



Эффективные методы формирования ЗОЖ

- Данная проблема весьма актуальна. ПАВ разрушают личность. Употребление данных веществ – это путь из человека разумного в неразумное. Это путь к смерти.
 - Людей, употребляющих психоактивные вещества, становится все больше и как следствие из-за этого огромное количество разрушенных и покалеченных судеб.
-



VOTRUBE.RU


- Причины употребления психоактивных веществ:
 - Питейные традиции в семье.(традиционное застолье)
 - Неудачи в ведущей деятельности.
 - Аутоагрессия
 - Негативные чувства
 - Реклама, скрытая реклама
 - Гиперопека в сочетании с авторитарным стилем
 - Низкая культура в семье
-











Низкая активность замкнутость
–(аутоагрессия) агрессия направлена
на себя. Чувство вины. От чувства
вины люди деградируют. Если
человек постоянно накапливает
агрессию и не дает ей выхода это
ведет к соматическим заболеваниям
и к употреблению ПАВ.

- Традиционные методы борьбы с употреблением ПАВ.
 - Угрозы, запугивание.
-

Эффективные методы формирования з о ж.

- Воспитание культуры достоинства. Главная задача воспитания сделать так, чтобы ребенок любил и уважал себя, через отношение к себе дети учатся любить и уважать весь мир. Любовь-главная часть хорошей дисциплины, и наоборот.
 - Снижение тревожности. Активное слушание уменьшает отрицательные переживания ребенка, каждый может найти выход из трудной ситуации, если его морально поддерживают.
 - Умение дружить. Доверие к жизни доверие есть надежда.
 - Усиление Я- концепции. Я- защищенный, находящийся в безопасности, здоровый, « бессмертный», самостоятельный, независимый, свободный, в чем-то превосходящий других. Я- красивый, любимый, « неотразимый», умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию
-

- Уверенное поведение.
- В основе уверенного поведения лежит адекватная самооценка. Умение открыто говорить о чувствах, открыто выражать позитивные и негативные чувства, устанавливать контакты, умение сказать нет, когда это необходимо.

Гордыня или завышенная самооценка, последствия
боязнь социума как следствие повышенная
тревожность.

- Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», является необходимым условием в жизни каждого человека. В противном случае сама жизнь становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению самоуничтожению, защита обеспечивает стабильность образа Я.
-

- Повышение общей культуры населения.
- Лучшая школа-школа примера.

Если хотите, чтобы дети вели здоровый образ жизни, ведите сами здоровый образ жизни. Начни с себя и мир изменится.

Мелочи создают совершенство, а совершенство-это не мелочи.
