

# 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

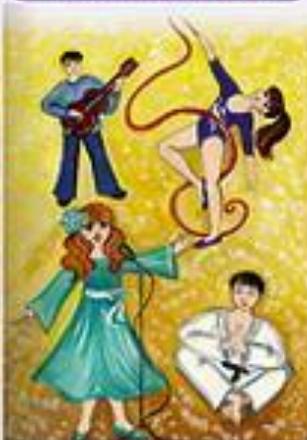


## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### 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

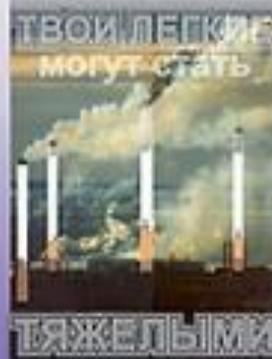
Наркотики являются причиной заражения крови и болезням сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

**СПИД (Синдром Приобретенной Иммунной Дефицита)**  
При СПИДе иммунная система подавляется и теряет 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



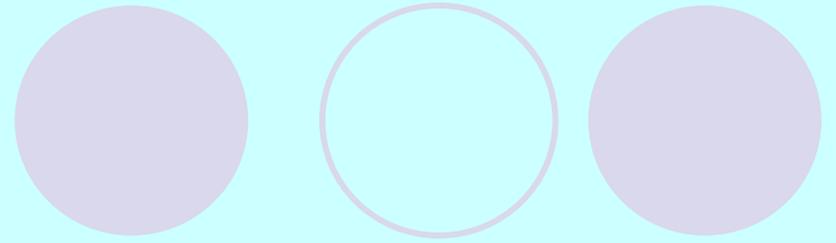
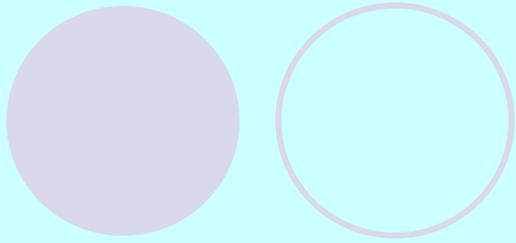
**НЕ  
ПОПАДИСЬ  
НА КРИЧОК**

### ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Поранке цвет лица, желтые зубы, возникает дурной запах изо рта, болит голова. Длительному вреду курения от отказа. Появляется кашель и выделение мокроты. 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.**

