

***ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ  
ПОДРОСТКОВ  
И ИХ ПРОФИЛАКТИКА***



# Подростковый возраст



Перестройка организма

Психогормональные процессы

Становление личности

Неопределённость социального положения

# Вредные привычки

*Курение    Алкоголь    Наркотики*

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



# Наркотические вещества

Никотин

Этиловый спирт

Опиум

Гашиш

Героин



# «Курение»



**НИКОТИН**



**Смертельная доза – 1 г на 1 кг массы тела.**



# Курение отрицательно влияет:



нервную систему

Дыхательный центр



Мозговое вещество надпочечников

Артериальное давление

Привратник желудка



Ритм сердечных сокращений



# Нарушаются

работоспособность зрение слух обоняние

*Он пыхтит, как паровоз,*

*хоть ещё и не подросток.*

*Его уже внимание*

*запоминание.*

*Скоро дважды два забудет,*

*если пыл свой не остудит.*



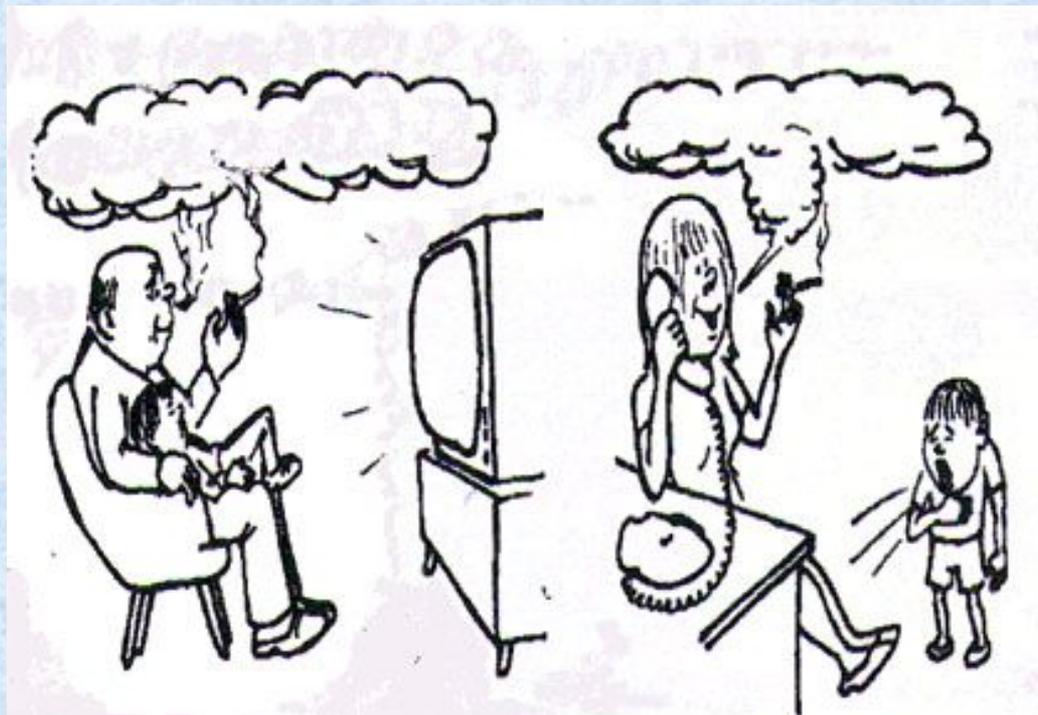
# Пассивное курение

**Вдыхают 50 % дыма**



**за 1 час**





*Как закурена квартира!  
Во все щели лезет дым.  
Видно, скоро мы «закурим»,  
Хоть того и не хотим.*

*Ах, какой он «взрослый»,  
Ростом с папиросу  
Если будет так дымить,  
Ему взрослым и не быть!*



*Вот дымят они вдвоём  
И не думают о том,  
Что их будущие дети  
Вдруг родятся с сигаретой?*



# АЛКОГОЛЬ

Винный спирт получен в 9 веке – арабами.

В 11 веке – итальянцами.

В 16 веке – завезли в Россию.



**Содержание алкоголя в пиве  
достигает в некоторых сортах 14%**

**Бутылка светлого пива –  
это 50 грамм водки.**

**Четыре бутылки за день –  
это 200 грамм водки.**



# Энергетические коктейли

К спиртному добавляется кофеин в размере  
четырех чашек крепкого кофе на банку.

Крайне опасно для здоровья смешивать  
энергетические напитки с алкоголем:

наступает гипертонический криз

нарушается ритм сердца

могут отказаться почки



*Парень рано начинает  
С «змием» дружбу заводить.  
Нет, не всё он понимает,  
Хочет в рабство угодить.*



# Вред здоровью

Желудок

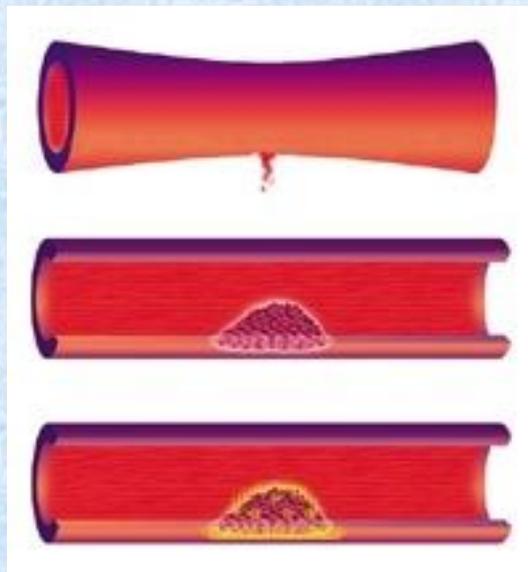


Здоровая  
печень

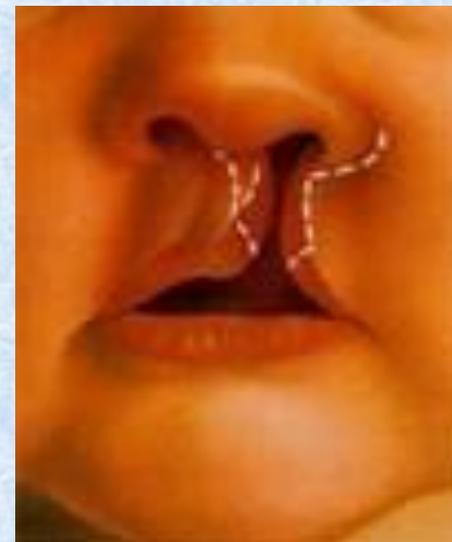
Печень  
пораженная  
циррозом

Печень

# Сердце



уды



Учащённое дыхание.

Усиление слюноотделения.

Усиление желудочного сока.

Расширение сосудов кожи.

Нарушение терморегуляции.



рение заболеваний почек.

бострение мочевыводящих путей.

ижение сопротивляемости

к инфекционным заболеваниям.

радает нервная система и головной мозг.



# Стадии опьянения

**Легкая (0,05 -0,07 % алкоголя)**



**Средняя (1,2 % алкоголя)**



**Тяжёлая (2,5 -3 % алкоголя)**





**7-12 г чистого алкоголя на 1 кг веса -  
смертельная доза!**



# 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.



# Наркотики



Героин



Белый мак

Опий

Героин

Морфин

## Высокая степень зависимости



*Я курю, я в дыме таю,  
В «рай» волшебный улетаю.  
Зря ты, парень, так шалишь,  
В ад крошечный ты летишь.*

# Угнетение центральной нервной системы

Кокаин    Крек    Кофеин    Никотин    Амфетамины  
                  ЛСД            Мескалин



**В России - 34 тысяч человек гибнет ежегодно.  
Наркотическая зависимость – 3 - 7 дней приёма.  
3 - 5 лет – срок жизни наркоманов.**

Силобицин    1 г = 10 г героина.

- *Что, скажи, с тобою, детка?*
- *Да поссорилась я с «предком».*
  - *С нами лучше оттянись,  
Плюнь на всё и уколись.*
  - *Нет, не буду, - им скажу,*
  - *Я здоровьем дорожу!*



# Выводы

Специфические дефекты воспитания

Обычаи и традиции социальной среды

Недостатки в воспитательной работе

Достаточно снисходительное отношение в обществе  
к употреблению алкогольных напитков и курению

Оценка отказа выпить как проявление недоброжелательности  
по отношению к другим

Давление компании и наличие в ней отрицательных  
«авторитетных» людей как примера для подражания

Нравственная незрелость подростков



Информация  
о зависимости

Не замалчивайте тему  
курения, алкоголя и  
наркотиков

Говорите обо всём

Высказывание своей  
точки зрения



Интересуйтесь  
друзьями своего  
ребёнка

Не оскорбляйте чувства подростка  
постоянной подозрительностью

Согласовать позицию  
обоих родителей

Родительский пример

# 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.



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

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