# «Профилактика вредных привычек у обучающихся старших классов с ОВЗ»

*Подготовила:*
*Осипова А.Г.*

«Поступки – плоды помыслов.
Будут разумны помыслы – будут хорошие поступки»
*Грасиан-и-Моралес Бальтасар,*
испанский писатель

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

Если раньше вредными привычками страдали подростки-старшеклассники, то в настоящий момент это характерно для учеников средних классов. 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.

Но 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. Советское министерство культуры следило за тем, о чём повествуют художественные фильмы, о чём говорится в средствах массовой информации; в те времена очень активно велась пропаганда против курения и употребления алкоголя.

Но пару десятков лет назад молодёжь получила возможность смотреть совершенно другие фильмы, в которых главные герои представали 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.

Конечно, в формировании столь безответственного подхода к собственному здоровью виноваты не только фильмы, но и всё общество в целом, и общественная идеология. В настоящий момент уже стало очевидным, что проблемой вредных привычек, которыми страдают школьники, нужно заниматься очень серьёзно.

Семья, родители, школа, друзья и ближайшее окружение, несомненно, играют в жизни подростка немаловажную роль. Мама и папа должны стать для ребёнка положительным примером. Важно не просто читать ему нотации, а на своём примере показывать, насколько яркой и насыщенной может быть жизнь без вредных привычек. Важно показать ему, что только здоровый человек может радоваться жизни, так как плохое самочувствие отбивает всяческую охоту к веселью и развлечениям. Для того, чтобы ребёнок услышал всё то, что пытаются донести до него родители, они должны стать для него теми людьми, мнение которых абсолютно авторитетно. Но много ли таких родителей, которые сами не страдают вредными привычками? Вот в чём вопрос. В нашей школе нам часто приходится общаться с такими родителями.

Для наших детей педагоги являются воспитателями с раннего возраста. Поэтому формирование негативного отношения к употреблению табака и алкоголя, воспитание уважения к себе и своему здоровью, повышение интереса к здоровому образу жизни – задача, которая является обязательным элементом воспитательной работы.