ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

ХАНТЫ – МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

**Б Ю Д Ж Е Т Н О Е У Ч Р Е Ж Д Е Н И Е**

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

**«Ю Г О Р С К И Й П О Л И Т Е Х Н И Ч Е С К И Й К О Л Л Е Д Ж»**

**Родительское собрание «Взаимодействие с родителями»**

Выполнил:

Завидняк Инна Васильевна

(ФИО)

преподаватель специальных дисциплин

(должность)

БУ ПО «Югорский политехнический колледж»

(место работы)

**Пояснительная записка**

В процессе осуществления педагогической деятельности, ознакомившись с законодательными и нормативными актами РФ и ХМАО-Югры о вреде курения, Уставом Югорского политехнического колледжа, принимая инициативы ЮПК по данному вопросу, целенаправленно разработала внеаудиторное мероприятие с родителями и обучающимися группы СЭЗ-11-3, по теме «Курение и здоровье».

Внеаудиторное мероприятие направлено на ознакомление обучающихся и родителей с фактами, свидетельствующими о вреде курения, выработке отрицательного отношения к курению, формирование установки на здоровый образ жизни, возможность дать студентам необходимые поведенческие приёмы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников, на воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, помочь обучающимся ознакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения, стремления к здоровому образу жизни с привлечением их родителей.

Для решения данной цели, в ходе проведения внеаудиторного мероприятия, необходимо выполнить следующие задачи.

Задачи:

1. Обсудить проблему курения обучающихся при активном участии родителей.
2. Ознакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения.
3. Выработать мероприятия с обучающимися по снижению привычки к табакокурению.

**Этапы мероприятия:**

1 Информирование родителей студентов о проведении мероприятия (Приложение А)

* 1. Приглашение специалистов
  2. Выявление проблемы курения на мировом уровне

1.3 Подготовка аудитории, выставки фотографий и плакатов, литература, раздаточный материал

2 Основной этап:

2.1 Выступление врача-нарколога-психиатра КУ (казённое учреждение) «Советский психоневрологический диспансер», инспектора ОДН ОМВД России по г. Югорску по теме: «Вред курения для взрослых и подростков»;

2.2 Факты и статистика

2.3 Игра «Сигарета» или как сказать “НЕТ, Задание 1 (Приложение Б)

2.4 Памятки (Приложение В)

2.5 Анкетирование обучающихся. Анкета ЗОЖ для обучающихся. (Приложение Г)

2.6 Обсуждение результатов игры «Сигарета» или как сказать “НЕТ

2.7 Обсуждение результатов анонимного анкетирования обучающихся. Анкета ЗОЖ для обучающихся

2.8 Определение уровня удовлетворённости родителей работой педагогического коллектива колледжа по вопросу профилактики табакокурения.

3 Подведение итогов. Рекомендации родителям.

**Ход мероприятия**

Добрый вечер, уважаемые родители, ребята! Спасибо, что сегодня Вы отложили все свои дела и заботы, пришли сюда, к нам в колледж. Мы рады, что жизнь и здоровье собственных детей, Вы, считаете наиболее важными в этой жизни. А начать наше мероприятие хотела бы афоризмом И.П. Павлова учёного-биолога: «Тот, кто хочет развивать свою волю, должен научиться преодолевать препятствия». Сегодня, мы затронули одну из главных тем здорового образа жизни человека – проблему курения. Она вовсе не случайно стала темой нашего мероприятия. Мы думаем, что необходимо обсудить проблему курения детей и совместно искать пути её решения.

Преподаватель: Как же бороться с курением?

Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. 31 мая – объявлен Днём без курения, третий четверг ноября отмечается – как Международный день отказа от курения.

В Швеции среди молодежи оно проводится под лозунгом «Некурящее поколение». Сейчас число курящих снизилось с 70 до 30%. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков.

Финляндия – врачи установили один день – 17ноября – когда курильщик приходит на работу без сигарет. Япония, г. Ваки – три дня каждого месяца – без курения.

В Америке стараются сформировать общественное мнение о том, что курение считается неприличным. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах штраф до 800 долларов. Растёт количество фирм и компаний, предпочитающих нанимать на работу некурящих.

В России с 2015 года полностью запретят рекламу табака и курение в общественных местах. Необходимость принятия такого закона премьер-министр Дмитрий Медведев объяснил просто - Россия стала самой курящей страной в мире. 44 миллиона граждан, а это практически треть населения, курят ежедневно. Курят мужчины, курят женщины и, что еще хуже, курят дети. «Ежегодно в России пробуют курить 400 тысяч школьников от 10 до 13 лет, и практически треть становятся постоянными курильщиками», - заявил премьер.

Новый законопроект должен оградить людей и особенно детей даже от самого вида курения. Он предусматривает полный запрет на курение на детских площадках, в школах, университетах, поликлиниках. Рестораны, кафе и бары, отметил Медведев, будут вводить его поэтапно, но к 1 января 2015 года и там нельзя будет покурить. Свободными от курения сделают все здания, где расположены органы государственной власти, существенно сократят количество точек продажи табака и запретят его открытую рекламу в магазинах.

**Выслушать мнения родителей.****Обсуждение.**

Определив, чем вызвана вредная привычка, педагог вместе со специалистами сможет оказать обучающемуся квалифицированную помощь по ее преодолению.

И Вы, я надеюсь, нам педагогам колледжа, в этом поможете. Сейчас, хочу Вам предложить выслушать выступление врача-нарколога-психиатра КУ (казённое учреждение) «Советский психоневрологический диспансер» Боярских Андрея Леонидовича, а также инспектора ОДН ОМВД России по г. Югорску Елисова Алексея Владимировича, по теме: «Вред курения для взрослых и подростков»Выступление специалистов.

В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в “Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти”. Сейчас табакокурение – серьезная социальная проблема. Вред от этого настолько значителен, что в последние годы во многих странах введены меры, направленные против курения: запрет рекламы табачных изделий и продажа табачных изделий детям, запрет на курение в общественных местах и транспорте. В нашем колледже постоянно проходят мероприятия и акции, направленные на разъяснение опасности пагубных привычек. Территория колледжа объявлена запретной для курения. Организуются встречи с врачами, инспекторами ОДН ОМВД России по г. Югорску, психологами, социальными педагогами. Ежегодно по рекомендации ВОЗ в апреле и мае проходят Дни здоровья под различными девизами: «День без табака», «Движение – это здоровье», «В безопасности твоей крови – жизнь многих» и другие. Важно, чтобы эти мероприятия стали реальными и действенными и в нашем колледже.

**Факты и статистика**

В мире проживает 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин. Живут курильщики в среднем на 10-12 лет меньше своих сверстников. Ежедневно 700 россиян умирает от болезней, вызванных курением, причем половина курильщиков умирает в трудоспособном возрасте. Расходы на «курево» занимают 15-20 % семейного бюджета. Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд и повышает временно их активность. Одновременно расширяются сосуды, возникает чувство притока сил, чувство успокоения, затем происходит резкое сужение сосудов и понижение активности мозга. Чтобы вновь почувствовать состояние прилива энергии, курильщик тянется за другой сигаретой. Так возникает привычка. За 1 год через легкие курильщика проходит и откладывается до 1 кг угля.

Каждый год отмечаются 2 даты, посвященные проблеме курения табака – 31 мая – Международный день борьбы с курением (День без табака) и третий четверг ноября – День отказа от курения, с целью привлечь внимание общественности к медицинским последствиям курения табака.

**Работа с понятиями**

Тренинг:Работа с понятиями проводится в два приема: сначала участникам предлагается сформулировать собственные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» на цветных тиккерах и приклеить на ватман, где написано:

Здоровье – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Здоровый образ жизни – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вредные привычки –

это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Рефлексия:**

Хотелось бы дать определение понятиям, после того как мы с Вами провели тренинг и сделать выводы.

***Вредные привычки -*** это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны, или даже вредны. Такое определение вредным привычкам дает популярная психологическая энциклопедия. И с ним трудно не согласиться.

***Здоровье -*** это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни

***Здоровый образ жизни -*** образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Далее проводится Игра «Сигарета» или как сказать «НЕТ». (Приложение А)

Многие курение считают привычкой, полагая, что бросить курить легко, стоит только приложить усилия. Но курение – это определённая форма наркотической зависимости, с которой расстаться довольно трудно.

**Какие мотивы выдвигают студенты в пользу курения:**

Самоутверждение, подражают старшим; желание казаться взрослым; любопытство; стремление к необычному состоянию. Девочки считают, что курить – это красиво и модно, что это нравится мальчикам. Но мальчики к курению девочек относятся отрицательно, из многочисленных опросов следует: нет ни одного, кто бы хотел иметь курящую жену.

**Рефлексия**

Что могут сделать родители, чтобы уберечь своего ребенка от такой пагубной привычки?

Как мы, взрослые, влияем на формирование привычек своих детей?

Очень Важно, чтобы наши дети поняли, что самодисциплина, сила духа помогают человеку быть успешным в жизни, найти достойную работу, хорошую зарплату.

Вручить памятки «Как перебороть желание курить» (Приложение Б)

Сегодня у нас и наших детей еще есть время, чтобы, используя их доверие и интерес заложить в ответственное отношение к своему и чужому здоровью. У нас есть еще время, чтобы зажечь тот огонек, «который укажет нам путь к берегу».

**Приложение А**

|  |
| --- |
| Шаблон приглашения на внеклассное мероприятие  ***Уважаемые,*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Приглашаем Вас, вместе с детьми, принять участие во внеаудиторном мероприятии на тему : «Курение и здоровье»,*  *целью которого является: «Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью учащихся колледжа, стремления к здоровому образу жизни».*  *На многие вопросы, связанные с вредной привычкой и со здоровьем, поможет ответить наша с вами встреча, которая* *состоится «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г., в кабинете 315*  С *Уважением, куратор группы Завидняк Инна Васильевна*  *Сот. тел.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |

**Приложение Б**

**Игра “Сигарета” или как сказать “НЕТ”**

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от курения и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет сигарету и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять ее. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать курить.

Легко ли отказать предложению закурить?

Легко ли было подбирать достойные отказы?

Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?

Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

**Задание 1**

**Между родителями и детьми** в форме дискуссионных качелей обсуждается «Почему курить – хорошо», «Почему курить – плохо»

Записать преимущества некурящего человека (хорошее самочувствие, меньше болеет, не чувствует усталости, свежее лицо, здоровая кожа, белые зубы, уверен в себе). Кто больше?

**Приложение В**

**Памятки**

1. Если не получается отказаться от сигарет сразу, хотя бы уменьшите их количество. Пара сигарет в день уже лучше, чем пара пачек.

2. Купите в аптеке специальные фильтры для сигарет. Они задерживают до 90% смол и не влияют при этом на «вкус» сигарет.

3. Пейте как можно больше воды. Желательно негазированной. Это заставит клетки быстрее омолаживаться, а, значит, из организма быстрее будут выведены токсины.

4. Чаще гуляйте на свежем воздухе, делайте ингаляции.

5. Для постоянной чистки зубов выбирайте лечебные комплексные пасты. В аптеках продаются специальные пасты «для курильщиков». Они недешевые, но эффект того стоит. Обязательно после чистки полощите рот специальными растворами и ешьте творог – лучшего средства для укрепления зубов попросту нет.

6. Покупайте кремы с активными компонентами, которые смогут доставить витамины и кислород в глубокие слои кожи.

7. Чтобы освежить цвет лица, делайте витаминные маски.

8. Ешьте побольше помидоров и пейте козье молоко – это прекрасная помощь легким.. Включите в рацион курагу, инжир, бананы, изюм, различные орехи, овсянку, черную смородину – это поддержит сердце.

9. Хорошо действует запах сладкого базилика, который перебивает желание закурить. Плюс успокаивающие масла типа лаванды и нарда на ночь. Принимайте ванны с лавандовым маслом и постарайтесь держать рядом с собой флакончик с эфиром базилика. Нюхайте его, как только появятся мысли о сигаретах.

**Приложение Г**

**Анкета ЗОЖ для обучающихся**

**Какие из перечисленных условий Вы считаете наиболее важными для счастливой жизни? Оцените их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для Вас)**

- Иметь много денег

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным

- Жить в счастливой семье

**Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?**

**Из перечисленного выберите и отметьте 4 наиболее важных для Вас**

- Регулярные занятия спортом

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье

- Хорошие природные условия

- Возможность лечиться у хорошего врача

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

- Отказ от вредных привычек

- Выполнение правил здорового образа жизни

**Что из перечисленного присутствует в Вашем распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

**Можно ли сказать, что Вы заботитесь о здоровье? (отметьте нужное)**

- Да, конечно

- Забочусь недостаточно

- Мало забочусь

**Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно

- Интересно, но не всегда

- Не очень интересно

- Не интересно

**Откуда Вы узнаёте, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В колледже |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

**Знаете ли Вы, какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в колледже:**

- Уроки, обучающие здоровью

- Беседы о том, как заботиться о здоровье в колледже.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье

- Спортивные соревнования

- Викторины, конкурсы

- Праздники, вечера на тему здоровья

- Дни здоровья

- Спортивные секции

**Ключ к анкете ЗОЖ для обучающихся**

**Вопрос №1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

**Если бальная оценка составляет:**

6-8 – высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**Вопрос №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

**Если сумма баллов составляет:**

**6-8** – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья

**4** – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**2 или менее** – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении Здоровья

**Вопрос №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно  2 балла | Несколько раз в неделю  1 балл | Очень редко, никогда  0 баллов |

**Если сумма баллов составляет:**

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 – 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**Вопрос №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

**Если бальная оценка составляет:**

**4 балла** – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

**3 балла** – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

**2 балла** – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни

**Вопрос №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем**

- Да, очень интересно и полезно (4)

- Интересно, но не всегда (3)

- Не очень интересно (2)

- Не интересно (0)

**Если бальная оценка составляет:**

**4** – очень интересная и полезная

**3**- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

**0** – не нужна и неинтересна

**Подведение итогов мероприятия**

Вот и подходит к завершению наше мероприятие и на этом этапе мне хотелось бы поделиться с Вами краткими рекомендациями. Нельзя решить проблемы усилением или ослаблением давления. Если давление усиливается, увеличивается и сопротивление. А невнимание к здоровому образу жизни, приводит зачастую к проблемам со здоровьем и в учёбе. Прежде чем упрекать своего ребенка в нерадивости, посмотрите, всё ли Вы сделали, чтобы создать необходимые условия для него.

Причём речь идёт не об отдельном кабинете, дорогом компьютере или телефоне, а о хорошем эмоциональном фоне. Позвольте Вашему ребёнку выразить себя как личность с собственными потребностями и целями, он должен сам осознать и нести ответственность за свои поступки, удачи и неудачи. И только в этом случае работа будет эффективной и результативной. Мне крайне импонируют слова восточного мудреца Сулайоол Э.К.: «Вот у вас есть одно яблоко, только одно, и вы отлично знаете, что растущему детскому организму оно нужнее, чем вам и все же, не отдавайте ребенку единственное яблоко целиком, не создавайте ему привилегий, помните, что у вашего ребенка кроме тела, есть еще и психика, есть формирующийся характер, в подобном случае вы вместе с витаминами для здоровья внесете в его душу страшный вирус безнравственности». И мне очень бы хотелось, чтобы в семьях придерживались этого принципа и наши дети росли нравственно здоровыми людьми.

И если хотя бы один из вас бросит курить, откажется от протянутой ему сигареты; объяснит другому курящему опасность курения (в том числе друзьям, взрослым, родителям), то наш разговор сегодня с Вами, был не напрасным.

**Список информационных источников**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ

"Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

1. Закон ХМАО-Югра «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 1 июня 2013 года
2. Устав БУ ПО ХМАО-Югры «Югорский политехнический колледж», 2014 г.
3. Популярная психологическая энциклопедия. Под редакцией Степанова С.С., Москва, ЭКСМО- 2005 г.
4. Журнал «Психология», 2011г.
5. Сайт социальная сеть работников образования. http://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2013/01/30/vospitatelnoe-meropriyatie-o-vrede-kureniya