

Актуальность и проблема заключается в том, что в настоящее время физическое здоровье большого количества подростков страдает от наличия вредных привычек.

Вредными считаются привычки, отрицательно оцениваемые обществом и негативно влияющие на формирование человеческой личности. К ним относятся: привычка грызть ногти, ковырять в носу, щелканье суставами, переедание, игровая зависимость, телевизионная зависимость, интернет-зависимость, шопоголизм и другое. На первое место выходят: курение (в т.ч. вейпов), алкоголь, наркомания.

Цель: проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека.

Болезненные пристрастия - особая группа вредных привычек - употребление алкоголя, никотина, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

Вредная привычка: алкоголь.

Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков).

Вредная привычка: курение.

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить курить крайне сложно. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.

Вредная привычка: наркотики.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. Для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

«Рекомендации по борьбе с вредными привычками подростка» (от лица детей МБОУ СОШ №47)

Выполнил: Ручкус Н., 9б, МБОУ СОШ №47 Барабинского р-на НСО

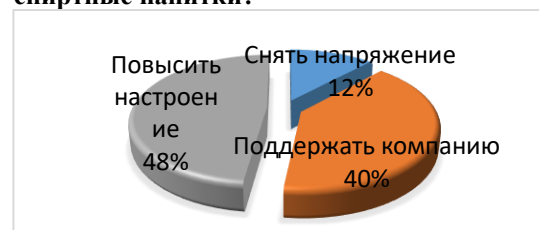
Руководитель: Кияшко О.В. педагог-психолог, МБОУ СОШ №47 Барабинского р-на НСО

Социологический опрос учащихся.

Опросу подлежали ученики 9А класса (26 чел). Анкетирование проводилось добровольно с каждым обучающимся индивидуально. Объяснив инструкцию, обучающиеся приступали к ответам на мои вопросы. В эксперименте использовался анонимный тест, составленный мною и руководителем проекта. Тест состоял из восьми вопросов, на которые подростки должны были выбрать ответ из выдвинутых вариантов.

Результаты опроса среди подростков позволили сделать следующие выводы:

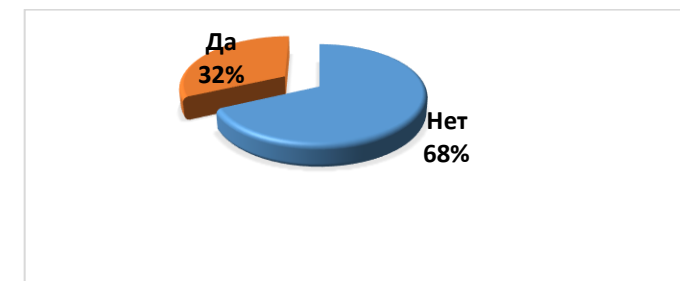
Как вы считаете, с какой целью употребляют спиртные напитки?



Вследствие чего Вы начали курить?



Курите ли Вы сейчас?



Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?



Как вы считаете, вредные привычки:



Рекомендации «Борьба с вредными привычками» (глазами ребенка)

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите.
2. Не бойтесь быть твердым со мной.
3. Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.
4. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.