|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 Чтобы ваш ребенок не пристрастился к алкоголю, необходимо выработать у него твердое убеждение во вреде алкоголя, недопустимости его употребления. Если случилось так, что ваш ребенок сделал первый шаг к алкогольной пропасти, то научите критически его относиться к той сомнительной эйфории, которую вызывает алкоголь. Не демонстрируйте бутылку на столе. Не приобщайте детей к застолью. Не давайте им спиртное «для аппетита». Заостряйте внимание на том, как плохо живется людям в той семье, где есть пьющий человек. Воспитывайте отрицательное отношение к алкоголю и людям, которые, им злоупотребляют. Разъясняйте вредные свойства алкоголя. Пусть ваш ребенок видит ее как можно реже. Будьте добры и терпеливы с вашим ребенком, если он попал в алкогольную беду, показывайте что вы искренне хотите помочь ему. Всегда помните о том, что привычка усваивается постепенно и ее надо кропотливо преодолевать. Для этого нужны большие совместные усилия: терпение, понимание, мудрость, поддержка и др. Дети и подростки в особой опасности, ведь их организм привыкает к алкоголю быстрее намного, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться зеленого «рабом змия» на всю жизнь.  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| «От человека не зависит,в какую ситуацию он попадает.Но только от человека зависит,как он выходит из этойситуации» (А. Рыбаков) |  |  |  |  |
| http://images.myshared.ru/17/1111517/slide_1.jpg |  |  |  |  |

Составитель: Гилязова О.В.,воспитатель ГОУ ТО «Первомайская кадетская школа»  | Памятка для родителей | Государственное образовательное учреждение Тульской области «Первомайская кадетская школа»

|  |
| --- |
| **Профилактика вредных привычек среди подростков** |
|  |
| http://kluchialt.ru/pic/image/z60.jpgп. Первомайский, 2016 г. |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Нужно развивать у ребенка положительную самооценку. Первое, что Вы можете сделать для своих детей – это сказать, что Вы их любите. Без этого дети вырастают с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Родители должны помочь почувствовать своим детям, каково это гордиться своими собственными достижениями и оставаться сильными и уверенными в себе, вступая на путь новых открытий. Поддерживайте своих детей в любой момент, когда Вы им понадобитесь. Дайте возможность детям допускать ошибки и не вмешивайтесь до тех пор, пока эти ошибки незначительны. Разум более поддается обучению, когда вокруг создана атмосфера, благоприятствующая принятию разумных рисков.
 |  |  |  |  |

 Проблемы вредных привычек в подростковом возрасте в последние годы стала чрезвычайно актуальной. Эта тема, которая все больше и больше волнует и тревожит наше общество.

…Привычка — вторая натура... Как часто мы слышим эти слова. Всякая привычка появляется не случайно. В основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить ее будет трудно.

 Вредных привычек в жизни человека достаточно много. Но среди них есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия. Это курение, алкоголь, наркотики. Эти пристрастия обладают исключительной и губительной силой. Помимо того что они разрушают здоровье человека, алкоголь и наркотики являются еще и разрушителями личности.

**Курение**

 Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину.

**Курение отрицательно влияет:** на нервную систему, дыхательный центр, мозговое вещество надпочечников,артериальное давление,привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока),ритм сердечных сокращений.

 Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т.д.).

 Но лучшая мера - это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

 Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.



**Алкоголь**

 Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделение спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Вино, водка, самогон, пиво – всё это алкогольные напитки.



 Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, цирроз, язва печени и т.д.). Сначала страдает желудок (клеток разрастание слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет, вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание – цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота еды после, отрыжка, а по утрам рвота слизью).

 Антиалкогольное воспитание необходимо начинать с детства. Родителям предлагаются советы и рекомендации по антиалкогольному воспитанию в семье:

.