

Профилактика вредных привычек у детей.

**Здоровый образ жизни,
несовместимость здоровья и
вредных привычек.**



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



Здоровье человека зависит:

✓ на 10 % от уровня развития медицинской помощи

4

на 20 % обуславливается наследственностью

3

✓ на 20 % от условий окружающей среды

2

✓ на 50 % от образа жизни человека

1

Что способствует сохранению и укреплению

1

🍏 правильное питание

2

соблюдение режима труда и отдыха

3

закаливание

4

личная гигиена

5

психическая и эмоциональная
устойчивость

6

безопасное поведение дома, на улице,
на работе

7

оптимальный уровень двигательной
активности

8

отказ от саморазрушающего поведения

***Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности**

Вредные привычки могут:

быть побочным продуктом
направленного воспитания и
обучения

перерасти в
устойчивые
черты
характера

приобретать
черты
автоматизма



быть социально
обусловленными

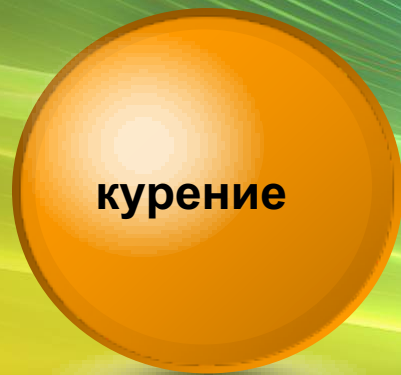
складываться
стихийно

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

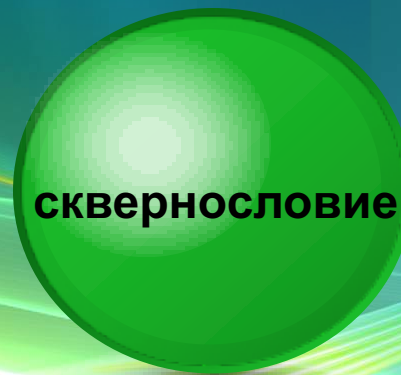
Вредные привычки



курение



**употребление
алкоголя**

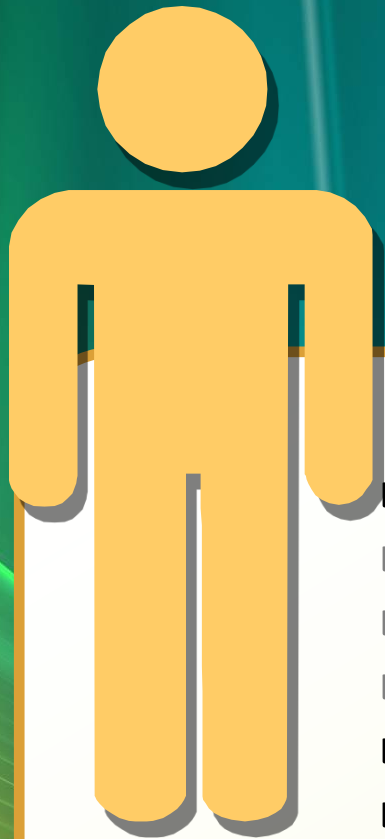


сквернословие



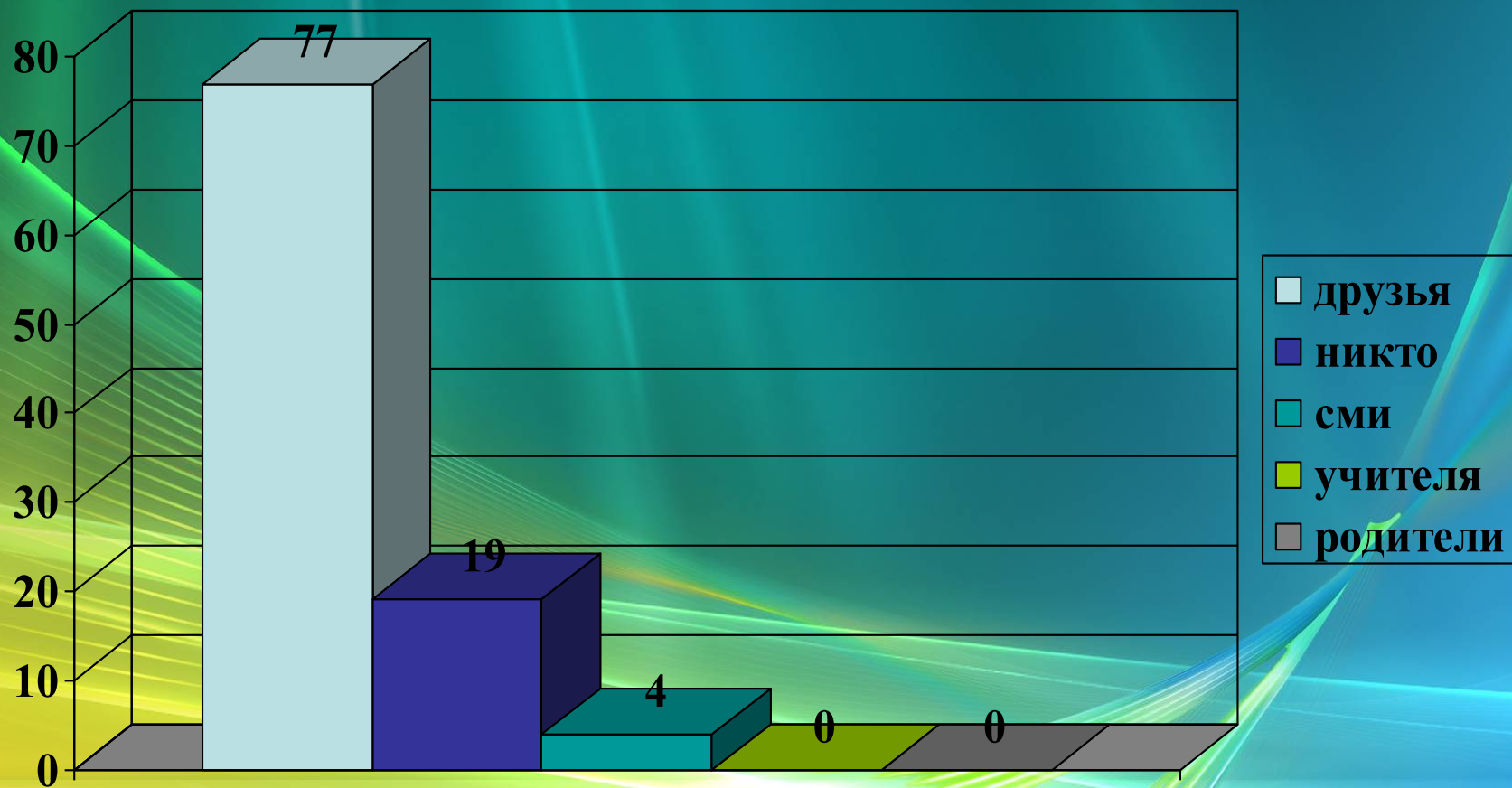
наркомания

Воздействие табака на организм.



- ь инсульты
- ь рак губ, полости рта, горла и гортани
- ь повышается риск сердечного приступа
- ь рак лёгких
- ь рак печени
- ь язва и рак желудка, поджелудочной железы
- ь бесплодие
- ь гангрена, вызванная закупоркой сосудов

У детей спросили - Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?



Что делать если **Ребёнок пришёл домой в нетрезвом состоянии**

- Разговор отложите на завтра, когда подросток протрезвеет
- если подростку плохо, нужно дать ему возможность пережить эту ситуацию самостоятельно
- на следующий день следует в спокойной обстановке поговорить о случившемся. Выяснить причины, узнать проблемы
- рассказать о губительном влиянии алкоголя на организм
- поделиться собственным опытом

Ситуация № 2

Ребёнок пришёл накуранный домой

- в ближайшее время организовать доверительные разговоры в семейном кругу, где затронуть данную тему и случай
- организовать свободное время ребёнка (спорт, музыка)
- семейное времяпрепровождения (посещение театра, кино, выезд в лес)

Уважаемые родители! Как мы с вами можем помочь нашим детям отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни?

- Не паникуйте! Спокойно разберитесь в ситуации, решите сможете ли вы справиться сами или вам следует обратиться за помощью. Сохраняйте доверие – разговаривайте с ребенком, обращайтесь ко взрослой части его личности, возможно стоит рассказать о собственном опыте борьбы с вредными привычками.

- Оказывайте поддержку – мне не нравится то, что ты делаешь, но я люблю тебя и хочу помочь.

•

Оказывайте поддержку – мне не нравится то, что ты делаешь, но я люблю тебя и хочу помочь.

Помните о важности личного примера – мы не можем требовать от детей того, чего не делаем сами.

*Благодарю за
внимание!*