

ЧЕМ ОПАСНЫ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Вредные привычки – такой образ жизни, при котором **человек осознанно наносит вред своему здоровью** для получения приятных ощущений. Среди них наиболее опасными являются **курение, употребление алкоголя, приобщение к токсичным и наркотическим веществам.**

ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

- **Проблемы с самооценкой и социализацией.** Жизнь видится ему не интересной в силу ее обыденности и однообразности.
- **Любопытство.** Тяга подростка ко всему новому и неиспробованному, а тем более к запрещенному, играет с ним злую шутку.





ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

- **Влияние близкого окружения.**
Например, если кто-то в семье курит, то не стоит удивляться, что курить захочет и ребенок.
- **Желание казаться взрослее.** Курение или употребление спиртного в компании сверстников для подростков является одним из способов самоутверждения.





НИЦМГ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?



- Выстраивайте со своими детьми **доверительные отношения**;
- больше времени проводите вместе;
- заведите **полезные семейные привычки** (например, по выходным гулять в парке, ездить на природу, кататься на велосипедах и т.п.);
- уделяйте внимание организации **полезного досуга для ребенка**;
- **будьте положительным примером для своих детей!**



НИЦМГ

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ УЗНАЛИ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК КУРИТ ВЕЙП?



- Спокойно, без критики, поговорите с ребенком, сообщите ему, что вы узнали о его «увлечении»;
- в доверительной обстановке спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп, что ему это дает?
- если вы или кто-то в вашей семье курит – найдите в себе мотивацию бросить курить самому.

Теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка.

[HTTPS://VK.COM/NICMP](https://vk.com/nicmp)