**Доклад на тему «Профилактика вредных привычек» 25.12 2024**

**Бурлакова Т.А.**

Профилактика вредных привычек может быть эффективной при комплексном подходе и сотрудничестве общества, семьи и школы. Важно поддерживать диалог с обучающимися, рассказывать о вреде вредных привычек, предлагать альтернативные занятия и увлечения, предоставлять информацию о различных профилактических программах и мероприятиях.

Школа играет особую роль в профилактике вредных привычек. В рамках уроков обж, классных занятий учителя. Важно включить в программах обучения беседы о ЗОЖ и о понимании вреда от вредных привычек.

Для эффективной профилактики вредных привычек необходимо также учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося. Необходимо обращать внимание на социальную и экономическую среду, в которой они выросли, а также на физическое и психологическое состояние детей с ОВЗ и ТМНР.

Правильная профилактика помогает осознать вред вредных привычек и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Профилактика вредных привычек — это система мер, направленных на предотвращение их развития и на сохранение и укрепление нашего здоровья. Вот некоторые ключевые рекомендации, которые помогут вам избежать или преодолеть вредные привычки:

**Здоровый образ жизни:** Уделять внимание физической активности, прогулкам на свежем воздухе, занятия в секциях. Активное движение помогает быть сильным и здоровым.

**Позитивный взгляд на жизнь:** Развивать оптимизм и позитивное отношение ко всему, что вас окружает. Такой настрой поможет избегать стрессов, которые часто становятся причиной развития вредных привычек.

**Правильное питание:** Следовать здоровой диете, богатой фруктами, овощами, злаками и белками. Правильное питание помогает поддерживать здоровье в хорошем состоянии.

**Поддержка со стороны:** Общайтесь с друзьями и семьей, делитесь своими мыслями и проблемами. Получение поддержки от близких людей может помочь вам преодолеть вредные привычки и оставаться на пути к здоровой жизни.

**Что удерживает ребенка от вредных привычек?**

1. Раннее развитие интересов и увлечений.

2. Загруженность трудными, но увлекательными занятиями - очень важно притом, чтобы детская самооценка не подвергалась риску: (переругали, недохвалили, кто-то оказался успешнее...) часто пускаются по наклонной плоскости.

3.Дружба с родителями - открытость, душевность, плюс общее дело, (походы, посещение театра, видеотека, домашние животные, совместная работа...).

4. Все клубные, церковные и иные формы детско- подростково-молодежной жизни, не имеющие в обиходе курения, никотина, алкоголя и наркотиков.

5. Благоприятный психологический климат семьи.

6. Здоровый образ жизни семьи.

Профилактика вредных привычек играет большую роль в становлении личности учащихся. Целью мероприятий является формирование у учащихся негативного отношения к социальным порокам и развитие у детей стойкой негативной установки по отношению к вредным привычкам.

***Основные мероприятия:* могут быть проведены:**

1.Беседы: «Опасность курения в подростковом возрасте», «Курить – здоровью вредить», «Курение – коварная ловушка», «Кто курит табак, тот сам себе враг».

2.Беседы – проблема: «Вредные привычки, их влияние на здоровье человека», «Алкоголь – друг или враг», «Нет наркотикам».

3.Обсуждение за круглым столом таких тем, как: «Мы против курения», «Наше здоровье в наших руках», «Трезвость – великая ценность, данная человеку с рождения», «Мы против алкоголя».

4.Беседы с мед.работником - «Скажи нет вредным привычкам», «Здоровье зависит от тебя»

5.Совместная работа с библиотекарем: занятие «Глоток беды». К занятию приготовить выставку рисунков по данной теме,

6.Написание изложения по данной теме, в котором отражается своё отношение к вредным привычкам.

7.Для более осознанного восприятия материала, по данному направлению, с учащимися ОВЗ, включать в свою работу просмотр фильмов: «Кто крадёт трезвость», «Трубка и медведь», «Иван царевич и табакерка.

8. Оформления стенда по темам: «Нет наркотикам», «Мы против вредных привычек», «Мы за здоровый образ жизни»

**Работа с родителями.**

В качестве решения данной проблемы, нами была предложена памятка для родителей «Правила эффективного общения», тест-задание «Я и мой ребенок».

**Правила эффективного общения (памятка для родителей)**

**Правило 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьете» сразу трех «зайцев»:

• ребенок убедится, что вы его слышите;

• ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

• ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

**Правило 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

**Два мгновения для целебного одобрения**

1.Похвали своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, даже если собственное настроение никуда... (Кстати, это и средство его улучшить!). Твое доброе слово, твое объятие, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудь!..

2.В детстве родители — авторитеты для ребенка. К их советам он прислушивается. **Хорошо будет выработать у  детей привычку уважать старших и прислушиваться к их мнению. Это поможет избежать вредных привычек в будущем.**

Родителям важно приучить деток к  аккуратности. Также в младшем возрасте легко привить детям любовь к книгам. Это поможет в будущем ребенку во многих аспектах, а также предупредит такую вредную привычку, как увлечение гаджетами и электронными устройствами.

**Вывод**

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, без мата, где ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем, наркотиками. **Здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если его сверстники пьют и курят используют нецензурные слова, то против соблазна попробовать сложно устоять. Подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.**

Именно поэтому так важно в школах проводить мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление.

Меры профилактики вредных привычек, самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма. И тогда вредные привычки не станут проблемой для него и его близких людей.