

# **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

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

# НАРКОТИКИ

В настоящее время наркотики стали реальностью.

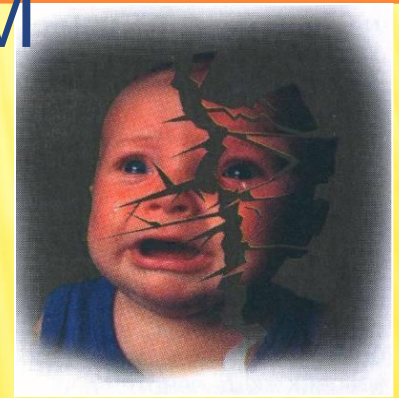
Причины начала употребления наркотиков:

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.