

Профилактика вредных привычек у школьников...

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая уберет их от пагубной зависимости.

Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые.

Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда. В чем же ценность здорового образа?

На этот вопрос существует очень много вариантов ответов. Каждый человек находит в нем свои преимущества. Кто-то надеется на то, что такой образ жизни позволит продлить молодость и красоту, кого-то привлекает возможность оставаться стройным и подтянутым, прекрасно себя чувствовать. Правильное питание, распорядок дня позволяют школьнику гораздо лучше усваивать школьную программу. Физическое и умственное здоровье — это взаимосвязанные понятия.



К сожалению, не все современные подростки до конца осознают то, насколько важно следить за состоянием своего собственного организма уже с юных лет. Некоторые

считают, что они и без этого будут всегда оставаться такими же здоровыми и красивыми, как сейчас. На формирование столь безответственного подхода к проблеме правильного образа жизни решающее влияние оказывает современный кинематограф, средства массовой информации.

Раньше отношение школьников к вредным привычкам было в основном отрицательным. Этого удавалось достигнуть в том числе и благодаря тому, что советское министерство культуры следило за тем, о чем повествуют художественные фильмы, о чем говорится в средствах массовой информации. В те времена очень активно велась пропаганда против курения и употребления алкоголя.

Но пару десятков лет назад молодежь получила возможность смотреть совершенно другие фильмы, в которых главные герои представляли перед зрителем с бутылкой пива и сигаретой в руке. В те времена американские кинокартины пользовались огромной популярностью. Школьники смотрели их и в подсознании откладывалась информация о том, что курить — это модно.

Ведь именно это демонстрируют на экране главные герои. Конечно, в формировании столь безответственного подхода к собственному здоровью виноваты не только фильмы, но и все общество в целом, и общественная идеология. Если раньше курить считалось чем-то очень постыдным, то в какое-то определенное время общество решило, что это модно. В настоящий момент уже становится очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают школьники, нужно заниматься очень серьезно. При этом важен именно комплексный подход.

Только так можно вырастить здоровое поколение, думающее о своем будущем. Итак, в чем же должны заключаться основные методы грамотного воспитания, основанного на принятии здорового образа жизни? Формирование правильных жизненных ценностей закладывается в семье. Школа, друзья и ближайшее окружение, несомненно, играют в жизни подростка немаловажную роль. Если родители хотят вырастить своего ребенка здоровым, надо заниматься его воспитанием с самых ранних лет.

Первое, о чем нужно помнить, это то, что мама и папа должны стать для ребенка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своем примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек. Если мама подрастающей дочери позволяет себе курить, то слова родительницы о вреде курения будут звучать достаточно комично. С самых ранних лет необходимо приучить ребенка к правильному питанию, правильному распорядку дня.

Важно показать ему, что только здоровый человек может радоваться жизни, так как плохое самочувствие отбивает всяческую охоту к веселью и развлечениям. Для того, чтобы ребенок услышал все то, что пытаются донести до него родители, они должны стать для него теми людьми, мнение которых абсолютно авторитетно. Можно подключить к этому также старших братьев, сестер и других родственников.

Очень важно, чтобы ребенок с ранних лет слышал мнения всех членов семьи о здоровом образе жизни и о том, насколько он важен. Особенное внимание следует уделить

подростку, вступающему в переходный возраст. В это время школьники, как никогда, склонны к самовыражению и очень восприимчивы к чужому влиянию. Лекции о вреде алкоголя, курения должны читать и учителя общеобразовательных школ.

При этом очень полезно привлекать психологов и других специалистов, которые смогут найти подход к подросткам. Пропаганда здорового образа жизни должна стать для педагогов одной из самых основных задач. Особое внимание следует уделять школьникам из так называемых неблагополучных семей. Для таких ребят педагоги порой становятся единственными воспитателями.

При разговоре с подростком очень важно делать акцент именно на том, что нужно школьнику, а не учителям, родителям. Проще говоря, не нужно описывать ему какие-то туманные перспективы того, что с ним будет через много лет, если он отдастся во власть вредных привычек, либо говорить о том, что его здоровый образ жизни нужен прежде всего семье, окружающим.

Для школьника важно осознать то, насколько ему самому нужен этот здоровый образ жизни, причем именно сейчас. К примеру, при разговоре с девочкой можно упомянуть о том, насколько непривлекательны курящие и пьющие женщины для лиц противоположного пола. Школьницы, находящиеся в переходном возрасте, уже, как правило, начинают интересоваться мальчиками. Они обязательно задумаются, насколько пагубные привычки отразятся на ее отношениях с ними.

Юной леди можно напомнить о том, что девушек, ведущих неправильный образ жизни, мальчики воспринимают скорее как «своего парня», нежели как хрупкое и беззащитное создание, которое нужно защищать и оберегать. Можно также сказать ей о том, насколько сильно стареет кожа курящих женщин. Все это нужно преподнести в достаточно ненавязчивой форме, чтобы дать возможность подростку все осознать.



Чтобы завоевать доверие юной барышни и еще больше склонить ее к своей точке зрения, можно провести с ней импровизированный урок, посвященный красоте. К примеру, можно рассказать ей об уходе за кожей, о макияже. При этом обязательно нужно еще раз обозначить все те проблемы, которые могут начаться с кожей у курящей женщины. Мальчикам-подросткам можно рассказать о том, насколько вредные привычки пагубно влияют на его физическую форму.

В некоторых школах принято приглашать на подобные лекции мужчин, которые пользуются авторитетом у школьников. К примеру, это может быть известный актер или певец. Многие знаменитости соглашаются провести такие беседы абсолютно безвозмездно. Таким образом они вносят свой вклад в развитие здоровой нации. В процессе беседы с подростками важно упомянуть про свое собственное отношение к алкоголю, курению.

Можно подчеркнуть, что всего того, чего тому или иному известному мужчине удалось добиться в жизни, ему удалось осуществить после категорического отказа от алкоголя, курения. Родителям подростков следует помнить, что на их детей очень сильное влияние оказывает окружение. Важно всегда быть в курсе того, с кем ребенок общается, в каком обществе он предпочитает проводить свободное время. Если школьник связался с плохой компанией — пора бить тревогу.

В этом случае важно сделать все для того, чтобы переключить подростка на более полезное времяпрепровождение. Необходимо понимать, что все пагубные привычки человек приобретает от безделья. Когда подросток занят, ему некогда думать о вредных пристрастиях. Перед ним стоят совершенно другие цели. Именно поэтому важно рационально организовать досуг ребенка. Лучше всего отдать его в какой-нибудь кружок, либо предложить ходить на занятия, которые проводят в школе.

Очень хорошей профилактикой вредных привычек служат занятия в спортивных школах. Там, как правило, собираются люди, ведущие здоровый образ жизни. Вращаясь в такой среде, подростку не захочется выделяться на фоне других спортсменов и он раз и навсегда выберет здоровый образ жизни. Любое занятие или хобби само по себе является хорошей профилактикой от вредных привычек. Школьник, увлеченный каким-либо занятием, будет тратить свободное время исключительно на него.

У него уже не возникнет желания бесцельно болтаться по улицам с сигаретой и пивом в руках. В борьбе за правильный образ жизни и учителя и родители школьников должны действовать согласованно и слаженно. Лучше объединить свои усилия. Именно так удастся достигнуть желаемой цели гораздо быстрее. Кроме того, родители всегда должны поддерживать связь с учителем, узнавать у него обо всем, что связано с их ребенком. Именно это является одним из правил достойного воспитания.

Профилактика вредных привычек у школьников — задача, которая должна стоять как перед учителями, так и перед родителями учеников. Она должна стать обязательным элементом воспитательной работы.

