

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Вредные привычки - навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Говоря о вредных привычках у детей, взрослые в первую очередь имеют в виду курение, алкоголь. Однако ими круг вредных привычек не исчерпывается. В поведении некоторых детей встречаются **навязчивые действия**, которые ребенок осуществляет неосознанно, "**по привычке**", и которые производят довольно неприятное внешнее впечатление. Это привычка – теребить волосы или мочку уха, сутулиться, шаркать ногами при ходьбе, ерзать на стуле, слишком жестикулировать, хватать собеседника за рукав или за пуговицу, поминутно отплевываться, ковырять в носу, употреблять слова-паразиты {"ну", "вот", "значит", "короче"} и т.п. Все они могут наблюдаться у одного ребенка.

Причина их возникновения проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребенка, и для устранения этих привычек, нужно увлекать ребенка интересными занятиями, общаться с ним, помогать ему изжить те глубинные внутренние переживания, которые породили неприятные действия.

Борьба с вредной привычкой – это всегда борьба с тревожностью, неуверенностью, пессимизмом. Предупреждение таких привычек не требует особых психологических рекомендаций

Рецепт здесь один - привитие ребенку полезных навыков: опрятности, аккуратности, организованности, соблюдения элементарных правил этикета.



Среди вредных привычек особую озабоченность родителей вызывает **курение**, получившее в последние годы широкое распространение среди школьников. Курение - одна из многих проблем подросткового возраста.

Школьные годы - это годы роста как физического, психического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно



По статистике...

Опросы, проведенные НИИ гигиены детей и подростков показали, что пик интереса у детей к курению отмечается в 9 и в 12-13 лет. Тогда они только пробуют.

К 15 годам курят 24% подростков.



Результаты теста «Твой отношение к курению»

- 37% - у этих детей нет предрасположенности к курению, сам процесс курения они не одобряют.
- 34% - эти дети не выработали собственного отношения к курению, могут приобщиться к нему при случае.
- 29% - подростки хорошо относятся к курению, уже и приобщились к нему.

Курение и школьник - несовместимы

- *Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.*
- *Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.*
- *Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.*

Начальные классы:

беседы по правилам личной гигиены;
уроки «Мойдодыра»

лекции: «Курение и алкоголь вредит
нашему здоровью»

«Наш внешний вид»

«Чистые руки – залог здоровья»

Классные часы: «Твой режим дня»

«Что такое хорошо, что такое плохо»

«Почему нельзя давать друг другу

клички»

Классные часы, беседы, тренинги,
лекции на темы:

**«Что заставляет подростков пробовать
курить?»**

«Пьянство и алкоголизм»

«Твоё здоровье – богатство страны»

«Культура и правила поведения»

«Умеем ли мы общаться» и др.

Рекомендации родителям по раннему выявлению вредных привычек у подростков.

Важнейшая задача родителей - это постоянный контроль за состоянием ребенка.

Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить случаи, когда ребенок впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.



УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОБЪЯВЛЕНИЯ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



КРУЖКИ, СЕКЦИИ



КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее поколение. Дети, рожденные от курящих родителей, часто остаются в физическом и умственном развитии.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бессонницу, замедленные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушениях иммунной системы.

НАРКОТИКИ

Наркотики являются причиной заражения крови и болезням сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

СПИД (Синдром Приобретенной Иммунной Дефицита)
При СПИДе иммунная система подавляется и теряется способность сопротивляться различным инфекциям. В результате организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

БУДЬ ЗДОРОВ!



ИНФОРМАЦИЯ



МЕРОПРИЯТИЯ



ЭТО ИНТЕРЕСНО



ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

МОЛНИЯ



КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



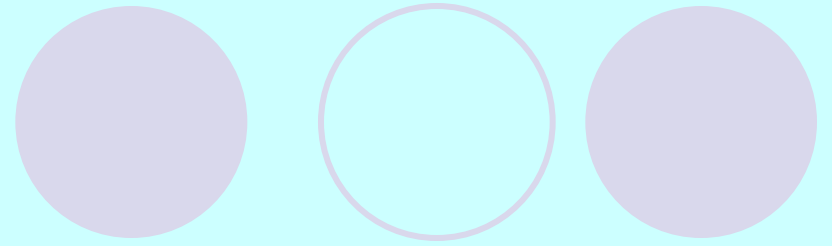
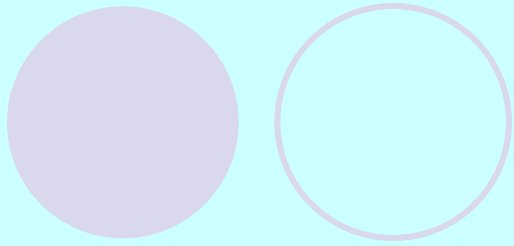
**НЕ
ПОПАДИСЬ
НА КРИЧОК**

ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Поранке цвет лица, желтые зубы, возникает дурной запах изо рта, болит голова. Длительному давлению сужаются от воспаления. Появляется кашель и сердечные сокращения. Ухудшается пульс, что приводит к спазму сердца. Сужаются сосуды. Повышается уровень холестерина. Возникает риск развития инфаркта. Никотин приводит к образованию слизистой оболочки желудка, возникновению гастрита и язвы желудка. Нарушается дренаж, ухудшается слух, ускоряется развитие кариеса, снижается иммунитет.

ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи.
Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность.
Через полгода - пульс становится более редким, появляется способность удерживать дыхание длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.



**Если ты любишь
себя и ценишь
свое здоровье,
ты скажешь
«нет» всему,
что может
принести тебе
вред.**

