ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

И ПОДРОСТОК



Подростковый возраст



Перестройка организма

Психогормональные процессы

Становление личности

Неопределённость социального положения

Вредные привычки

Курение



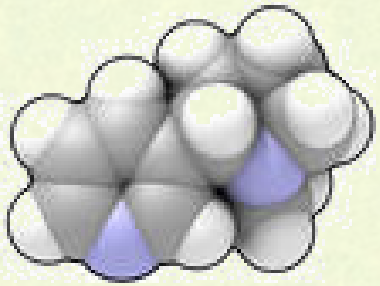
Алкоголь



Наркотики



«В мире сигарет…»



Никотин



Смертельная доза – 1 г на 1 кг массы тела.





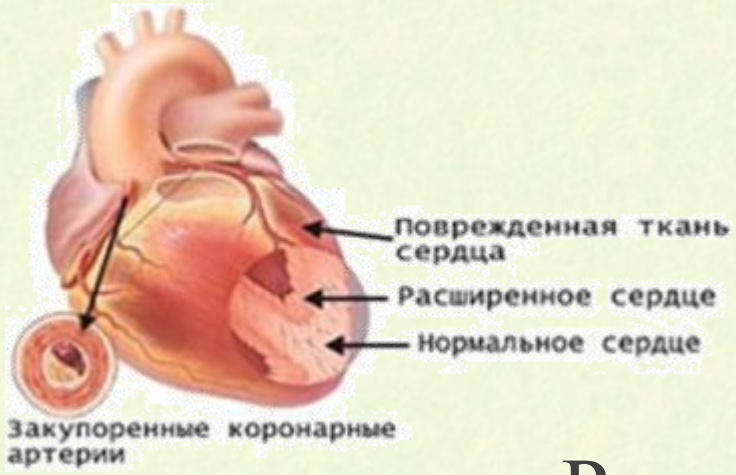
Курение отрицательно влияет:



На нервную систему



Дыхательный центр



Ритм сердечных сокращений

Курение отрицательно влияет:

- На процесс запоминания

- На внимание





- Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Пассивное курение



Вдыхают 50 % дыма



за 1 час



Сколько россиян курят

Мужчины

72%

До 30 лет

60%

Всего

Женщины

25%

До 30 лет

10%

Всего



Подростки 33%

“В мире алкоголя…”

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 отказать почки







Вред для здоровья человека

- Желудок



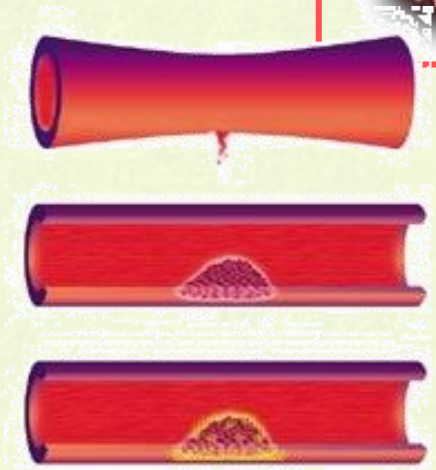


- Сердце

- Печень





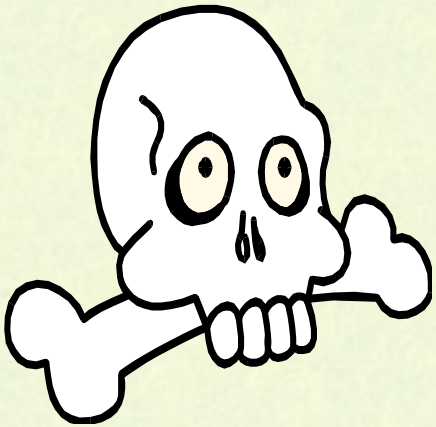


- Сосуды





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





Почему вы пробовали алкогольные напитки?



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.



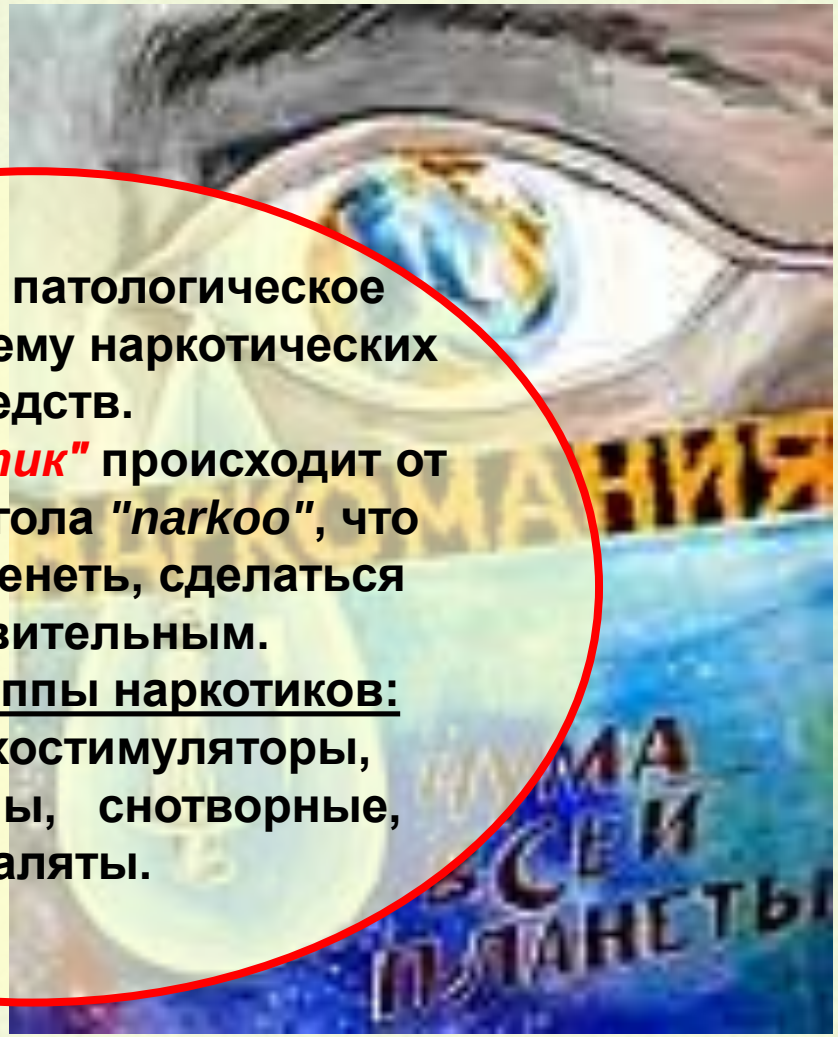
Дело было вечером, делать было нечего.



Не отрываться же мне от компании.

"В мире наркотиков..."





Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств.

Термин *"наркотик"* происходит от греческого глагола *"narkoo"*, что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.

Основные группы наркотиков:

опиаты, психостимуляторы, галлюциногены, снотворные, ингаляты.

Формирование зависимости от психоактивных веществ



Первые пробы

↓

Групповая зависимость

↓

Психическая зависимость

↓

Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику

↓

Физическая зависимость

↓

Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику

Психостимуляторы - вещества, стимулирующие центральную нервную систему- кокаин, эфедрин и другие. Сюда же относятся и марихуана, высушенные и измельченные листья конопли, гашиша, смола конопли.







ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

Опиаты - вещества, выделяемые из мака и их производные: морфин и кодеин, из морфина синтетически получают героин.



Галлюциногены - вещества, способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к галлюцинациям.

Ингалянты - вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути. Это клей, бензин, ацетон и другие, токсические вещества.



Снотворные - безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики.

НАРКОМАНИЯ В РОССИИ

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.



Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

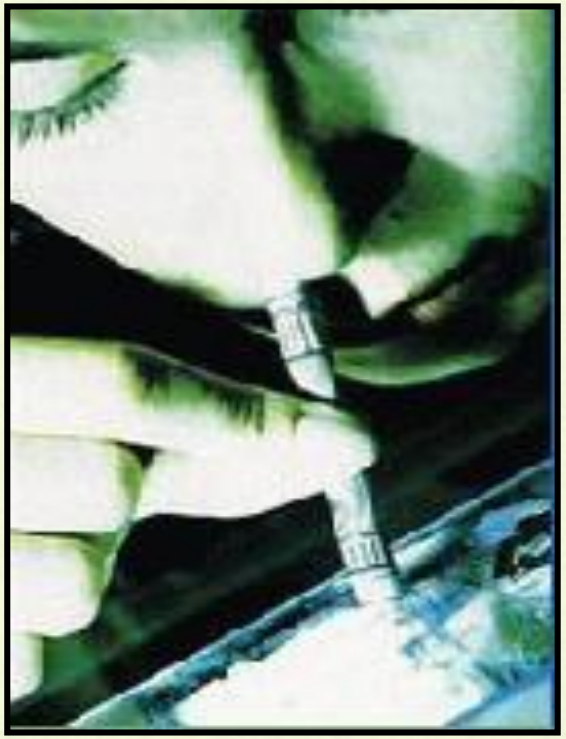
По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн. наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. чел.

Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным,

более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и

почти 20 % - школьники.





Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет

14-16 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков

детьми 11-13 лет.

Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет.

Профилактика вредных привычек

По результатам опроса сами подростки считают, что для профилактики вредных привычек необходимо:

- Запретить рекламу табачных изделий и алкоголя – **58,2%**
- Проводить разъяснительные беседы – **52,3%**
- Не производить алкоголь, табачные изделия, наркотики – **4%**
- Никаких мер не надо считают – **8,6%** подростков.



Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков.

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться, и может случиться с каждым. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной:

- это безвредно, но от этого «ловишь кайф»,
- «у нас в компании все употребляют это»,
- «попробуй - и все проблемы снимет как рукой»
- «докажи, что ты взрослый».



Как же предотвратить надвигающуюся беду?

- Прежде всего вооружитесь знаниями. Не зря же говорят, что "знание - сила". Если ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.
- Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких.
- Говорите с подростками обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты.
- Предоставьте подростку высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте его, терпеливо все разъясните.

Как же предотвратить надвигающуюся беду?

- Интересуйтесь друзьями своего ребёнка
- Согласуйте позицию обоих родителей по отношению к ребёнку и его поведению.
- Разговаривайте с подростком по-дружески. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета - **в вашей искренней заинтересованности** его здоровьем и жизнью.
- Не надо думать, что "попить пивка" в компании друзей или покурить "травку" - это почти безобидно. Ведь со временем организм начинает запрашивать все большие дозы. И вследствие привыкания человек переходит к сильнодействующим средствам.

Самое главное – это ваше воспитание, поддержка и любовь!

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