

Воспитание подростка:
как сформировать стремление к
здоровому образу жизни



Гармония души и тела:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Наши дети в школе:





Основные условия здорового образа жизни:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Опасности, связанные с курением и употреблением наркотиков :

- **Наркотик и никотин – средства, которые постоянно увеличивает потребность в их использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.**
- **привязанность к наркотикам и никотину ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.**
- **наркотики и сигареты – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.**

Факторы, способствующие привлечению подростка к курению и наркотикам:

- сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;
- отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.
- нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

Признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

- резкая смена друзей
- резкое ухудшение поведения
- изменение пищевых привычек
- случаи забывчивости
- резкие перемены настроения
- полная утрата прежних интересов
- частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Основные принципы поддержки подростка:

- терпение
- внимание
- тактичность и деликатность
- точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
- умение поставить себя на место ребенка
- гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
- ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

