

*О профилактике вредных  
привычек и пропаганде  
здорового образа жизни*



# Способы преодоления стрессов:

1. «Взять себя в руки»



2. «Спрятать голову в  
песок»





Задача родителя –  
дать право своему ребенку  
на здоровое физическое и  
психологическое существование  
и обретение “своего” жизненного пути.





# Вредные привычки

*Курение      Алкоголь      Наркотики*

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность





# Причины вредных привычек:

- эмоциональная незрелость;
- нервозность;
- низкий самоконтроль;
- деформированная система ценностей;
- неумение удовлетворять свои потребности;
- заниженная самооценка;
- низкая устойчивость к стрессам;
- болезненная впечатлительность;
- обидчивость;
- повышенная конфликтность.



# Причины курения подростков:

- - стремление стать взрослыми;
- - подражание сверстникам, взрослым, родителям;
- - желание завоевать авторитет;
- - негативная обстановка в семье;
- - психологические проблемы;
- - проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- - подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- - подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
- - депрессия.



# Почему?



А почему бы и нет?

Была «крутая тусовка»

Было ску-у-у-у-чно...

Случайно, за компанию.

Мне так интереснее жить.

Я, как все.

Все пьют, и я пью.



Дело было вечером, делать было нечего.



Не отрываться же мне от компании.



# Последствия вредных привычек

1. Заражение вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией.
2. Истощение организма, нервной системы и психики.
3. Личность деградирует.
4. Разрушение отношений с родителями, родными, друзьями.
5. Совершение преступлений.
6. Рождение неполноценных детей.
7. Преждевременная смерть.



# Изменения во внешнем виде:

- -бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- - неестественно расширенные или суженные зрачки;
- - расчесы на коже.





# Изменения настроения:

- - немотивированная смена настроения;
- - апатия;
- - внезапные приступы агрессивности





# Изменения поведения:

- - продолжительный сон;
- - приступы сильного голода;
- - изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих с вами контактов;
- - изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.



# «Защита» от вредных привычек:

- - видение жизненной перспективы;
- - высокий самоконтроль;
- - умение взять себя в руки;
- - система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;
- - способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;
- - адекватная самооценка;
- - способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;
- - здоровое и развитое чувство юмора.



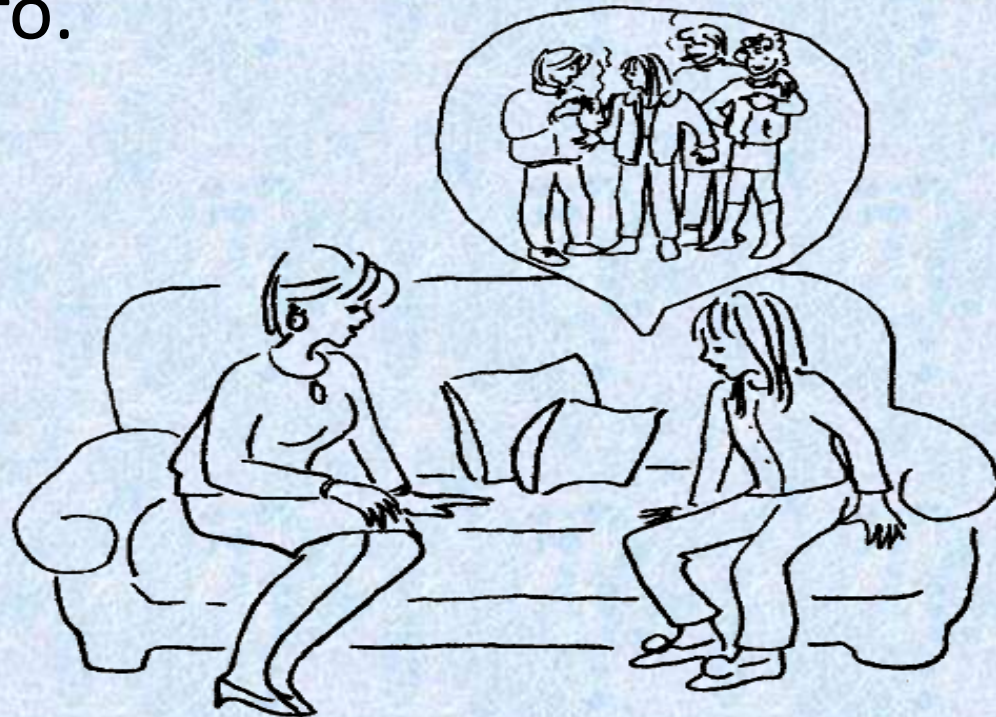
Психологически здоровый климат в семье и позитивные доверительные отношения с ребенком – необходимое условие формирования здорового образа жизни.





# ***Как уберечь детей от беды?***

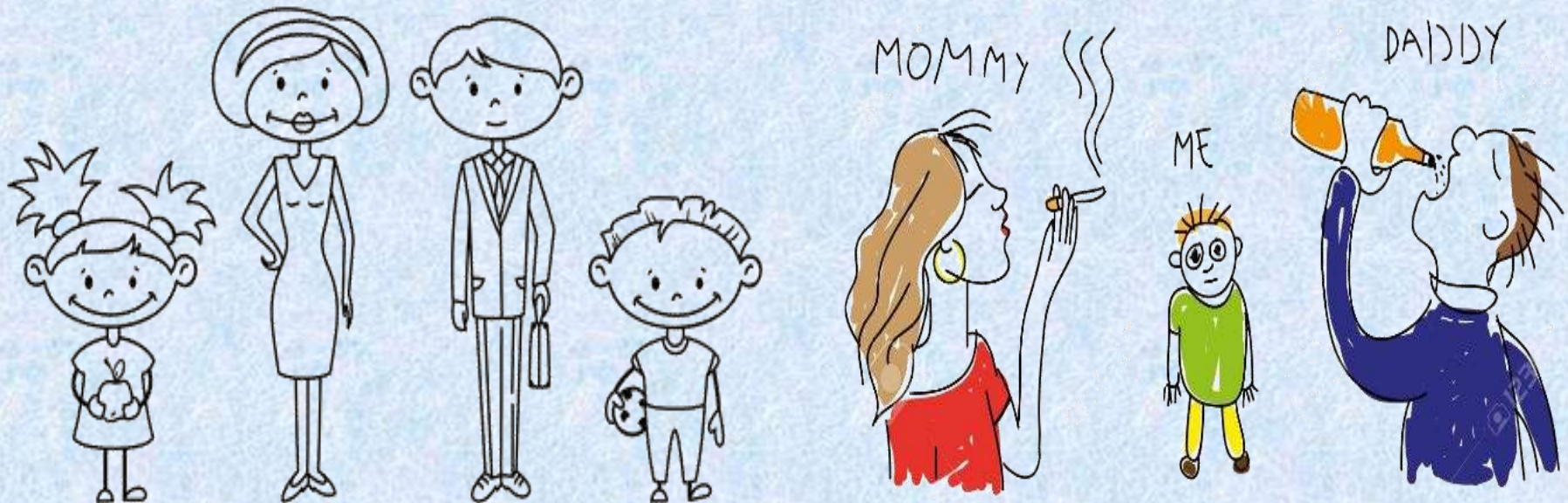
- Беседуйте с ребенком. Сохраняйте близкие и доверительные отношения. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.





# ***Как уберечь детей от беды?***

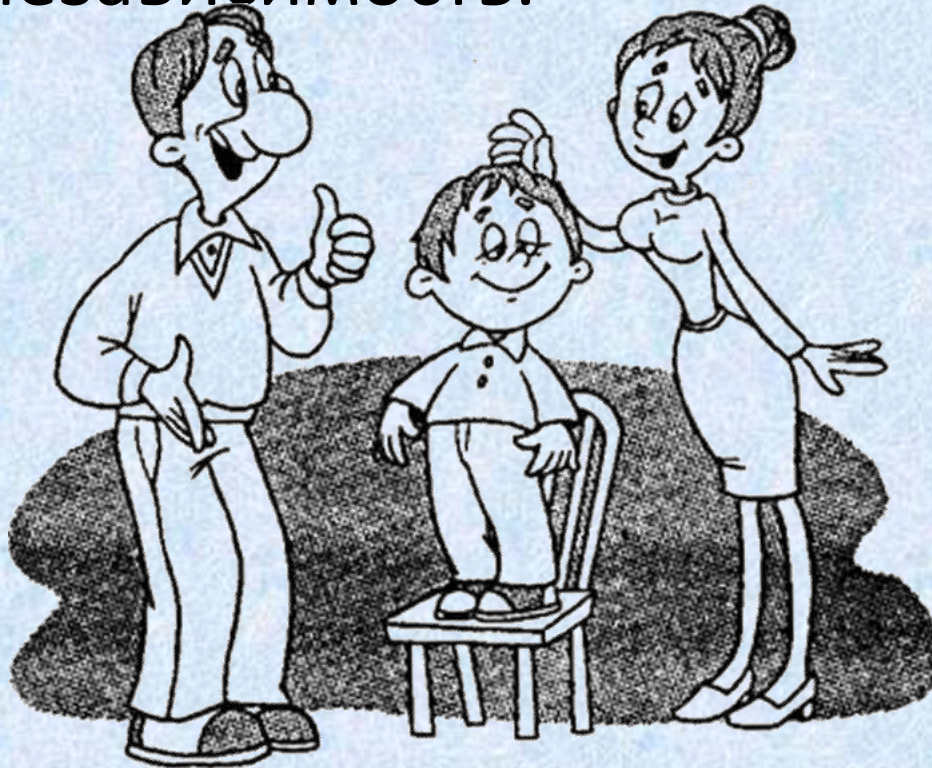
- Служите для ребенка примером. Ваше поведение влияет на ребенка больше, чем информация или чье-то мнение. Это касается как положительного, так и отрицательного примера.





# ***Как уберечь детей от беды?***

- Как можно раньше стимулируйте самооценку ребенка, его уверенность в себе и независимость.





# ***Как уберечь детей от беды?***

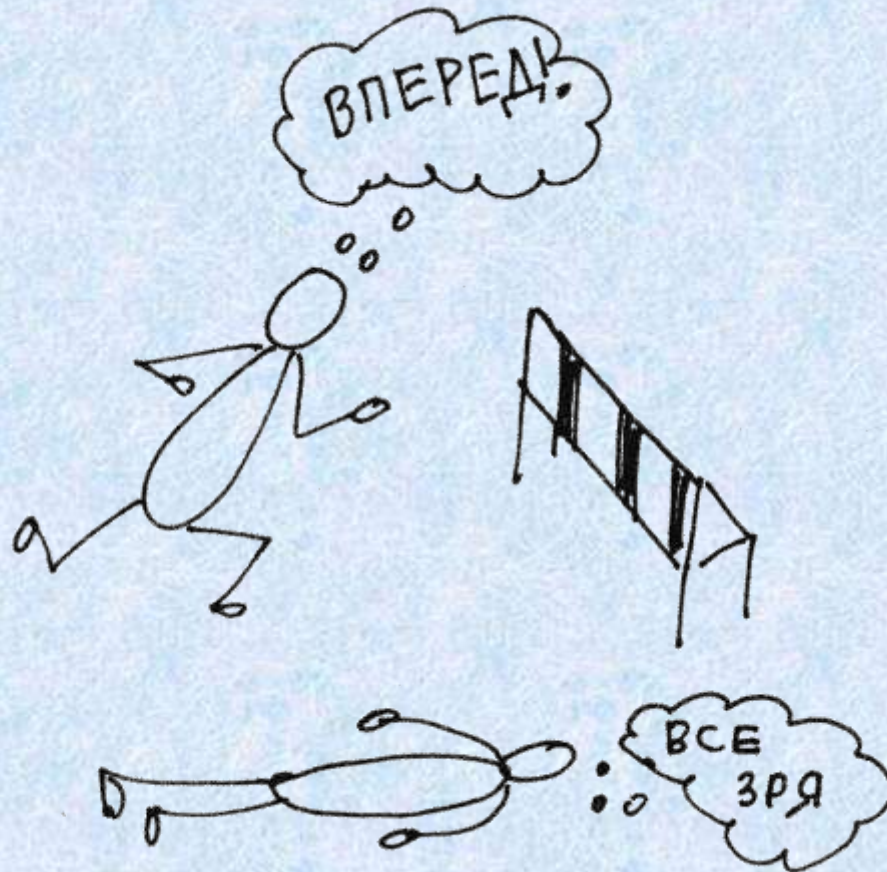
- Учите ребенка говорить «*нет*» не только другим людям, но и вам.





# ***Как уберечь детей от беды?***

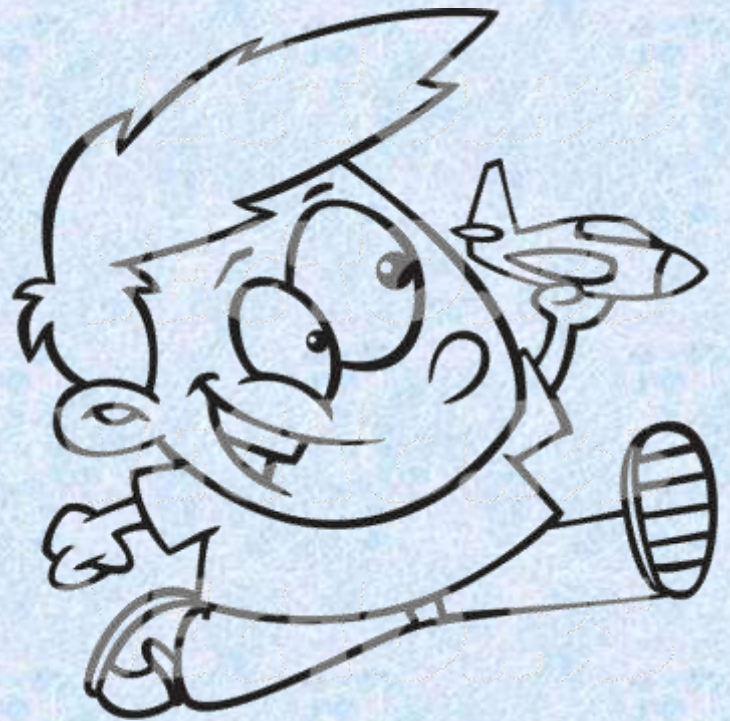
- Учите детей справляться с неудачами.





# ***Как уберечь детей от беды?***

- Помогите детям не скучать, заполнить свое свободное время.





*Самое главное – это ваше  
воспитание, поддержка и любовь!*

*Ваш ребёнок, состоявшийся как  
нравственная и успешная личность  
- самая высокая мера оценки вашего  
жизненного пути!*