



Памятка о вреде курения, алкоголя и наркотиков

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. К сожалению, всё больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (ПАВ - психоактивные вещества).

Дубровина М.В., воспитатель

Причины употребления ПАВ



Любопытство

Благодаря высказыванию: «Все надо попробовать!»



Желание быть похожим

Стремление подражать «крутому парню», авторитетному товарищу или родителям



Протест

Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление родителей



Безделье

Отсутствие занятий или обязанностей, эксперименты от скуки



Задумайтесь, родители!



Внутреннее одиночество

Ухоженный ребенок может быть психологически безнадзорным



Чрезмерная опека

Мы боимся ошибок детей и не даем им жить



Отсутствие опыта

Ограниченный ребенок не приобретает собственного жизненного опыта



Профилактика табакокурения

1

Обоснованный запрет

Запрет должен быть не формальным, а мотивированным и справедливым

2

Личный пример

80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили

3

Честность

Признайтесь детям в своей слабости, если не можете бросить курить

4

Доверительные отношения

Не унижайте и не наказывайте подростка, узнав о его курении



Вред курения

Состав табачного дыма

Никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие

Первые симптомы

Головокружение, слабость, тошнота, сердцебиение, потливость – признаки острого отравления

Привыкание

Формирование никотиновой зависимости происходит быстро, особенно у подростков

Последствия

Курильщики со стажем живут на 20 лет меньше, заболеваемость раком легких выросла на 63%



Алкоголь и подростки

13-15

Возраст начала

Алкоголизм обычно начинает
развиваться в этом возрасте

40%

Ранний опыт

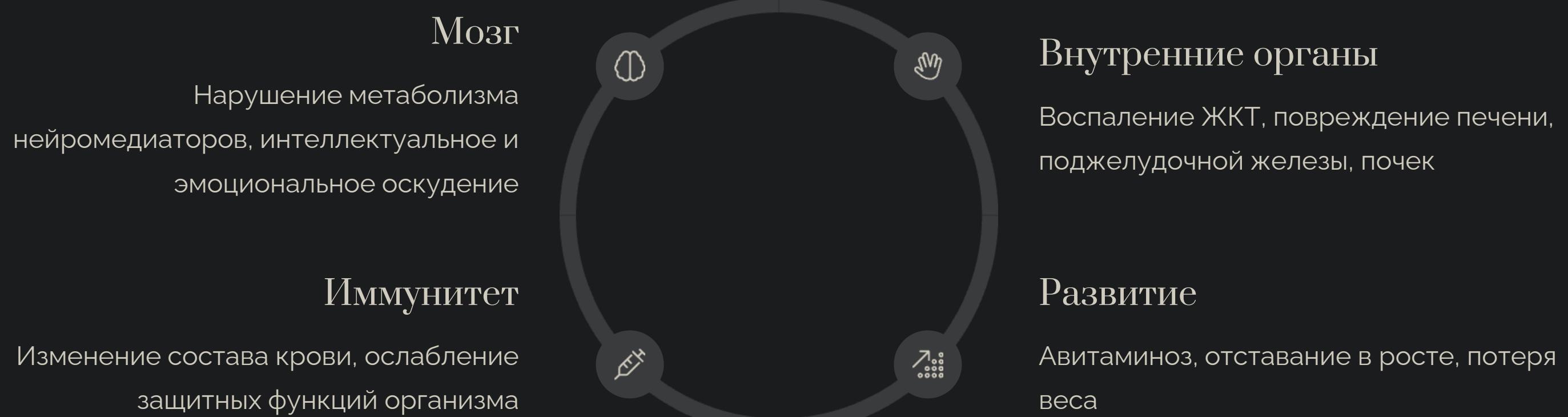
Доля детей, впервые
попробовавших спиртное в 7 лет

25%

Заблуждение

Подростков не считают пиво
алкогольным напитком

Последствия употребления алкоголя



Как уберечь ребенка от ПАВ

