

Вредные привычки

ПОЧЕМУ ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ У ПОДРОСТКА



ПОГОВОРИМ
О ПРОФИЛАКТИКЕ
КУРЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?



Вредные привычки – такой образ жизни, при котором **человек осознанно наносит вред своему здоровью** для получения приятных ощущений.



Среди них наиболее опасными являются **курение, употребление алкоголя, приобщение к токсичным и наркотическим веществам.**

ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?



Влияние близкого окружения

Например, если кто-то в семье курит, то не стоит удивляться, что курить захочет и ребенок.

Желание казаться взрослее

Курение или употребление спиртного в компании сверстников для подростков является одним из способов самоутверждения.



ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?



Проблемы с самооценкой и социализацией. Жизнь видится ему не интересной в силу ее обыденности и однообразности.

Любопытство. Тяга подростка ко всему новому и неиспробованному, а тем более к запрещенному, играет с ним злую шутку.



ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ, ЕСЛИ ОНИ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЕНОК КУРИТ?

- Спокойно, без критики, поговорите с ребенком, сообщите ему, что **вы узнали о его «увлечении»;**
- в доверительной обстановке **спросите у ребенка, почему он решил попробовать курить, что ему это дает?**
- расскажите ребенку **о возможных последствиях курения, но не запугивая**, а приводя аргументы и примеры из реальной жизни.

**ТЕПЛЫЙ КЛИМАТ КАК В СЕМЬЕ, ТАК И
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОЗДАЕТ
УСЛОВИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У РЕБЕНКА.**

О ЧЕМ ГОВОРIT СТАТИСТИКА?

По данным исследований Института воспитания, из числа **5 225 опрошенных подростков** каждый третий пробовал курить, а каждый десятый курит постоянно.

Минздрав России сообщает, что число подростков с признаками никотиновой зависимости среди постоянно курящих **выросло в десять раз** после того, как в **2011 году в России** открылся первый онлайн-магазин по продаже электронных сигарет.



Однако ВЦИОМ говорит о **положительной динамике**. Если 2009 г. по пачке в день курили **22% 18-24-летних**, то в **2022 г. — 12%**; общая доля курящих 18-24-летних **сократилась в 1,7 раза с 48% до 29%**. Тем не менее, подростки с обычных сигарет перешли на вейпы.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?

- **Проводите профилактические мероприятия, направленные против курения**, приуроченные к датам. Например, с **4 по 10 декабря** в России проходит неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции, **31 мая** – Всемирный день без табака.
- Организуйте мероприятия, **посвященные здоровому образу жизни**, спорту, правильному питанию.
- Включайте в программу классных часов **лекции и беседы с врачами, психологами**, и другими специалистами.

**ГЛАВНОЕ – ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ПРАВИЛЬНЫХ
И ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ!**