Измайлова Л.М., Кузнецов И.И.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье детей и подростков. Меры профилактики вредных привычек. Влияние массовой культуры.

В последнее время среди детей и подростков наблюдается тенденция роста таких вредных привычек как алкоголизм, наркомания и табакокурение. Причинами этого роста являются:

- вседозволенность средств массовой информации: засилье американских фильмов самого низкого уровня и агрессивных мультфильмов на телеэкране, реклама алкогольных напитков и сигарет;

- нежелание детей и подростков оказаться белой вороной в глазах сверстников; потребность казаться «взрослее» и «современнее»;

- подражание старшим;

- доступный способ получения «удовольствия» .

Профилактика вредных привычек у подростков становится обязательной мерой, необходимой к исполнению как в учебных учреждениях, так и внутри института семьи. Усвоенные в период детства ценности, установки, модели поведения во многом определяют поступки взрослого человека. Именно в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. Ребенок впервые становится способен к поведению, подчиненному определенным, однозначным правилам и нормам.

При проведении профилактической работы следует учитывать, что приобщению дошкольников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствуют специфические психологические факторы. Это восприимчивость, внушаемость, которые, в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых, могут в неблагоприятных условиях составить основу установки на употребление психоактивных веществ.

Профилактические меры должны быть нацелены на формирование потребности в здоровом образе жизни не только у детей, но и у родителей, а так же на формирование необходимых навыков сопротивления социальному давлению.

Родителям с раннего детства необходимо научить ребенка:

- выбирать нужное из огромной массы предметов потребления (в том числе и культурного)

- побуждать ребенка к усвоению знаний и вырабатывать у него организованное мышление, способность приводить в систему обрушивающейся на него поток информации и предложений в зависимости от их ценности

- развивать умение и желание творчески подходить к жизни, с тем, чтобы каждый человек находил в самовыражении неиссякаемый источник радости и мог избежать скуки коммерческих развлечений.

Если у ребенка в семье воспитана самостоятельность и чувство ответственности, то мысль «делать, как и другие» даже не придет ему в голову.

Для борьбы с вредными привычками, для детей и подростков, в образовательных учреждениях распространяется практика профилактических и просветительских методик, направленных на борьбу с алкоголизацией, табакокурением и употреблением наркотических веществ:

Лекторские занятия.

Психологические тренинги для родителей.

Пропаганда трезвости и ЗОЖа через средства массовой информации.

Использование наглядного материала — агитационных плакатов.

Распространение печатного материала (брошюр, памяток и пр.), в котором описаны последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ.

Привлекается внимание учеников к спорту, правильному питанию и целеустремленности.

Психологи предлагают следующие меры и методики, которые помогут оградить ребенка от неблагоприятного воздействия внешней среды:

Информационная работа

Ориентация личности

Целью данной методики является:

-помощь в самостоятельном принятии решений,

-разъяснение позылительных и непозылительных моделей поведения в обществе,

-формирование правильных установок, касающихся мотиваций к спорту, общественному труду и здоровому образу жизни.

Реклама ЗОЖа.

Так же, для детей, попавших в зависимость от наркотических веществ, действует телефонная служба психологической помощи: «Горячая линия», Телефон поддержки наркозависимых, телефон службы доверия.

Калабин А.В.

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

КМЖ «Хобби»

г. Екатеринбург, Россия

О ПРАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Вопрос формирования нравственных качеств подростков является достаточно актуальным на сегодняшний день.