

Родительское собрание: «Вы точно знаете, где ваши дети»

В Белгородской области при подготовке областного родительского собрания во всех школах прошли общешкольные родительские собрания на тему «Вы точно знаете, где ваши дети?» с участием представителей муниципальных комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, работников здравоохранения, органов внутренних дел. Были подготовлены методические рекомендации по проведению таких родительских собраний.

Цели:

1. Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией по проблеме проведения свободного времени современного подростка.
2. Показать роль родителей в разумной организации свободного времени подростков.
3. Формировать активную педагогическую позицию родителей.

Участники. Родители, классный руководитель, социальный педагог; приглашённые специалисты: врач-нарколог, инспектор по делам несовершеннолетних, участковый милиционер, детский врач, психолог и др.

Предварительная работа:

1. В целях активизации работы родителей на родительском собрании классным руководителям предлагаем использовать презентацию по данной теме.
2. Анкетирование учащихся и родителей (*Приложения 1, 2*).
3. Обработка анкет и интерпретация результатов проводится социальным педагогом. По результатам обработки анкет вычерчиваются диаграммы.
4. Подготовка приглашений родителям на собрание (готовит группа учащихся под руководством классного руководителя).

Оформление, оборудование и инвентарь

Эпиграф мероприятия: «Только время, ускользающее и текущее, дала нам во владение природа, но и его, кто хочет, тот и отнимает». (Л.А. Сенека)

1. Результаты анкетирования учащихся оформляются в виде диаграмм на бумажном или электронном носителе (*презентация*).
2. Готовятся ксерокопии плана общественной жизни класса на очередной период (*планы на каждый стол готовит актив класса по решению классного собрания*).
3. Столы и стулья расставляются для групповой работы родителей или по кругу.

Ход собрания

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы поговорить о свободном времени ваших детей. В наше время, когда родителям часто бывает некогда проводить время с детьми, так как приходится много времени проводить на работе, чтобы обеспечить семью, дети предоставлены сами себе. Очень хорошо, когда у родителей есть время на общение с ребёнком: гулять, заниматься спортом, просто беседовать дома со своей дочерью или сыном. Очень часто в подростковом возрасте ребёнку хочется вырваться из дома, больше времени проводить на улице с друзьями. Современная улица, бесконтрольное времяпрепровождение, незанятость подростков являются факторами, которые могут спровоцировать противоправное поведение наших детей: курение, употребление пива и алкоголя, хулиганские действия и т.д.

Статистические данные УВД по области свидетельствуют о том, что несовершеннолетними совершается много преступлений (кражи, грабежи, разбой, неправомерное завладение транспортным средством и т.д.), много административных правонарушений, из которых почти 70 % связано с употреблением спиртных и алкогольных напитков, 15 % — с мелким хулиганством, 6 % — с употреблением наркотических и психотропных веществ. Более 60 % преступлений и административных правонарушений совершено после 23.00 часов. Как показывает практика, данные преступления можно было бы предотвратить при соответствующем контроле родителей за воспитанием и поведением детей. В Белгородской области принят целый ряд нормативно-правовых актов, направленных на снижение уровня правонарушений несовершеннолетних, привлечение родительской общественности к проблемам воспитания несовершеннолетних, в том числе законы «О защите прав ребёнка в Белгородской области», «Об ответственности родителей за воспитание детей», «Об административных правонарушениях на территории Белгородской области (ст. 6.7 закона «Не обеспечение безопасности ребёнка в общественных местах»).

Вопросы для обсуждения:

1. Знаете ли Вы, как ваш ребёнок проводит свободное время?
2. Поощряете ли Вы посещение вашими детьми кружков, факультативов, спортивных секций?
3. Знаете ли Вы, какие кружки, факультативы и спортивные секции предлагает наша школа учащимся?
4. Каковы причины вступления ребят в группировки?

5. Знакомы ли Вы с друзьями вашего ребёнка?
6. Просит ли Вас ваш ребёнок провести с ним свободное время?
7. Что можете сделать вы, взрослые, чтобы ваши сын или дочь не попали в плохую компанию?
8. Как помочь ребёнку организовать свободное время?

Прежде чем мы начнём работу, я предлагаю вам написать своё имя отчество на бейджах и прикрепить их у себя. Спасибо!

А сейчас теснее встаньте в круг. Вытяните руки вперед. У меня в руках мяч. Давайте не дадим ему упасть, пусть он прокатится по нашим ладошкам. Хорошо. А теперь в другую сторону. Спасибо. Давайте сядем. Скажите, что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Попрошу каждого сказать хотя бы одно предложение. (*Родители высказываются по кругу*).

Для эффективной работы нам необходимо разработать правила работы (*родители формулируют правила*):

Правила работы (пример)

1. Каждый имеет право высказаться по теме разговора и быть услышанным.
2. У нас нет зрителей, работают все.
3. Мы хорошие друзья, воспитанные люди, умеем хранить свои секреты, не сплетничаем.
4. Доверьтесь нам как друзьям, поверьте нам как специалистам, так как, готовясь к собранию, мы перелистали большое количество педагогической литературы, искали информацию с поправкой на сегодня.

Принимаем правила? Давайте работать.

Обращаем внимание на эпиграф мероприятия:

«Только время, ускользающее и текущее, дала нам природа во владение, но и его, кто хочет, тот и отнимает». (Л.А. Сенека)

Вы видите перед собой удивительное по точности замечание древнего мудреца Сенеки о времени, которое проживает по-своему каждый из нас: и мы, взрослые, и наши дети. Тот же Сенека советовал «Не упускай ни часу, удержишь в руках сегодняшний день, меньше будешь зависеть от дня завтрашнего». Это касается не столько нас с вами, сколько наших детей, которые вступили в сложную пору отрочества. Для них умение сегодня организовывать своё свободное время — завтрашний характер, а значит — судьба. Научатся они управлять своим временем сегодня, значит, научатся завтра управлять своей судьбой.

Вопрос для обсуждения с родителями:

1. Знаете ли вы, как ваш ребёнок проводит свободное время?

Условия проведения детьми своего свободного времени за последнее десятилетие изменилось во всех развитых странах мира. В связи с повышением мобильности населения, бурным развитием средств массовой коммуникации (прежде всего телевидения) и индивидуального досуга (компьютерные игры, аудиомузыкальные устройства и т.д.) существенным образом изменились и отношения между родителями и детьми. Главным «пожирателем» времени и взрослых, и детей стал телевизор и компьютер. Родители много времени проводят на работе, иногда много времени отнимают поездки к месту работы. В результате непосредственные контакты детей и взрослых сводятся к минимуму. Если раньше при посещении друг друга семьями

взрослые не только общались с детьми, но и организовывали совместные прогулки и игры, то сегодня картина иная. Даже в застолье, в то время, как взрослые выпивают в одной компании, дети (даже младшего возраста) веселятся на своей «лимонадной» вечеринке в другой.

Давайте рассмотрим плюсы и минусы телевидения и компьютера в свободном времени детей.

Вывод: родители должны знать, чем занимаются их дети, ненавязчиво контролировать ребёнка (*пример*).

Вопрос для обсуждения с родителями:

2. Почему современные дети не любят читать?

У современного ребёнка наблюдается отсутствие желания читать, хотя чтение книг полезно: развивается интеллект, воображение, логическое мышление.

Необходимо заинтересовать ребёнка так, чтобы он уделял время чтению книг. Например, воздействовать собственным примером. Ведь очень часто в семьях, где родители не читают, ребёнок не берёт в руки художественную литературу.

Вопрос для обсуждения с родителями:

3. Поощряете ли вы посещение вашими детьми кружков, факультативов, спортивных секций?

У каждого ребёнка есть заветные желания и мечты, которые должны воплотиться в жизнь. Общение с людьми и реализация своих желаний развивает у человека чувство собственного достоинства и самоуважения (желание нравиться, желание быть кому-то необходимым и нужным, желание быть известным, желание общаться с инте-

ресными людьми). Хочу отметить, что удовлетворить чувство общения можно не только в антиобщественных молодёжных группировках, но и в школьном, спортивном, творческом коллективе, в дружбе со своими одноклассниками. Поэтому, уважаемые родители, вам необходимо поощрять желание ваших детей посещать какие-либо кружки, спортивные секции. Если вы видите, что ваш сын тянется, к примеру, к футболу, помогите ему вступить в футбольный клуб. Если ваша дочь тянется к музыке, отведите её в музыкальную школу. Очень часто в практике наблюдается пример того, что родители ставят учёбу в школе превыше всего. То, что родители контролируют ребёнка в учёбе — это, конечно, хорошо. Но родители допускают ошибку, если запрещают своему ребёнку посещать, к примеру, спортивный клуб за полученную «двойку». Если ребёнок не может реализоваться в учёбе, пусть он найдёт себя в другом деле.

Вопрос для обсуждения с родителями:

4. Знаете ли вы, какие кружки, факультативы и спортивные секции предлагает наша школа и учреждения дополнительного образования учащимся?

(Перечень услуг дополнительного образования.)

Если ребёнку нечем заняться, он «болтается» на улице, что может привести к правонарушениям или вовлечением ребёнка в антиобщественную группировку.

Вопрос для обсуждения с родителями:

5. Каковы причины вступления ребят в группировки?

Но для начала я зачитаю рассказ о девочке, которая попала в

«плохую» компанию. «Маша — ученица 8-го класса — была очень одинока. Мама с папой постоянно были на работе, были заняты зарабатыванием денег, стремились к материальному достатку. С девочкой родители мало общались, не интересовались её внутренним миром. Им казалось, что воспитание ребёнка ограничивается тем, что дочка должна быть хорошо одета, обута и т.д. Маше казалось, что родные в семье её не любят, а она мечтала иметь подруг, друзей, чтобы её окружали люди, уважающие и любящие её. Маша была очень обрадована, когда девочки пригласили её в свою компанию. Наконец-то у неё будут настоящие друзья! Маша знала этих девочек из соседнего дома. Они учились в той же школе, где и она, только в старших классах. Она завидовала им. Они были всегда вместе, весёлые, ничего не боялись, такие смелые, независимые.

Когда Маша пришла на место, где собиралась эта компания, ей сразу сказали, что если она хочет быть с ними, то для этого ей надо сделать всё, что её попросят, «проявить» себя. Маша была готова на всё, только бы её приняли в эту группу. Лидер компании дал ей следующее задание: на стене дома написать от имени их компании несколько угроз в адрес определённых подростков. Маша сочла это задание пустяковым и с готовностью выполнила его, после чего она была официально принята в члены этой компании. Машиной радости не было предела.

Наконец-то свершилось то, о чём она так давно мечтала. Они собирались вместе, курили, иногда выпивали, посещали дискотеки, несколько раз отбирали деньги у младших, писали непристойные

слова на лестничных клетках и т.д.» Можно только представить, что может произойти дальше: и алкоголь, и, возможно, появятся наркотики. Уважаемые родители! Можем ли мы обвинять только девочку в том, что она попала в плохую компанию?

Запись на доске:

Давление.
Угрозы.
Запугивание.
Подражание.
Желание казаться взрослее.
Быть нужным в «коллективе».
Чувство одиночества.

Таких причин попадания подростков в антиобщественную группировку, как давление, угрозы, запугивание, можно избежать, если:

- родители знают, с кем общается сын или дочь;
- если у родителей и детей открытые взаимоотношения и ребёнок может поделиться с родными своими проблемами.

Такой причины попадания в антиобщественную группировку, как чувство одиночества, можно тоже избежать, если в семье ребёнку комфортно и хорошо.

Казаться взрослее, быть нужным ребёнок может и в семье. В любом возрасте ребёнку можно давать различные поручения, но необходимо не забывать и хвалить, поощрять ребёнка после выполнения дела.

Последствия участия ребёнка в антиобщественной группировке могут быть самые плачевные. Это и грабёж, разбой, употребление и распространение наркотиков, распитие спиртных напитков и т.д. Всё, что делает группировка, может являться нарушением закона.

Я хочу обратить ваше внимание, уважаемые родители, на то, что в критической ситуации ребёнок не всегда обращается за помощью к родным и родителям. Причины могут быть разнообразными. Часто бывает так, что сами взрослые отталкивают своего сына или дочь.

Например:

- непонимание взрослыми проблем ребёнка;
- критика со стороны родителей в адрес подростка, ругань, крики;
- растерянность подростка, отсутствие конструктивной помощи родителей;
- поток обвинений со стороны взрослых.

Уважаемые родители! Давайте с вами выработаем меры, которые бы предупредили попадание ребёнка в антиобщественную группировку.

Что можете сделать вы, взрослые, чтобы ваши сын или дочь не попали в плохую компанию? (*Работа в малых группах по разработке мер.*)

Меры, предупреждающие попадание ребёнка в антиобщественную группировку:

- Родители должны стараться общаться с ребёнком так, чтобы он доверял им, открывался в своих проблемах.
- Родителей и ребёнка должен объединять не только совместный труд, но и совместные увлечения и праздники.
- Родители должны поощрять посещение ребёнком учреждений дополнительного образования.
- Родители должны контролировать увлечения ребёнка, с кем общается их ребёнок.

- Дома родители должны создавать ребёнку «ситуацию успеха», чтобы он чувствовал собственную значимость.
- Исключить в общении с сыном или дочерью ругань, крики, скандалы, критику и т.д.

Свободное время: по мнению детей

Моё свободное время — это общение с друзьями, это возможность совершенствовать собственную личность, собственный потенциал.

Я мечтаю, что с родителями я буду:

- ...проводить больше свободного времени;
- ...отправлюсь в путешествие;
- ...чаще бывать на природе;
- ...организирую своё дело (*по мнению детей*).

Решение родительского собрания

- Поощрять посещение ребёнком дополнительных занятий (кружки, секции, факультативы).
- Привлекать ребёнка к чтению книг.
- Контролировать ненавязчиво, как проводит свободное время ребёнок.
- Родителям находить время, чтобы проводить его с ребёнком.
- Привлекать ребёнка к домашним делам, к собственным увлечениям.
- Опирайтесь на сильные стороны ребёнка, избегать подчёркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов, предлагаемых ниже. Для заполнения анкеты, пожалуйста, обведите нужный вариант ответа или допишите свой.

1. Чем любят заниматься дети в свободное от учёбы время?

чтение,	занятия в кружках,
просмотр телевизора,	прогулки,
компьютерные игры,	домашние дела,
общение с друзьями,	другое.

2. Интересуетесь ли вы отношениями своего ребёнка с друзьями?

да,
нет,
редко.

3. Ваши дети приглашают друзей к себе домой или уходят с ними из дома?

дома всегда рады друзьям,
не всем друзьям рады,
предпочитают уходить к друзьям из дома.

4. С кем в семье особенно дружен ваш ребёнок?

мать,	отец,
брат,	сестра,
бабушка,	дедушка,
родственники,	ни с кем.

5. Кому из членов семьи доверяет свои секреты ребёнок?

мать,	отец,
брат,	сестра,
бабушка,	дедушка,
родственники,	ни с кем.

6. Всё ли вы знаете о своём ребёнке?

да, всё,
нет, многое не знаю,
кое-что знаю, но не всё.

7. Вечер дома для ребёнка — это...

радость общения,
возможность быть самим собой,
мучение и пытка.

8. Какой труд объединяет вашу семью?

общего труда нет, у каждого своё дело,	уборка квартиры,
ремонт квартиры,	уход за домашними животными,
работа в саду, на даче,	участие в семейном бизнесе,
другое.	

9. Понимаете ли вы своих детей?

да,
нет,
не всегда.

10. Кому рассказывают о своих огорчениях ваши дети?

маме,	отцу,
брату,	сестре,
бабушке,	дедушке,
родственникам,	друзьям,
никому.	

11. Кого зовут на помощь ваши дети, попадая в беду?

маму,	отца,
брата,	сестру,
бабушку,	дедушку,
родственников,	друзей,
никого.	

12. С кем предпочитают отмечать праздники ваши дети?

с родителями,
с друзьями.

13. Какие семейные традиции соблюдаются в вашей семье?

дни рождения.	гражданские,
религиозные,	школьные,
семейные обеды,	походы,
семейные советы.	

14. Какие увлечения есть у членов вашей семьи?

спорт,	рыбалка,
шитьё,	сочинение стихов,
коллекция,	поделки,
пение,	домашние животные,
рисование,	чтение,
музыкальные инструменты,	другое,
	нет.

Спасибо за ответы!

Приложение 2

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Пожалуйста, ответь на несколько вопросов, предлагаемых ниже.
Для заполнения анкеты, пожалуйста, обведи нужный вариант ответа
или допиши свой.

1. Чем вы любите заниматься в свободное от учёбы время?

чтение,	просмотр телевизора,
компьютерные игры,	общение с друзьями,
занятия в кружках,	прогулки,
домашние дела,	другое.

2. Интересуются ли родители вашими отношениями с друзьями?

да,
нет,
редко.

3. Вы приглашаете друзей к себе домой или уходите с ними из дома?

дома всегда рады моим друзьям,
не всем моим друзьям мои родители рады,
предпочитаю сам (а) уходить к друзьям из дома.

4. С кем в семье вы дружны?

мамой,	отцом,
братом,	сестрой,
бабушкой,	дедушкой,
родственниками,	ни с кем.

5. Кому из членов семьи доверяете свои секреты?

маме,	отцу,
брату,	сестре,
бабушке,	дедушке,
родственникам,	друзьям,
никому.	

6. Всё ли знают родители о вас?

да, всё,
нет, многое не знают,
кое-что знают, но не всё.

7. Вечер дома для вас — это...

радость общения,
возможность быть самим собой,
мучение и пытка.

8. Какой труд объединяет вашу семью?

общего труда нет, у каждого	
своё дело,	уборка квартиры,
ремонт квартиры,	уход за домашними животными,
работа в саду, на даче,	участие в семейном бизнесе,
другое.	

9. Понимают ли вас ваши родители?

да,
нет,
не всегда.

10. Кому рассказываете о своих огорчениях?

маме,	отцу,
брату,	сестре,
бабушке,	дедушке,
родственникам,	друзьям,
никому.	

11. Кого зовёте на помощь, попадая в беду?

маму,	отца,
брата,	сестру,
бабушку,	дедушку,
родственников,	друзей,
никого.	

12. С кем вы предпочитаете отмечать праздники?

с родителями,
с друзьями.

13. Какие семейные традиции соблюдаются в вашей семье?

дни рождения,	гражданские,
религиозные,	школьные,
семейные обеды,	походы,
семейные советы.	

14. Какие увлечения есть у членов вашей семьи?

спорт,	рыбалка,
шитьё,	сочинение стихов,
коллекция,	поделки,
пение,	домашние животные,
рисование,	чтение,
музыкальные инструменты,	другое,
нет.	

5. Какими образовательными услугами хотели бы Вы воспользоваться уже сегодня? (нужное написать)

Спасибо за ответы!

Приложение 3

Лекция «О вреде курения»¹

С давних пор известны патологические состояния сознания, вызываемые с помощью наркотиков. Каждый слышал о возможных последствиях употребления этих средств: об адской зависимости от героина, о риске передозировки, об опасностях при вождении машины в состоянии опьянения, об умственной деградации человека, долгое время употребляющего наркотики, о риске заболевания раком в результате курения...

Большинство этих предостережений в некоторой степени оправдано. И тем не менее, люди продолжают употреблять психотропные средства. Некоторые делают это, чтобы устранить боль, другие — чтобы обрести сон, третьи — чтобы взбодрить себя в ответственные моменты; но многие — просто для того, чтобы почувствовать себя «иным», обрести состояние внутреннего благополучия, которое помогает им преодолеть трудности жизни, а часто и избежать их. Табак, кофе, алкоголь — это, несомненно, самые распространённые психотропные вещества, потребляемые в нашем обществе. В нашем обществе допустимыми считаются только алкоголь и табак (оба, кстати, дают привыкание).

Табак — это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба. В Европу табак был завезён второй экспедицией Колумба, привёз его монах Романо Пано в 1496 году.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, — никотин и изопреноиды. Никотин является основным составляющим веществом всех видов табака. Кроме никотина, в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика и из 100 — лошадь. Смертельная доза для человека 0,06–0,08 граммов никотина.

¹ Текст лекции подготовлен специалистами детско-подросткового наркологического отделения ОГУЗ «Областной наркологический диспансер».

Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96–100% всех больных раком лёгких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. В норме пульс 65–70 ударов в минуту, после выкуренной сигареты он увеличивается на 10–20 ударов, в больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин — стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровеносные сосуды постепенно становятся менее эластичными, а просвет их более узким, что также снижает питание головного мозга. На заучивание уроков курильщик тратит на 2 часа больше, чем некурящий.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон — адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счёт того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли лёгких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. У курящих нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведёт к нарушению питания кровеносных сосудов, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь, зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

При курении разрушается витамин С, и для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.

Курение сказывается на работе лёгких. Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию — вдох и выдох, так как при сгорании образуется дёготь, который, в конечном счёте, оседает в лёгких, и они становятся менее эластичными. У курильщика, выкуривающего одну пачку в день, через лёгкие проходит до 1 л дёгтя за 30 лет курения.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрёт преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10–15 лет своей жизни.

Ошибочно мнение, что если выкурить одну сигарету на двоих или на троих, то вреда организму будет меньше. На самом деле, больше вреда получает тот, кто докуривает сигарету последний, так как в последней трети сигареты как раз и концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака. Таким образом, оставляя своему другу или подруге докурить сигарету, вы тем самым предлагаете им попробовать самую концентрированную смесь из ядовитых веществ. Поэтому задумайтесь, когда просите оставить докурить или это просят сделать вас.

Курение — это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина. Действие различных ядов на организм человека разрушающее. Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям.

Особенно опасно приобщение к курению детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Необходимо подчеркнуть, что курение не является естественной потребностью организма, как еда или сон. Курение табака также не является признаком сильной личности и взрослого человека. Так что же толкает именно в подростковом возрасте к сигарете? Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремление отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества.

В процессе приобщения к курению просматривается четыре стадии. Узнавание происходит в раннем детстве, когда ребёнок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком, он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому. Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым ими усиливает желание. Стремление к независимости от окружающих приводит к продолжению экспериментов. Появляется вера в то, что курение успокаивает нервы, улучшает настроение. Развивается привычка, вызванная привыканием организма к действию никотина, переходящая в никотиновую зависимость.

В отличие от наркоманов и алкоголиков, курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными социальными последствиями являются:

1. Преждевременная смерть.
2. Рождение ослабленного потомства.
3. Нарушение взаимоотношения между людьми.
4. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих. Таковы данные исследований, которые проводились с 1982 по 1992 год. 4 тысячи химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними. Особенно страдает сердечно-сосудистая система. Всё в том же исследовании приведена печальная статистика, касающаяся семейных пар. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Статистические данные подтолкнули многие государства на официальный запрет на курение в общественных местах.

С момента появления табака в прошлом неоднократно делались попытки запретить курение. Так, испанская королева Изабелла 1-ая прокляла его, царь Михаил Фёдорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит, или 60 ударов по стопам, турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни, в Англии королева Елизавета I приравнивала курильщиков к ворами, и их водили по улице с верёвкой на шее. Герой произведения Гёте «Фауст» Мефистофель предлагает закурить, хваля табак, говорит: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь», на что Фауст ответил: «Не надо. Это забава для дураков».

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение — это не просто привычка, но также определённая форма наркотической зависимости. Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить. В Великобритании число курящих за последние 10–15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000 человек!

Памятка «Как не стать жертвой насильственного преступления»

1. Никогда не ходи один гулять без взрослых в тёмное время суток.
2. Не заходи в лифт один с незнакомыми людьми.

3. Если ты один остался дома, никому не открывай дверь, даже если к тебе постучался человек, представившийся сотрудником милиции.
4. Не прячь ключи от квартиры (дома) у двери под ковриком.
5. Если ты пришёл в гости и не застал никого дома, не оставляй в двери записок.

6. Не приводи домой малознакомых людей и никогда не рассказывай о новых дорогих вещах, приобретенных вашей семьей.

7. Если к тебе в квартиру ломятся грабители, вызови по телефону полицию; если нет телефона, то попытайся выбраться на балкон, чтобы привлечь внимание окриком «Помогите!» соседей, прохожих; если нет балкона, разбей окно, чтобы также привлечь внимание прохожих и соседей.

8. Не давай свой адрес и домашний телефон без крайней необходимости. Нужно помнить, что, общаясь с вами, злоумышленник может придумать благовидный предлог и установить время, когда в квартире никого не будет.

9. Не садитесь к незнакомым или мало знакомым людям в автомобиль, даже если очень хочется покататься или вы куда-нибудь опаздываете.

Памятка «Как не быть вовлечённым в совершение преступления»

1. Не бери на хранение вещи (деньги) даже от знакомых и друзей.

2. Не оказывай помощь незнакомым людям, если тебе предлагают помочь проникнуть в помещение, квартиру, дом под любым предлогом.

3. Не участвуй в компаниях, где употребляют спиртное.

4. Не пей спиртное и не употребляй наркотики, даже если тебе это предлагают бесплатно.

5. Не играй в азартные игры.

6. Не бери деньги, если тебе их предлагают безвозмездно или в долг.

Памятка «Как сохранить свой сотовый телефон»

1. Не доставай без необходимости сотовый телефон в людных местах, в общественном транспорте.

2. Не демонстрируй достоинства своего телефона в общественных местах, не хвались его стоимостью.

3. Носи свой телефон так, чтобы он не был замечен для окружающих.

4. Не оставляй телефон без присмотра в общедоступных местах (в классе, гардеробе).

5. Не давай свой телефон незнакомым лицам.

6. В тёмное время суток без сопровождения взрослых на улице не доставай телефон, пользуйся им только в случае необходимости.

7. В случае кражи телефона сообщай родителям и в милицию незамедлительно, подробно рассказывай все обстоятельства происшествия.

8. Если тебе угрожают и забирают телефон, не пытайся вступить в драку с грабителями, а постарайся привлечь внимание прохожих и позвать на помощь.