

**Основной адрес организации**

**347913, г. Таганрог,**

**ул. Комарова, 30.**

**Тел/факс:8-8634-33-16-11**

**Электронная почта:**

**goulic\_ped\_tagan@rostobr.ru**



**«Предупреждение и профилактика вредных привычек среди школьников»**

Автор работы:  
Артюхина Анна 9«А» класс  
  
Научный руководитель:  
Фоменко Виктор Николаевич  
2023 год

**Государственное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**Ростовской области**

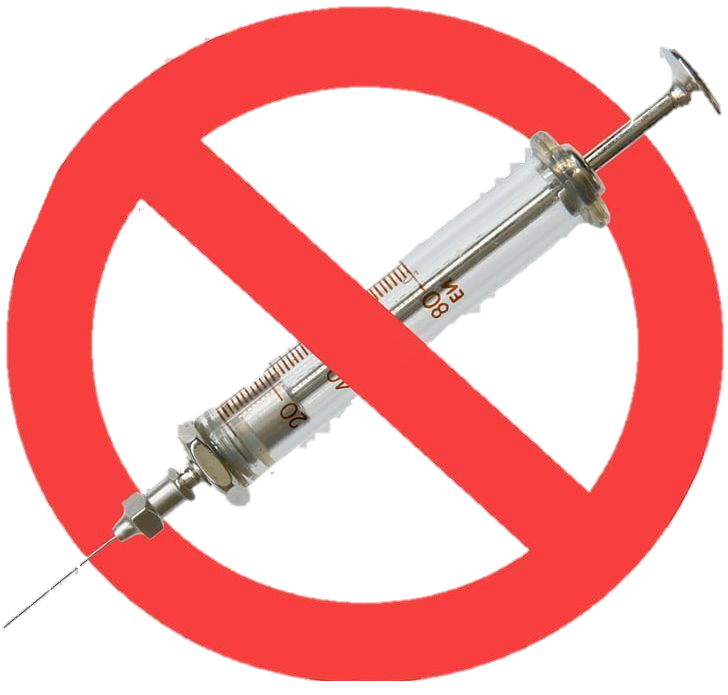
**«Таганрогский**

**педагогический**

**лицей - интернат»**

1**. Самые опасные виды вредных привычек**.

Курение, употребление спиртных напитков, а также употребление наркотических веществ принято считать не просто вредными, но еще и опасными привычками.

1.1**. Вредная привычка: алкоголизм.**

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

- Вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.

- Увеличивает шансы рождения больного ребёнка;

- Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников;

- употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет.

1.2. **Вредная привычка: курение**.

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание.

Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов.

«Традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. У курильщиков ухудшается память, внимание, здоровье, чаще возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания легких, нервной системы.

1.3**. Вредная привычка: наркомания.**

Наркомания — одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Существует много видов наркотиков. Все эти вещества объединяет одно — сначала они сломают вам жизнь, а потом убьют вас. При употреблении наркотиков происходит угнетение центра, отвечающего за дыхательную деятельность, нарушение функций сосудодвигательного центра. Отвратительный запах изо рта, процессы гниения в кишечнике, интоксикация. Зависимость от наркотиков — это долгая и мучительная смерть.

**2.** **Профилактика вредных привычек.**

Профилактика вредных привычек необходима с раннего возраста. Детям необходимо объяснять, что плохо, а что хорошо.

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни.

Важно в школах и других учебных заведениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление. Профилактика вредных привычек может проводиться разными способами:

* акции, концерты и другие мероприятия;
* лекции и уроки, посвящённые определённой вредной привычке.

Человек, у которого есть важные занятия, цели, хобби, не будет иметь времени думать о том, чтобы попробовать что-то из запретных вещей.

Иногда требуется помощь психологов, помогающих сделать переоценку ценностей и по-другому расставить жизненные приоритеты.