

# Вредные привычки

## ПОЧЕМУ ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ У ПОДРОСТКА



**ПОГОВОРИМ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ  
КУРЕНИЯ**

# ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ, ЕСЛИ ОНИ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЕНОК КУРИТ?

- Спокойно, без критики, поговорите с ребенком, сообщите ему, что **вы узнали о его «увлечении»;**
- в доверительной обстановке **спросите у ребенка, почему он решил попробовать курить, что ему это дает?**
- расскажите ребенку **о возможных последствиях курения, но не запугивая**, а приводя аргументы и примеры из реальной жизни.

**ТЕПЛЫЙ КЛИМАТ КАК В СЕМЬЕ, ТАК И  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СОЗДАЕТ  
УСЛОВИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У РЕБЕНКА.**

# О ЧЕМ ГОВОРИТ СТАТИСТИКА?

- По данным исследований Института воспитания, из числа **5 225 опрошенных подростков каждый третий пробовал курить, а каждый десятый курит постоянно.**
- Минздрав России сообщает, что число подростков с признаками никотиновой зависимости среди постоянно курящих **выросло в десять раз** после того, как в **2011 году в России открылся первый онлайн-магазин по продаже электронных сигарет.**
- Однако ВЦИОМ говорит о **положительной динамике**. Если 2009 г. по пачке в день курили **22%** 18-24-летних, то в **2022 г. – 12%**; общая доля курящих 18-24-летних **сократилась в 1,7 раза с 48% до 29%**. Тем не менее, подростки с обычных сигарет перешли на вейпы.





# 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.





# ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?



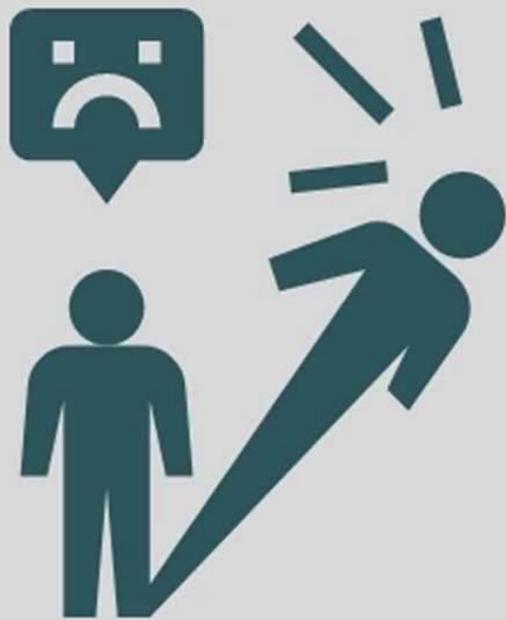
**Вредные привычки** – такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью для получения приятных ощущений.



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.



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?

- **Проводите профилактические мероприятия, направленные против курения, приуроченные к датам. Например, с 4 по 10 декабря в России проходит неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции, 31 мая – Всемирный день без табака.**
- **Организуйте мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию.**
- **Включайте в программу классных часов лекции и беседы с врачами, психологами, и другими специалистами.**

**ГЛАВНОЕ – ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ПРАВИЛЬНЫХ  
И ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ!**