

Петухова Татьяна Борисовна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №1 с УИОП»

г. Буинск, Республика Татарстан

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** чаще всего родители уверены в том, что их дети ничего не знают об алкоголе и курении. Информированность и осведомлённость в отношении одурманивающих средств довольно низкая. Дети не всегда понимают в чём конкретно заключается эта опасность. Всё это позволяет сделать вывод, что использование профилактических мероприятий в начальном звене становится актуальной проблемой школьного образования. Основной целью при решении данной проблемы является формирование критического отношения к вредным привычкам учащихся.*

***Ключевые слова:** алкоголь, табак, наркотики, вредные привычки, профилактика.*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Основной задачей своей работы, как учителя и классного руководителя считаю формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Все качества человека, как хорошие, так и плохие, не даются ему с рождения все они вырабатываются в процессе жизни, в процессе воспитания. Слово «характер» произошло от древнегреческого «керикта» т. е. чеканка. По-видимому, понятие «характер» ещё в глубокой древности предполагало закрепление (чеканку) в индивидууме определённой системы побуждений. Как говорят в народе: посеешь привычку, пожнёшь характер.

Привычка – это поведение, склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Здоровье человека во многом зависит от его образа жизни. Особенно важно объяснить детям опасность одурманивающих средств. Разговор о вреде курения можно начать с чтения отрывка из сказки С. Михалкова «Как медведь курительную трубку нашёл». Детей чаще всего поражают научные факты, рисунки, сценки о вреде курения. Учёные установили, что курение замедляет рост. Мальчик, который рано начинает курить, рискует остаться низеньким, а курящие мужчины уже к 30 годам начинают лысеть. Кроме того, курение приводит к инфаркту миокарда (разрыву сердца) и раку лёгких. Детям интересны опыты с использованием белой губки, которая ассоциируется с лёгкими человека. Ребята видят, как меняется цвет губки, опущенной в воду с чёрной тушью. Учитель объясняет, что лёгкие курильщика покрываются липкой тёмной смолой, отчего у него появляется кашель. Вредно не только курить, но и находиться в помещении, где курят другие. Ребёнок должен знать, что он должен выйти из комнаты, из лифта и что он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии. Важно объяснить опасность курения для самого ребёнка.

Наиболее типичной схемой поведения младших школьников является имитация или подражание. Нередко спиртное – непременный атрибут праздничного стола. Конечно, ребёнок должен присутствовать за столом на семейных праздниках. Но родителям стоит заранее объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, и что ему их пробовать пока нельзя, так как это помешает ему вырасти, стать сильным и т. д. За столом обязательно должен быть любимый напиток ребёнка. Совместные праздники с участием ребёнка не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения – совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки.

Огромное значение имеет нравственная атмосфера в семье. Активная жизненная позиция родителей, их выступления против алкоголизма, тунеядства и других отрицательных явлений передаются и детям. Есть семьи, в которых родители пренебрегают своими обязанностями. Постоянные конфликты между родителями, неумение найти общий язык с детьми, загруженность родителей на работе. Здесь воспитание построено по типу *гипоопеки*.

Но опасна не только гипопека, но и *гиперопека*. В этом случае родители буквально контролируют каждый шаг ребёнка, не давая ему самостоятельности. Привыкнув к постоянному контролю и подчинению взрослым, такие дети не могут отказаться от сомнительного предложения. Для этого нужно проводить тренинги в виде сценок.

Например, учащемуся настойчиво предлагают закурить, выпить или попробовать наркотики. Он должен спокойно посмотреть в глаза, тому кто это предлагает и очень уверенно сказать: «Нет! Я хочу долго жить» или «Нет! И тебе не советую!»

Необходимо, знать как таблицу умножения, памятку, на какие действия нельзя соглашаться:

1. Никогда не соглашаться попробовать вкусную конфетку или витаминку, если её предлагает незнакомец.
2. Никогда не соглашаться *чуть-чуть* выпить или покурить.
3. Никогда не соглашаться с теми, кто считает вас малышом, за отказ попробовать, сигарету или вино.
4. Никогда не соглашаться с теми, кто говорит, что сигареты и алкоголь могут помочь в горе или в беде.

Профилактика вредных привычек заключается не только в беседе об одурманивающих средствах, гораздо важнее сформировать у ребёнка качества, способствующие его успешной социальной адаптации и прежде всего, это формирование культуры здоровья. Чтобы дети могли понять, что *здоровье – одно из важнейших условий для счастливой жизни*.

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. – М.: ВАКО, 2003. – С. 220.
2. Роголёва Е.И. Первоклассник: адаптация в новой социальной среде / Е.И. Роголёва, Т.А. Соловьёва. – М.: ВАКО, 2008. – С. 177.