**Родительское собрание «Мода и здоровье подростка», 8 класс**

**Разработка родительского собрания для 8 класса**

**Цель**: выявить проблемы здоровья подростка, косвенно или напрямую связанные с модой.

**Задачи:** убедить родителей в важности нравственно-гигиенического поведения подростков; скоординировать влияние родителей и школы на подростков с целью избавления их от негативных стереотипов поведения.

**Вопросы для обсуждение** (учитель может выбрать наиболее важные для этого коллектива):

• тэту;

• пирсинг;

• перманентный макияж;

• короткие юбки, открытые пупки;

• без шапки на мороз;

• «фигура модели»;

• пищевые добавки и здоровье.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово учителя**

- Молодежь просто одержима модой. Девушки и юноши готовы терпеть любые неудобства, лишь бы «быть на высоте» в обществе ровесников, которые, если что засмеют или изгонят из престижной компании. Современные средства массовой информации навязывают молодежи модные тенденции, во многом негативно влияющие на здоровье. Веяния моды: тэту, пирсинг, «фигура модели»-захватывают подрастающее поколение, желающее во всем подражать своим кумирам и лидерам. А родители очень беспокоятся за здоровье своих детей. Они мучительно ищут способ заставить ребенка носить шапку или отказаться от пирсинга. Нам, родителям и учителям, необходимо привить подросткам навыки нравственно-гигиенического поведения и объяснить им, что мода - явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни. О том, какие опасности для здоровья несут современные веяния моды, поговорим на сегодняшнем собрании.

В настоящее время молодежь относится к модным течениям более чем положительно, не задумываясь над тем, а нужно ли все это. Должна ли мода затмевать здравый смысл? С целью выяснения отношения к разным аспектам проблемы было проведено анкетирование учащихся. Большинство из них не знают о серьезных последствиях для здоровья, связанных с этими увлечениями.

(Далее идет анализ ответов ребят на вопросы анкеты; см. дополнительный материал к собранию.)

**II. Обзор модных тенденций и их влияния на здоровье**

**Тату**

Широкое распространение среди молодежи получило нанесение на тело рисунков, выполненных в одном или нескольких цветах - татуировка. Татуировка представляет собой внедрение в кожу невыводимых, нестираемых пигментов с целью создания на теле текста или изображения.

История татуировки насчитывает 60 тыс. лет, она наносилась еще в Древнем Египте. Найденным мумиям было 4 тыс. лет, но рисунки на них различимы. В первобытном обществе древние люди изображали на своем теле рисунки, указывающие на принадлежность к племени, роду, социальный статус и якобы обладающие магической силой. С татуировкой были связаны так называемые «переходные обряды»: посвящение юношей в мужчин, переселение в загробный мир. Татуировки наделялись магическими свойствами защиты воинов в бою, охраны стариков от болезней и т. д. Узоры мужчин являлись постоянной боевой окраской, показателем доблести и воинственности. По женским татуировкам можно было узнать, замужем ли женщина и сколько у нее детей.

В некоторых случаях татуировка считалась наказанием. В Японии преступникам наносили на лоб иероглиф ИНУ - «собака». Во времена первой мировой войны буквой D метили дезертиров, а в Германии выбивали номера жертвам концлагерей.

С распространением христианства обычай нанесения тэту практически угас. В XIX в. татуировка была привилегией моряков, горняков, литейщиков, использовавших ее как символ братства, солидарности, верности традициям. Начало XX в. было отмечено большим всплеском моды на тэту, ей увлекались даже аристократы. К середине столетия происходит почти полное забвение этого модного течения.

В современном обществе тэту становится частью мировой индустрии красоты, атрибутом молодежной моды. Татуировка давно не имеет той плохой репутации, которая у нее была в прошлом. Тем не менее человек должен хорошо подумать и решить для себя, нужна ли она ему, т. к. нанесенное на тело изображение останется с ним на всю жизнь. Вкусы и пристрастия быстро меняются, мода проходит, поэтому не стоит спешить украшать себя татуировкой. Удалить ее сложно, хотя современная наука и разработала методики выведения посредством лазера, но даже их применение позволяет сделать это далеко не всегда.

- Каково влияние тэту на здоровье человека? Тату с использованием хны, ставшие особенно популярным в последнее время, крайне опасны. Причем не сама хна, а краска в состав которой она входит. Краситель содержит очень сильный аллерген, и у многих людей может вызвать пожизненную аллергию на солнцезащитные кремы, болеутоляющие таблетки, а также на содержащие такой же краситель одежду и тени для век. Были случаи, когда у казалось бы здоровых подростков после нанесения тэту развивалась бронхиальная астма. Кроме того, частицы краски попадают в лимфатические сосуды, а по ним - в лимфатические узлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают выполнять свою защитную иммунологическую функцию.

Сведение татуировки облегчения не принесет, т. к. частицы краски, попавшие в лимфатические узлы, успевают сделать свое черное дело. В результате снижения иммунитета возникают герпес, гнойничковые заболевания кожи, активируется вирус, вызывающий появление папиллом. Могут появиться цистит, заболевания почек.

что кто-то ходит с ног до головы в татуировках - «и ничего» (типичный аргумент подростков) - не повод для успокоения. Во-первых, неизвестно, насколько им «ничего». Во-вторых, все люди разные - одни крепче, другие слабее. Никто не знает, где его уязвимое место.

**Пирсинг**

- Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга - прокалывание различных частей тела. Сейчас проколотым пупком или губой никого не удивишь. На самом деле он имеет тысячелетнюю историю. В древнем Египте фараоны и члены их семей в проколотый пупок или ухо вставляли золотые пирсы, инкрустированные драгоценными камнями - знак богатства и могущества. В Индии женщины прокалывали крыло носа после замужества, а мужчины - язык в знак обета хранить молчание.

В Средние века пирсинг встретил яростное сопротивление со стороны церкви. Даже женщины перестали носить серьги. Прокалывание языка использовалось лишь как наказание за лжесвидетельство. В течение долгих лет в Европе сохранялось отрицательное отношение к пирсингу. Его считали знаком отщепенцев, которым не было места в приличном обществе. Пирсингом «клеймили» тех, кто не заслуживал уважения и доверия: цыган, преступников, врагов христианской морали.

Но мир изменчив! И в XVI—XVII вв. пирсинг вновь приобретает популярность. Моду на него ввели французы, и европейская аристократия вновь стала украшать себя бриллиантовыми серьгами.

Глобальная молодежная эпидемия пирсинга грянула в конце XX века и распространилась повсеместно. Основную роль в этом сыграла музыкальная культура. Многие певцы, стараясь выделиться и подчеркнуть свою индивидуальность, делали пирсы. Сотни тысяч фанатов последовали примеру своих кумиров. Сейчас вопрос о том, куда вставлять украшение - личное дело каждого, его фантазии и эстетического вкуса.

- Теперь о влиянии пирсинга на здоровье человека. Пирсинг опасен инфекционным воспалением на месте прокола, кровотечением. Вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов - довольно частые явления. Пробивая бровь, можно повредить лицевой нерв, и лицо исказит судорога. Серьга в языке может вызвать его частичное онемение. Были случаи, когда пирсинг языка становился причиной абсцесса мозга - локализованного гнойного образования. Вызывает это воспаление обычная бактерия, которая живет в ротовой полости каждого. Полностью стерилизовать ротовую полость невозможно, и при прокалывании языка угроза инфекции существует всегда. Кольцо в губе или языке может повредить десну и вызвать дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, ее непроизвольное истечение изо рта, нарушение речи, затруднение пережевывания и глотания пищи, скопление бактерий и неприятный запах изо рта даже в том случае, если специалист по пирсингу использует стерильный инструмент. К примеру, одна женщина проколола себе язык, «он распух, как воздушный шар», невозможно было ни есть, ни говорить. Дело в том, что под языком проходят два крупных сосуда, и если их задеть, большая кровопотеря неизбежна. Кроме того, если пирсер-самозванец не угадает с местом прокола, может быть повреждена мышца языка.

Никогда не покупайте украшения сами - его вам поможет подобрать специалист, учитывая размер и предъявив гигиенический сертификат. Такой документ вряд ли вам продемонстрируют в палатках и магазинах, торгующих модными аксессуарами.

По мнению врачей, прокалывать хрящ в носу или в ухе опаснее, чем делать отверстие в мочке уха. В бюллетене американской академии пластической и восстановительной хирургии лица говорится: «Сильное беспокойство вызывает то, что люди проделывают многочисленные отверстия в верхней части уха: в случае серьезной инфекции эту часть ушной раковины можно полностью потерять. Опасность представляют и заклепки в нос, т. к. инфекция в этой области может затронуть кровеносные сосуды и распространиться в мозг. В идеале пирсинг должен ограничиваться мочкой уха».

Установка «тоннеля» - это процедура, при которой в мочке уха создается отверстие диаметром в несколько миллиметров. Если подросток когда-нибудь захочет снять украшение, уши останутся изуродованными. «Тоннель» - пожалуй, единственный вид пирсинга, который оставляет о себе память на всю жизнь.

Все вышеупомянутое - еще не самое страшное. Если технология стерилизации нарушена, то, казалось бы, невинный пирсинг может привести к таким смертельно опасным заболеваниям, как СПИД, гепатит В и С, заражение крови, столбняк. Пирсинг категорически противопоказан людям с заболеваниями крови, с системными болезнями внутренних органов (почек, легких, сердца), с кожными заболеваниями (экзема, псориаз, фурункулез). Противопоказаниями служат снижение иммунитета, диабет, замедленное заживление ран, аллергия на металлы.

- Несмотря на все предостережения медиков, пирсинг пользуется популярностью среди подрастающего поколения. С каждым годом проблема становится все более злободневной. В разных странах к пирсингу относятся настороженно: во Франции, Швейцарии он не легализован, в Нидерландах и Англии изданы законы, запрещающие пирсинг и тэту для подростков моложе 16 лет.

**Перманентный макияж**

- Девочки мечтают об этой процедуре, когда хотят подправить форму губ и бровей, а контур глаз сделать более ярким. Однако если в рекламе пишут, что такой макияж держится от 3 до 5 лет, верить подобному объявлению не стоит. Перманентный макияж - та же татуировка, а значит украшать лицо вашего ребенка будет всю жизнь. Единственное отличие от тэту - более щадящий способ нанесения пигмента и более быстрая потеря качества. Перманентный макияж надо подправлять каждый год, иначе краски полиняют: коричневые брови станут красными или розовыми, а контур губ может побелеть.

Если отговорить дочь от этой процедуры у вас не получилось, очень ответственно отнеситесь к выбору салона красоты и не скупитесь на оплату услуг специалиста. Если перманентный макияж выполнен непрофессионально и в кустарных условиях, рубцы могут остаться на всю жизнь.

**Короткие юбки, открытые пупки**

- Девушки считают, что холодная погода не помеха для тех, кто хочет выглядеть привлекательно и вовсю щеголяют в коротких курточках, спущенных до бедер брюках, в едва прикрывающих ягодицы юбках. Эта мода может привести к весьма серьезным проблемам со здоровьем. Несмотря на то, что природа позаботилась о способности воспроизводить потомство и все репродуктивные органы укрыла глубоко в малом тазу, застудить внутренние гениталии и заработать воспаление - проще простого! Причиной воспаления могут стать и переохлаждение ног, и несоответствующее погоде тонкое белье, и сидение на холодных скамейках, и продуваемые ледяным ветром короткие юбки. От переохлаждения может страдать и мочевая система. В большинстве случаев именно воспалительную природу имеет цистит - мучительное и часто приобретающее хроническую форму заболевание мочевого пузыря. Короткие топики, открывающие холоду поясницу, могут стать причиной развития болезней почек.

Есть и другая проблема, связанная с простудой поясничных мышц. При их спазме нагрузка на межпозвоночные диски не равномерна, что приводит к нарушению кровоснабжения, снижению гибкости и уменьшению двигательной активности позвоночника - сколиоз и кифоз. Следует отметить, что даже одного сезона - 5-6 холодных месяцев - вполне достаточно, чтобы развились подобные заболевания.

Однако знать, какие последствия несет подростковая мода - это слишком мало, чтобы уберечь детей от будущих неприятностей. Как преподнести эту информацию подросткам? Пугать не стоит. Мозг человека способен защищаться от неприятной информации. Кроме того, наши предостережения они могут расценить как скучную и обидную нотацию. Может быть, правильнее будет вскользь упомянуть об услышанном где-то рассказе о случае, который произошел с некой девушкой. Можно обсудить с приятельницей в присутствии дочери состояние здоровья какой-нибудь знакомой, рассуждая, почему у той нет детей. Дочь будет польщена тем, что при ней ведутся разговоры на «взрослые» темы, и сможет расслышать нужную информацию. Но если старания оказываются напрасными, сходите вместе на прием к гинекологу. Возможно, умный совет врача - именно то, что нужно услышать вашей дочери.

**Без шапки на мороз**

- Молодежь всегда была подвержена моде, а мода бывает разной и зачастую неудобной. То серьга в пупке, то низкие, буквально спадающие на ходу брюки, то стринги... Сейчас пришла тоже неудобная, может быть даже вредная мода ходить без шапки. И дети яростно борются с родителями, которые, с их точки зрения, отстали от жизни. «Подумаешь холодно, зато круто!» Подросток, уступая требованиям родителей, выйдет из квартиры в шапке, а из подъезда выскочит уже без нее. Поэтому остается только взывать к разуму.

- Чем опасно охлаждение головы? Наиболее чувствительны к холоду уши. Именно они первыми отмораживаются и болят. Густые длинные волосы для них недостаточная защита. И кроме того, даже пышная шевелюра не может сдержать ледяной ветер, от которого в ушах чувствуется острая боль. Бывает, что когда ребенок входит в теплое здание школы с замерзшей головой, ему становиться очень больно-сказывается контраст температур. Учиться в таком состоянии крайне тяжело.

Также страдает носоглотка. Слуховые проходы, слизистые носа, глоточные миндалины находятся очень близко друг от друга. Если воспалился какой-то другой орган, инфекция тут же переходит и на все остальные. В результате может возникнут острый средний отит, ангина или насморк, осложненный гайморитом. А если у человека имеется еще хронический очаг инфекции, например, хронический тонзиллит (воспаление миндалин), то при охлаждении головы может возникнуть обострение, сопровождающееся высокой температурой.

А как влияет холод на волосы? При низких температурах возникает спазм сосудов кожи головы и вследствие этого нарушается питание волосяных фолликулов. Это может грозить выпадением волос.

Переохлаждение головы может спровоцировать невралгию лицевого и троичного нервов. Дело в том, что от холода сужаются сосуды на поверхности головы и кровоснабжение нервов нарушается. Если пострадает лицевой нерв, у человека может перекосить половину лица. А если воспалится троичный нерв, боль будет очень сильной, «стреляющей».

И все же гулять в мороз бес шапки не так опасно, как, например, ходить с голой спиной, когда брюки сидят низко, а свитер короткий. Вот это действительно может иметь ужасные последствия вплоть до бесплодия.

Что же делать маме, у которой мерзнет ребенок, принося себя в жертву «красоте»? Надо отказаться от всех насильственных методов воспитания: не заставлять, не угрожать, не ругаться, не навязывать свою точку зрения. Следует признать, что ребенок - личность и имеет право выбора. В конце концов, мерзнет его голова! Поговорите с ребенком об этом как со взрослым, возьмите у него интервью, не давая ничему оценку: «Когда ты впервые принял решение ходить зимой без шапки? Что повлияло на твое решение? Какие чувства ты испытываешь, когда идешь по морозу без шапки? Есть ли в природе шапка, которая может тебе подойти?».

Можете так же поделиться своими чувствами, как вы ходили зимой без шапки, и посмотреть, разделяет ли он их. Если вы не ходили, рискните! Выйдите с ним вдвоем без шапки и по дороге обсудите свои впечатления. Расскажите, как вам холодно, как у вас болят уши, и спросите, не чувствует ли он того же? Потом скажите: «Больше не могу!» - и наденьте шапку. А дальше расскажите ему, как вам сразу стало тепло и приятно, когда вы защитили свои уши от ветра. Только не ждите, что он сразу с вами согласится. Однако эту беседе он обязательно обдумает и, может быть, примет какое-то решение. Ведь вы же теперь уважаете его решения, а значит, отпала необходимость вам что-то доказывать.

У старшеклассников могут быть кумиры, и уж точно есть люди, которых они уважают. Так вот, если такой человек покажется на горизонте в шапке, изо всех сил привлекайте к нему внимание своего ребенка: «Смотри! Какой он красивый! Как ему идет шапка!». Если есть возможность достать фотографию кумира ребенка в шапке, это будет замечательно.

Вспомните Карнеги. Если вы готовы признаться, что были неправы, то и ребенку легче будет признаться, что он неправ. В споре не бывает победителей, поэтому желательно вообще избегать споров. Свои высказывания лучше начинать со слов: «Возможно, я ошибаюсь, но...». И разумеется, детей и подростков надо внимательно слушать, тогда и они будут слушать вас.

**«Фигура модели»**

- Обычно девочки подросткового возраста набирают немного веса. Это связано с половым развитием и считается вполне естественным. Но насмешки сверстников, желание быть взрослыми и красивыми, похожими на моделей, приводит к тому, что в ущерб здоровью подростки начинают голодать или сидеть на диете.

*Вот таблица норм физического развития подростков.*

**Девочки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Рост** | **Вес** |
| 13 лет | 142-156 | 35-47 |
| 14 лет | 148-160 | 37-51 |

**Мальчики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Рост** | **Вес** |
| 13 лет | 139-153 | 30-43 |
| 14 лет | 145-161 | 33-49 |

Среди девочек становится модным быть очень худыми. Иногда желание иметь «фигуру модели» заходит слишком далеко. Подростки не знают, когда следует прекратить сидеть на диете. Они воспринимают себя толстыми, хотя на самом деле они очень худые. Это может привести к состоянию, которое называется анорексия невроза, когда девочки доводят себя голоданием почти до смерти. Голодание, или использование слабительных, или попытка вызвать рвоту после приема пищи опасны. Можно довести организм до полного отсутствия аппетита, что приводит к разрушительным последствиям: нарушается обмен веществ в организме, прекращаются менструации, происходит истощение нервной системы, подавляется эндокринная система.

Родители в таком случае должны прийти на помощь как можно раньше и разъяснить, чем грозит голодание растущему организму. Надо идти на любые компромиссы, чтобы сохранить здоровье ребенка.

**Пищевые добавки и здоровье**

Проблема питания школьников очень актуальна. С развитием пищевой индустрии и с помощью рекламы среди детей стали очень популярны чипсы, кока-кола, фанта, сухарики соленые, лапша и супы быстрого приготовления, которые содержат вредные для растущего организма пищевые добавки. Неправильное питание, употребление химикатов, включенных в пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья школьников. Второе место у учащихся среди приобретенных заболеваний после нарушений костно-мышечной системы занимает расстройство желудочно-кишечного тракта.

Пищевые добавки - это вещества, которые вводят в продукты питания для придания им вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

В современных супермаркетах нас привлекает обилие красиво упакованных банок и коробок с индексом «Е», означающим, что продукт содержит пищевую добавку. Это консерванты, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы и усилители вкуса. На сегодняшний день число пищевых добавок составляет 500. Сведения о токсических свойствах пищевых добавок и степени риска необходимо учитывать всем покупателям, а особенно родителям, заботящимся о здоровье своих детей.

- Правила здорового питания должны прививаться ребенку в семье. Какие они?

1. Питайтесь регулярно, избегайте есть между приемами пищи сладости и напитки, это поможет сбросить вес и сберечь зубы.

2. Включайте в меню разнообразную пищу, которая позволит удовлетворить все потребности организма.

3. Откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка).

4. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.

5. Не покупайте продукты с неестественной яркой окраской и с длительным сроком хранения.

6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.

7. Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежеприготовленные соки, компоты.

8. Не употребляйте лапшу и супы в пакетиках, готовьте сами.

**III. Заключение**

- Мода - это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни - от формы каблука до литературы, от аромата духов до архитектуры. Но надо не забывать, что не все, что модно - полезно для здоровья. Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредными и опасными для жизни.

Вселяет оптимизм то обстоятельство, что модной становится забота о здоровье, увлечения тренажерами, физической культурой, спортом. Наша задача - научить ребят оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья. Особая роль должна быть отведена семье и школе. Школьная система является идеальным каналом для формирования здоровья учащихся. Чтобы подавить проявление культуры татуировки и пирсинга хотя бы в школе, нужно предложить детям какую-либо альтернативу - культуру спорта, музыкального направления, науки. Эффективность мероприятий, направленных на формирование нравственно-гигиенической культуры, серьезного отношения к здоровью зависти от меры понимания важности этой работы родителями и учителями.

**IV. Проект решения родительского собрания**

1. Разъяснять детям вредное воздействие на организм подростка таких модных веяний, как пирсинг, тату, голодание.

2. Прививать подросткам нравственно-гигиенические навыки, учить бережно относиться к своему здоровью.

**Дополнительный материал**

**Анкета для учащихся**

1. Как вы относитесь к татуировке и пирсингу? (Положительно, отрицательно; нужное подчеркнуть.)

2. Есть татуировка у вас? Да, нет; нужное подчеркнуть.)

3. Есть ли у вас пирсинг? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

4. Если у вас нет ни такого ни другого, то хотите ли вы в будущем иметь татуировку или пирсинг? (Да, нет; в случае положительного ответа подчеркнуть, что из названного вы хотели бы иметь.)

5. Вы хотели бы иметь пирсинг или татуировку, но вам запрещают родители? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

6. Вы обязательно сделаете пирсинг или тату при достижении 18 лет? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

7. Что на ваш взгляд чаще делают? (Тату, пирсинг; нужное подчеркнуть.)

8. При этом делают чаще сами или пользуясь услугами салонов, друзей? (Нужное подчеркнуть.)

9. Знаете ли вы историю пирсинга и татуировки? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

10. Вам было бы интересно узнать о возникновении пирсинга и татуировки? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

11. Считаете ли вы, что это увлечение может быть опасно для здоровья? (Да, нет; нужное подчеркнуть.)

12. Какие последствия для здоровья, по вашему мнению, могут возникнуть в связи с этим модным увлечением? (Перечислить.)