

ПОДРОСТОК В МИРЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА...

Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека.

Полезные привычки помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.

К сожалению, у людей – и взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки.

С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ ДЕТЕЙ
БОРЮТСЯ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ.
КАК МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?
ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ.



СИГАРЕТЫ



- Каждую секунду на земле выкуривается более **300 000** сигарет.
- Около **40** веществ, содержащихся в табачном дыме, **вызывают рак**.
- Пассивные курильщики в два раза чаще болеют, чем те, кого не **«обкуривают»**.
- Наблюдается отставание детей в умственном и физическом развитии.

ОЧЕНЬ ЧАСТО ДЕТИ ЗАДАЮТ ВОПРОСЫ:

- Если табак вреден, почему его продают в магазинах?
- Правда, что табак действует, как наркотик: покурив и зуб перестал болеть?
- Взрослым курить можно, а почему нельзя курить детям?
- Я слышала, что сигареты с фильтром не вредны, их можно курить и девушкам.

Попробуем ответить?

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ТАБАКА

| | Миф | Факт |
|---|--|--|
| 1 | Курить- выглядеть взрослее и солиднее. | Курение в лучшем случае приведет к ухудшению здоровья, в худшем убьет- не самое взрослое решение. Взрослые отказываются от курения, осознав опасность. Курение не прибавляет взрослости и ума. |
| 2 | Курение – это « круто», « модно». | А запах изо рта - это « классно»? И так ли уж « круто» заботиться только о внешнем впечатлении, забывая о том, что внутри легкие курильщика выглядят совсем не «классно». |
| 3 | Курение успокаивает, расслабляет. | Курение не решает проблемы, оно на время отодвигает ее: как только сигарета докурена, человек начинает нервничать и чувство тревоги возвращается. |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| 4 | Когда захочу, тогда и брошу. | Табак - самый затягивающий наркотик. Отказаться от курения не так легко, как представляется. Организм привыкает к никотину, и желание становится нестерпимым |
| 5 | Курение помогает похудеть. | Курение не помогает стать стройнее. Курильщики обладают разными формами, размерами, как и не курящие. |
| 6 | Курение- это удовольствие | За курильщиком тянется шлейф отвратительного запаха. Плохо пахнет изо рта, руки, волосы, одежда- все пропитано запахом табака. Неправда ли сомнительное удовольствие |

АЛКОГОЛЬ

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.



Роберт Бер

Не запрет!

**Самое главное формировать
позицию отвержения сигарет и
алкоголя.**

**Сформировать отрицательное
отношение к алкоголизму как
социальному явлению –
разрушителю человеческого
счастья**

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

| Миф | Факт |
|---|---|
| Алкоголь стимулирует, придает силы. | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма. |
| Выпившие люди дружелюбны и общительны. | Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связаны со злоупотреблением алкоголем. |
| Алкоголь пищевой продукт. | Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь. |
| Алкоголь может «прочистить мозги». | Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга. |
| Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя. | По статистике, от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков. |

НАРКОТИКИ

В настоящее время наркотики стали реальностью.

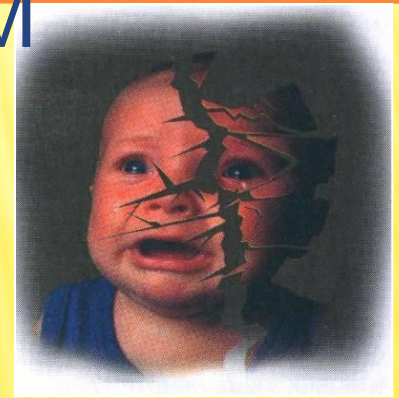
Причины начала употребления наркотиков:

1. Бесплатное предложение попробовать наркотик.
2. Из любопытства.
3. Не осознаёт пагубность и вредность привычки, реакция на которую в 15 – 20 раз выше, чем на алкоголь.
4. Низкая самооценка подростка.
5. Стремление уйти от тоски и одиночества.



ПРИЗНАКИ ПРИСТРАСТИЯ РЕБЁНКА К ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- Резкая смена друзей.
- Резкое ухудшение поведения.
- Изменение пищевых привычек.
- Случаи забывчивости. Бессвязная речь.
- Резкие перемены настроения.
- Полная утрата прежних интересов.
- На фоне полного здоровья – расширение зрачков, покраснение глаз, кашель, насморк, рвота. (наркотики!)



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Быть внимательным, любить и поддерживать ребёнка!

«Твёрже пола под ногами, когда я была маленькой. Твёрже скалы, когда нужна поддержка, и много твёрже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову»

Марлен Дитрих о своей матери

ПРИНЦИПЫ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКА

- Терпение.
- Внимание.
- Тактичность и деликатность.
- Точное использование слова как важного инструмента в отношениях.
- Умение поставить себя на место ребёнка.
- Гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием, а поддерживающая его.
- Ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде наркотиков, курении, алкоголя.