

Краевой профессиональный конкурс «Учитель здоровья»

Сценарий проведения родительского  
собрания по теме:

**«Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям  
и бездымному (жевательному) табаку».**

Стешенко Ольга Станиславовна  
учитель физической культуры  
МБОУЛ № 1  
муниципальное образование  
Апшеронский район

**Цель:**

- повышение родительской компетентности в вопросах профилактики употребления подростками табака, курительных смесей, жевательного (бездымного) табака;
- определение активной воспитательной позиции в отношении собственных детей.

**Задачи:**

1. Расширить знания родителей (законных представителей) о причинах, признаках и последствиях употребления табака, курительных смесей, жевательного (бездымного) табака (СНЮСы).
2. Определить пути эффективного взаимодействия родителей с детьми для профилактики употребления ПАВ.

**В ходе собрания родители получают следующие знания:**

- понятие психоактивных веществ,
- причины, признаки и последствия употребления табака, курительных смесей, жевательного (бездымного) табака (СНЮСы),
- альтернатива пагубным привычкам,
- профилактические мероприятия в школе.

**Умения:**

- выступать на публике,
- вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

**Навыки:**

- работы в группе,
- сотрудничества и коммуникативности.

**Оборудование и материалы:**

компьютер, мультимедийный проектор, колонки, экран;  
презентация, видеоролик;  
ручки, чистые листы;  
карточки с утверждениями к упражнению «Мифы и реальность», магниты на доску;  
изображение выпускников на отдельном листе, желтый, синий и зеленый круги диаметром 25 см;  
памятки с рекомендациями для родителей.

## Ход собрания.

### СЛАЙД 1

#### Вступительное слово. Актуализация темы собрания.

**Учитель.** Здравствуйте, уважаемые родители. Я рада приветствовать вас на нашем родительском собрании «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку».

### СЛАЙД 2-3

Подростковый возраст и рискованное поведение – это почти синонимы. В этот период происходят физиологические изменения ребенка. Стремительно меняется тело, идёт бурная гормональная перестройка организма, часто меняется настроения.

Порой всё это делает жизнь просто невыносимой. Эти естественные обстоятельства перехода от детства к юности, от опеки к самостоятельности делают подростка податливым и склонным к экспериментам.

Для подростка особо актуальными становятся **потребности** в признании, общении, самоутверждении, желании показать свою «взрослость», потребность в новых ощущениях. Подросток живет этими желаниям, они составляют **основной смысл его жизни и заставляют его действовать**, искать свое места среди сверстников, выбирать интересы, перспективы и строить планы.

В своем необузданном желании отделиться от семьи, освободиться от контроля со стороны взрослых подростки склоняются к нарушению правил и догм общественной морали.

Нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей подростку представляется употребление алкоголя и табака, использование курительных смесей и бездымного табака. И действительно, некоторым это дает на какое-то время почувствовать

- уверенность в себе,
- легкость в общении,
- отвлечься от своих проблем.

Опросы, проводимые в крупных российских городах, показывают, что возрастная планка знакомства с одурманивающими препаратами снижается каждый год и сегодня она на уровне 10-11 лет.

Россия входит в пятёрку стран, где **табак** уносит большое количество жизней. Несмотря на все меры, принимаемые правительством, с каждым годом в стране увеличивается число людей, у которых есть пристрастие к вредным привычкам.

Наблюдения учёных показали, что около 60% мужчин и 23% женщин в России являются любителями бумажных папирос.

Многие эксперты связывают такую ситуацию с поведением старшего поколения. Если раньше использование табака порицалось обществом, то сейчас эта привычка не только не скрывается, но и открыто демонстрируется. У многих детей родители - заядлые курильщики. Дети знают о табачной слабости родителей. Они вырастают с толерантным отношением к сигаретам и сами пополняют ряды табакозависимых.

По статистике Россия занимает лидирующие места по курению среди подростков. Более 20% российских курильщиков пристрастились к вредной привычке в 14-15 лет. Среди опрошенных подростков от 14 до 18 лет курят более 40% мальчиков и примерно 7% девочек.

Вред курения однозначен:

- Одна сигарета уменьшает продолжительность жизни на 20 минут.
- Выкуренная пачка сигаретных изделий уменьшает жизнь на 6 часов.
- Вместе с табачным дымом человек вдыхает примерно три тысячи химических веществ, многие из которых способствуют развитию разнообразных раковых опухолей. Но рак — лишь одна из множества болезней, вызываемых систематическим курением.
- В табаке высокое содержание тяжелых металлов, которые могут накапливаться в организме человека, вызывая повреждение печени, почек и желудка.
- Список заболеваний курильщиков включает: воспаление трахей, рак легких, эмфизему, патологии сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания органов ЖКТ, венозную недостаточность, нарушения репродуктивной функции, аневризму аорты, сахарный диабет, патологии беременности, ревматоидный артрит, нарушения кровообращения головного мозга и т.д.

В современный мир одурманивания людей наркотиками стремительно ворвались привлекательные пакетики чудодейственных «благовоний», курительных смесей. Среди молодежи орудует коварный убийца под названием курительных смесей или «спайсов».

Внимание! Вред от курения «спайса» очевиден.

Подпольные дельцы через легальные торговые точки предлагают юному поколению попробовать «сказочные ароматы». Они обещают неземные переживания и возможность почувствовать себя божеством, внутренне возвышенным и одухотворенным.

Сокрушительный удар синтетический каннабис, входящий в состав курительных смесей, наносит клеткам головного мозга и его сосудам. Обороняясь, они резко сужаются и блокируют приток крови, богатый кислородом. Ткани мозга сморщиваются и отмирают. Необратимые процессы ведут к глубокому слабоумию и пожизненной инвалидности.

Такие люди находятся на попечении родных, не оценивают адекватно свое поведение и окружающий мир. Несколько минут «радости» в обмен на существование «овоща» – это страшное последствие курения спайса.

Многие подростки, которым посчастливилось получить медицинскую помощь, рассказывают о внезапной и мощной атаке панического ужаса после первой затяжки «спайса». Страшные зрительные галлюцинации, бредовые идеи преследования гонят жертв обмана по улицам города.

В состоянии неконтролируемых эмоций и поведения они выбрасываются из салонов автомобилей, устремляются под колеса проезжающего мимо транспорта. Убегая от наступающих монстров, многие из них выскакивают на крыши высотных домов и бросаются вниз. Реальность окружающего мира искажена до неузнаваемости. Данная картина болезни называется интоксикационным психозом. Вред от курения «спайса» не нуждается в комментариях.

Через 6-9 месяцев постоянного употребления спайса у курильщиков развивается физическая зависимость от него. Поэтому говорят о наркотическом действии смеси. Если поступление наркотика прекращается, у больного человека развивается выраженное беспокойство и тревожное ожидание беды, его настигают угрюмая подавленность и чувство безысходности.

Тахикардия и головные боли, тремор пальцев рук и повышенная потливость, позывы на рвоту сигнализируют о синдроме отмены. Эти жалобы помогают в диагнозе заболевания, так как наркотик невозможно обнаружить в крови и вовремя назначить комплексную терапию.

Курение «спайса» открывает широкие двери в мир «тяжелых» наркотиков: морфия, героина и кокаина. Знакомство с ними – это дорога в никуда, стремительное разрушение психики и организма в целом. Это ранняя, быстрая и бесславная смерть.

«СНЮС» – это бездымный табачный продукт, его нет необходимости прикуривать или курить, вдыхать дым, он выпускается в различных формах и применяется как жевательный или сосательный табак.

«СНЮС» в виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Но, это вещество не является только табаком.

В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла, листья других трав, кусочки ягод и фруктов. Сейчас производители сменили состав популярного товара, заменив табак на чистый никотин.

Жевательный табак «СНЮС» - особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак употребления «СНЮС» - наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками.

Но выявить зависимость от «СНЮС» можно и по косвенным признакам: Меняется поведение ребенка: частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, лёгкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение учебных показателей, стал употреблять слова «шайба», «закинуться», «кинуть», «жохнуться», «торкнуло» и др.

Происходят и физические изменения:  
ухудшение дыхательных функций,  
раздражение слизистой оболочки глаз,  
головные боли,  
учащенное сердцебиение,  
заложенность носа,  
першение в горле, кашель,  
потеря аппетита, головокружение и тошнота,  
ухудшение мыслительных процессов, памяти,  
снижение внимания.

**Просмотр видео роликов.**

[Видео 1](#)

[Видео 2](#)

(Видео можно смотреть не до конца, достаточно будет 3-4 минут от начала)

## **СЛАЙДЫ 4-5**

### **Реверсивная мозговая атака.**

Цель - выработке идей и предложений, которые направлены на преодоление выявленных во время обсуждения проблем.

1. Предлагаем родителям четко определить проблему и записать ее (*Как предотвратить использование ребенком табака, курительных смесей и СНЮСов?*)
2. Переворачиваем проблему и спрашиваем «Как вызвать проблему и как вместо ее решения наоборот ухудшить?» (*Как подтолкнуть ребенка к использованию и употреблению табака, курительных смесей и СНЮСов?*)
3. Проведим «мозговой штурм», находим самые разные варианты ухудшения ситуации. «Ломаем, а не строим». Не отвергаем никакие идеи на данном этапе, сгодится абсолютно все.
4. Составляем список ухудшения проблемы. «Переворачиваем» тезисы.
5. Оцениваем идеи. Видите ли вы потенциальное решение? Видите ли вы признаки возможного решения?

## **СЛАЙДЫ 6-7**

Благодаря информационной работе дети, естественно, знают о вреде курения, употребления курительных смесей и СНЮСов.

Но примеры полюбившихся кумиров, влияние сверстников или подражание старшим заставляют не обращать внимание на медицинские показатели.

При этом с регулярным постоянством нарушается закон о продаже табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет.

Правительство регулярно проводит масштабные акции, направленные на запрет табачных изделий, и принимает антитабачные законы.

- Табачная продукция продается лишь в магазинах и только людям, достигшим 18 лет. Причем сигареты не должны быть на глазах у покупателя. За несоблюдение этих правил продавцы наказываются внушительными штрафами.
- Запрещена любая табачная реклама в СМИ, даже замаскированная под спонсорство или скидку. Сцены с курением вырезаются из фильмов.
- Вслед за повышением акцизов на табак взлетели продажные цены на сигареты. Они стали менее доступны, это особенно важно в борьбе с подростковым курением.
- Запрещено курение в разных общественных местах: в магазинах, кафе, ресторанах, на детских площадках, пляжах, в подъездах, лифтах и т. д.
- На табачную продукцию нанесены пугающие надписи и картинки болезней, которые становятся следствием пагубной привычки.
- Ведется масштабная популяризация здорового и активного образа жизни.

## **СЛАЙД 8**

### **Работа в группах «Мифы и реальность»**

Цель - заставить родителей задуматься о том, что они знают о табаке, курительных смесях и СНЮСах, какие факты являются реальностью, а какие вымышленные.

Родители делятся на 3 группы. Каждая группа получает карточки с утверждениями. Родители обсуждают утверждения в группах. Затем каждая группа высказывает своё мнение, указав к какой группе высказываний («Мифы» или «Реальность») относятся их утверждения.

В ходе диалога с родителями учитель комментирует каждое утверждение. (Доска разделена на 2 половины: «МИФ» и «РЕАЛЬНОСТЬ», свои утверждения родители крепят магнитом на одну из половин доски).

#### Группа 1 (утверждения о табаке)

#### Приложение 1.

- Миф № 1. Сигареты приносят удовольствие и помогают расслабиться (на самом деле помогает расслабиться ритуал, который вполне можно

заменить на что-то более безопасное, а удовольствие - это просто снятие дискомфорта от отсутствия наркотика, и изначально незачем этот дискомфорт создавать).

- Миф № 2. Лёгкие сигареты или сигареты с фильтром менее вредные (на самом деле они приводят к столь же сильной зависимости, и из-за тенденции к более частому их курению или частому затягиванию оказывают эффект, сравнимый с тяжёлыми).
- Миф № 3. Сигары и трубки безопасны или менее вредны (действительно, они реже приводят к раку лёгких, так как их дым не принято вдыхать, но зато они чаще приводят к раку гортани, ротовой полости и губы).
- Миф № 4. Существуют безопасные способы курения (на самом деле нет — ни кальян, ни электронные сигареты не являются безопасными).
- Миф № 5. Курение - личное дело и свободный выбор каждого (нет, так как курильщики подвергают окружающих пассивному курению, а начинают люди курить, как правило, в подростковом возрасте, когда трудно сделать разумный осознанный выбор; в дальнейшем сформировавшаяся зависимость от никотина также не позволяет говорить ни о каком свободном выборе. Столь же абсурдно говорить, например, о том, что героиновый наркоман делает свободный выбор - уколоться наркотиком или нет).
- Миф № 6. Вред пассивного курения не доказан (очень даже доказан: пассивное курение - причина большинства случаев рака лёгких у некурящих).
- Миф № 7. При беременности лучше не бросать курить, чтобы избежать стресса (вообще-то бросать надо ещё до беременности, а лучше вовсе не начинать, и негативного влияния курения на плод гарантированно не будет).
- Миф № 8. Курение полезно при определённых болезнях - например, для уничтожения кишечных полипов (это утверждение - откровенная ложь и выдумка, распространяемое лоббистами табакокурения и безвольными курильщиками).

Группа 2 (утверждения о бездымном табаке)

Приложение 2

- 1. СНЮС употребляют, чтобы избавиться от склонности к курению. **(М)**  
Такой метод в прямом смысле опасен: медицинская эффективность снюса в борьбе с курением не доказана, высока вероятность приобретения дополнительной зависимости к уже имеющейся от традиционного курения.
- 2. Никпакеты не вызывают привыкания. **(М)**  
Так как в составе снюса есть никотин, от него так же формируется зависимость.
- 3. В одном пакетике может содержаться доза никотина в 2,5-4 раза превышающая дозу никотина в пачке сигарет. **(Р)**
- 4. СНЮС менее вреден, чем обычные сигареты. **(М)**

Учитывая тот факт, что концентрация никотина в пакетиках снюса в десятки раз превышает таковые в обычных сигаретах, говорить о его какой-либо безопасности нельзя.

- 5. Те, кто используют СНЮС, рискуют заболеть раком слизистой оболочки рта и желудочно-кишечного тракта. **(Р)**

Широкий спектр заболеваний полости рта вследствие употребления жевательных (бездымных) табачных и бестабачных изделий: различные виды рака полости рта, разрушение зубов, эрозии, язвочки полости рта.

- 6. Употребление снюса не может привести к смерти. **(М)**

Первые случаи отравления снюсами, в том числе со смертельным исходом, в Российской Федерации уже зарегистрированы в Кировской и Вологодской области.

- 7. СНЮС в России под запретом. **(М-Р)**

Раньше снюс был одним из видов бездымного табака. До декабря 2015 года в пакетики добавлялся жевательный табак, его закладывали под губу и рассасывали — таким образом никотин поступал в кровь.

Позже Госдума внесла поправки в закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и запретила «сосательный табак». Производители сразу же сменили состав популярного товара, заменив табак на чистый никотин. И снюсы опять оказались на прилавках и в школах.

- 8. СНЮС продаются в виде конфет, жвачек, зубочисток. **(Р)**

Это механизмы привлечения детей. Такой способ приёма никотина гораздо опаснее. Ведь подушечки дети всё-таки выплёвывают, а следенцами и мармеладом они будут получать полную дозу. Специально для подростков упаковку для снюса делают красочной, а сами подушечки приправили новыми ингредиентами.

### Группа 3 ( О курительных смесях)

### Приложение 3

- 1. Курительные смеси легальны. **(М)**

Относительно недавно курительные смеси считались абсолютно безвредными и были вполне легальными, но на самом деле все намного страшнее и серьезней. Под личиной безобидных смесей из трав скрывается состав, обладающий психотропными свойствами. Проведенные исследования доказали наличие в составе спайсов активных психотропных веществ, которые самым негативным образом влияют на организм человека.

Большинство цивилизованных стран приняли законы о запрете на ввоз, распространение и курение этого ядовитого микса.

- 2. Курительные смеси обладают антидепрессивным эффектом. **(М)**

- 3. Курительные смеси очень вредны **(Р)**.

Однако создатели курительных смесей находят способы обойти закон, включая в состав «спайсов» новые вещества, которые пока не включены в список запрещенных, но обладают аналогичным психотропным действием.

Подобная легальность курительных смесей дает эфемерное представление об их относительной безвредности.

- 4. У курительных смесей присутствует положительного эффекта в виде очищения организма. (М)

- Курительные смеси повышают жизненный тонус. (М)

Поверить в подобную безобидность с большой натяжкой можно, но отсутствие каких-либо документов, которые подтвердили проведение соответствующих экспертиз, свидетельствующих о безопасности состава, наводит на грустные мысли.

- Курительная смесь – это просто набор высушенных трав, безопасных и даже полезных для здоровья. (М)

На самом деле, для усиления психостимулирующего действия, смесь трав (чаще всего это дешевая аптечная ромашка) обрабатывают синтетическим составом. Таким образом, химический «спайс» не имеет ничего натурального и безопасного.

- «Спайс» не вызывает привыкания, от него не бывает ломки. (М)

Физическая зависимость от химического спайса наступает уже после двух – трех употреблений. При этом избавиться от этой болезненной потребности без помощи специалистов невозможно.

- 8. Бросить употреблять курительные смеси просто – достаточно захотеть. (М)

К сожалению, для победы над спайсовой зависимостью многим наркоманам приходится потратить годы даже при содействии врачей и других специалистов. Спайс – один из самых опасных и сильных наркотиков, простого желания для победы над ним недостаточно.

## **СЛАЙДЫ 9-12**

### **Разговор о роли семьи**

Родителям необходимо быть очень внимательными к своему ребенку. Если у него возникают проблемы с учебной, во взаимоотношениях со сверстниками, надо эти проблемы незамедлительно решать, не откладывая на завтра.

Нельзя допустить, чтобы у ребенка сформировался комплекс неполноценности, ненужности, который может привести к тому, что он будет искать любые возможности, чтобы компенсировать позицию отстающего. Наиболее типичной схемой поведения школьников является реакция имитации, или подражания. Дети часто копируют черты, действия человека, который является для них авторитетом.

В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители, и дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят, ничего страшного в том нет.

Пороки ребёнка не рождаются, а воспитываются. Главным в воспитательной работе является не то, чтобы оберегать подростков от дурного влияния, а то, чтобы сделать их невосприимчивыми к чему-либо дурному, аморальному.

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков, вовлечение их в традиционные семейные занятия, совместные дела помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром важнейшая задача родителей.

Необходимо объяснить детям, что здоровье – это одна из ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе и никогда не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

Правильная организация режима труда и отдыха, умелое педагогическое влияние на ребенка в семье, в частности воспитание у него чувства долга, умения видеть свои недостатки, воспитание волевых качеств, целеустремленности и трудолюбия, в большой степени облегчат выработку у него хороших привычек и предупредят появление и закрепление привычек вредных.

Главное лекарство от вредных привычек хранится в самом человеке, в его голове.

«Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы

сейчас, будете здоровы всегда, то вы ошибаетесь» - так говорил еще Гиппократ.

### **СЛАЙД 13-15**

#### **Роль школы в профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ.**

Проблемы здоровья сейчас у всех на слуху. О плохом здоровье населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто и на всех уровнях вплоть до президента страны.

Педагогическая общественность все больше осознает, что учитель нередко может сделать для здоровья школьника больше, чем врач. Поэтому в настоящее время в школе активно применяются здоровьесберегающие технологии.

Решение задач здоровьесбережения сегодня – детей, а завтра - всего общества, зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов на занятиях физического развития и воспитания учащихся.

В школе ведется планомерная работа, направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни и применений их на практике в урочной и внеурочной деятельности, а также в системе дополнительного образования.

Система дополнительного образования, на основе свободного выбора видов и направлений деятельности, и на основе сотворчества и сотрудничества педагогов и учащихся способствует мотивации учащихся правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма.

Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, праздники, игры, викторины и др.

Внеурочная деятельность – это вовлечение подростков в тренировочный процесс, в участие в различных спортивных акциях, турнирах, соревнованиях, туристических походах, экскурсиях.

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

В результате всей этой работы у учащихся формируется положительная мотивация к соблюдению правил здорового образа жизни.

### **СЛАЙД 16-17**

#### **Коллективная проектная деятельность родителей**

Цель: создание макета здорового выпускника школы.

В ходе обсуждения родителям предлагается заполнить три разноцветных круга качествами личности ребенка, относящимися к социальному, физическому и духовному здоровью. Создать макет такого выпускника, каким бы они хотели видеть своего ребенка на момент окончания школы 9 класса).

Эти круги с написанными качествами добавляем к изображению выпускников на доске при помощи магнитов.

У нас получился **макет здорового выпускника**.

#### **Заключительная часть.**

**Учитель.** Уважаемые родители, в завершении нашего собрания я хочу поблагодарить Вас за активное участие и совместную работу в рамках воспитания наших детей здоровыми личностями, свободными от вредных и пагубных привычек.

Я предлагаю Вашему вниманию **памятки** (Приложение 4), которые помогут Вам общаться с Вашим ребенком. Вы их можете взять с собой.

Я надеюсь, что сегодня вы приобрели новые знания и умения в сфере профилактики вредных привычек и расширили свои компетенции.

#### **СЛАЙД 18-19**

**Учитель.** Я знаю, что среди Вас много родителей, ведущих здоровый образ жизни и стремящихся привить такой образ своим детям.

Давайте запустим акцию в социальных сетях по хэштегом **#рецептызож1**, чтобы вовлечь как можно больше детей и их родителей в здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом.

Желаю Вам крепкого здоровья! До новых встреч.

**Приложение 1. Мифы и реальность о курении.**

<p>Сигареты приносят удовольствие и помогают расслабиться</p>	<p>Курение — личное дело и свободный выбор каждого</p>
<p>Лёгкие сигареты или сигареты с фильтром менее вредные</p>	<p>При беременности лучше не бросать курить, чтобы избежать стресса</p>
<p>Сигары и трубки безопасны или менее вредны</p>	<p>Курение полезно при определённых болезнях — например, для уничтожения кишечных полипов</p>
<p>Существуют безопасные способы курения</p>	<p>Вред пассивного курения не доказан</p>

Приложение 2. Мифы и реальность о СНЮС.

<p>СНЮС употребляют, чтобы избавиться от склонности к курению</p>	<p>Те, кто используют СНЮС, рискуют заболеть раком слизистой оболочки рта и желудочно-кишечного тракта.</p>
<p>Никпакеты не вызывают привыкания</p>	<p>Употребление снюса не может привести к смерти</p>
<p>В одном пакетике может содержаться доза никотина в 2,5-4 раза превышающая дозу никотина в пачке сигарет.</p>	<p>СНЮС в России под запретом</p>
<p>СНЮС менее вреден, чем обычные сигареты.</p>	<p>СНЮС продаются в виде конфет, жвачек, зубочисток.</p>

**Приложение 3. Мифы и реальность о курительных смесях.**

<p>Курительные смеси легальны</p>	<p>У курительных смесей присутствует положительного эффекта в виде очищения организма.</p>
<p>Курительные смеси обладают антидепрессивным эффектом</p>	<p>Курительные смеси повышают жизненный тонус.</p>
<p>Курительные смеси очень вредны</p>	<p>Курительная смесь – это просто набор высушенных трав, безопасных и даже полезных для здоровья.</p>
<p>«Спайс» не вызывает привыкания, от него не бывает ломки</p>	<p>Бросить курить спайс просто – достаточно захотеть</p>

## **Приложение 4. Рекомендации для родителей**

### **1. Определитесь со своими ценностями.**

Решите для себя, какие качества наиболее значимы для вас, и поступайте так, как бы вы хотели, чтобы поступали ваши дети. «Если вы ведете какую-то общественную работу и вовлекаете в нее детей, они обязательно последуют вашему примеру. А если, споткнувшись, вы ругаетесь последними словами, что, по-вашему, слетит с уст вашего ребенка, когда он споткнется сам?»

### **2. Хвалите за хорошее поведение.**

«Акцентируйте внимание на тех поступках, которые достойны вашего одобрения, - советуют психологи. - Вместо того чтобы ругать ребенка за беспорядок в комнате, похвалите его за прибранный уголок».

### **3. Следите за тем, что смотрит ваш ребенок.**

«Если дети, бесконтрольно сидя у телевизора, монитора видят на экране насилие или секс, у них, скорее, сложится искаженное представление о том, как строить свои отношения с людьми. Дети импульсивны по натуре, хорошие привычки не формируются сами собой».

### **5. Говорите о последствиях.**

Родители могут советоваться с детьми при выборе наказания, которое будет справедливым, например никакого телевизора никаких карманных денег. К ним приходит осознание того, что их голос что-нибудь да значит.

Имея возможность выбора (даже в таком простом деле, как обеденное меню), в более старшем возрасте дети будут готовы к ситуациям, которые потребуют от них выбора. Если в младшем возрасте они не научатся делать выбор в каких-то пустяках, как *они* будут решать, пить им или нет, в четырнадцать лет.

### **6. Помогите вашему ребенку взглянуть на ситуацию с другой стороны.**

Если ребенок нагрубил кому-нибудь или обидел кого-нибудь, постарайтесь донести до него, что чувствует при этом другой человек.

«Что же ты делаешь, это же обидно. А если бы тебя так?»

Одно дело - сидеть в воскресной школе и слушать проповеди о том, что «с другими надо поступать так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой». И совсем другое дело - жить по этому правилу.

Чем в итоге безошибочно проверяются нравственные качества ребенка? Тем, как он ведет себя в отсутствие мамы с папой. (Перечисляются закономерности детского воспитания.)