



# 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

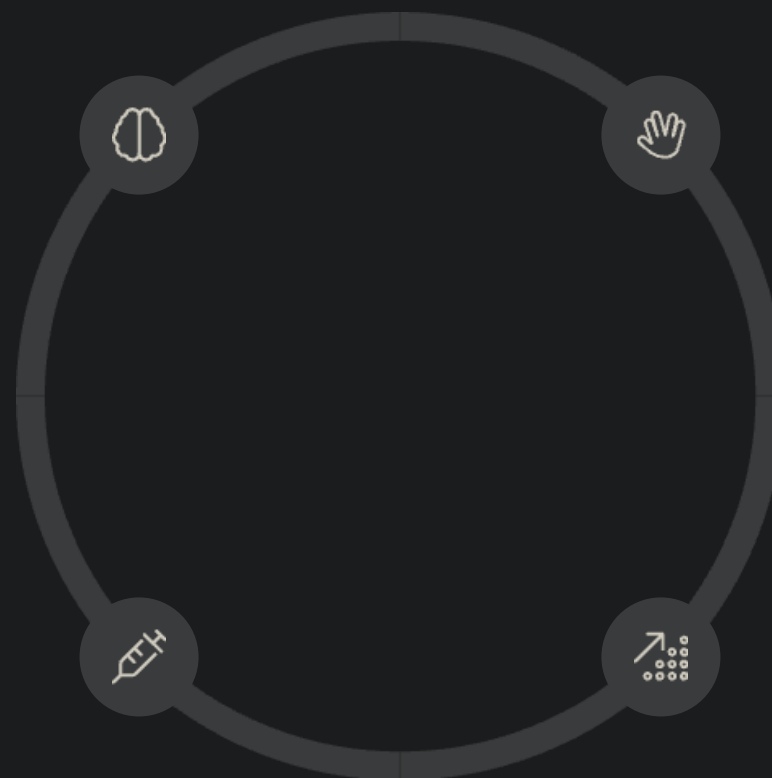
# Последствия употребления алкоголя

## Мозг

Нарушение метаболизма  
нейромедиаторов, интеллектуальное и  
эмоциональное оскудение

## Иммунитет

Изменение состава крови, ослабление  
защитных функций организма



## Внутренние органы

Воспаление ЖКТ, повреждение печени,  
поджелудочной железы, почек

## Развитие

Авитаминоз, отставание в росте, потеря  
веса

# Как уберечь ребенка от ПАВ

