

ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ подростка



Гармония души и тела:

- **поддержание физического здоровья,**
- **отсутствие вредных привычек,**
- **правильное питание,**
- **альтруистическое отношение к людям,**
- **радостное ощущение своего существования в этом мире.**



**В здоровом теле-
здоровый дух!**



Основные условия здорового образа жизни:

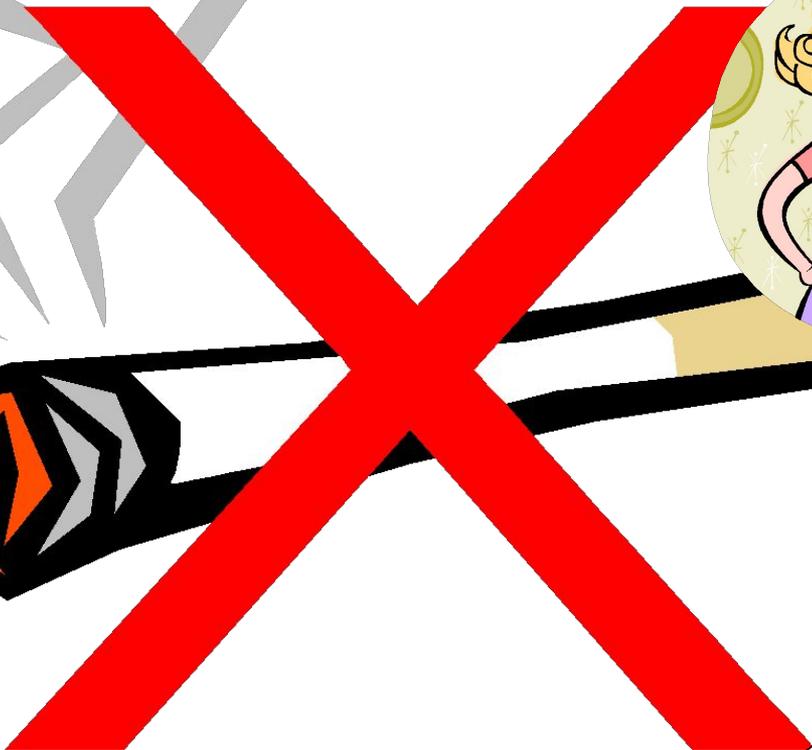
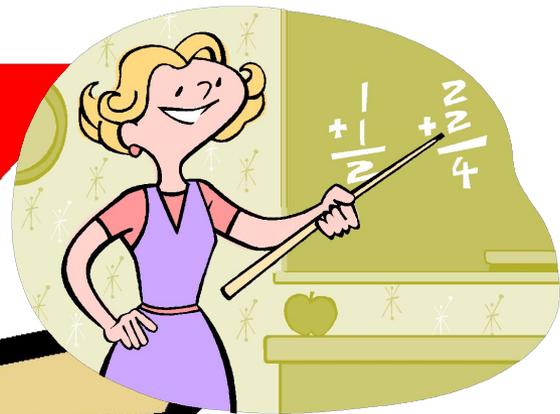
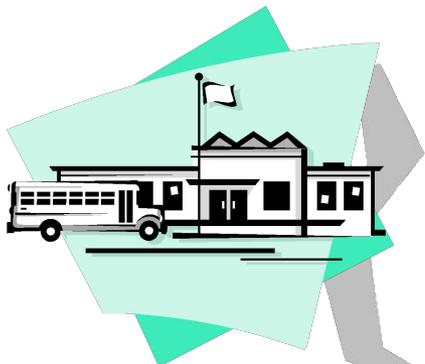
- **создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,**
- **тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,**
- **повышенное внимание к состоянию здоровья детей.**

Быть здоровым - это значит не иметь вредных привычек. Курение и алкоголь укорачивают жизнь человека.





КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



Вредные привычки

Курение Алкоголь Наркотики

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



*Ах, какой он «взрослый»,
Ростом с папиросу
Если будет так дымить,
Ему взрослым и не быть!*



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 отказаться почки



Опасности, связанные с употреблением наркотиков:

- **наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.**
- **привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.**
- **наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.**

Факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам:

- **сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;**
- **отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.**
- **нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.**

Признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

- резкая смена друзей
- резкое ухудшение поведения
- изменение пищевых привычек
- случаи забывчивости
- резкие перемены настроения
- полная утрата прежних интересов
- частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Информация
о зависимости

Не замалчивайте тему
курения, алкоголя и
наркотиков

Говорите обо всём



Высказывание своей
точки зрения

Интересуйтесь
друзьями своего
ребёнка

Не оскорбляйте чувства подростка
постоянной подозрительностью

Согласовать позицию
обоих родителей

Родительский пример

Основные принципы поддержки подростка:

- **терпение**
- **внимание**
- **тактичность и деликатность**
- **точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях**
- **умение поставить себя на место ребенка**
- **гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его**
- **ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.**

*Самое главное – это ваше
воспитание, поддержка и любовь!*

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

