

A hand holding a lit cigarette, with smoke rising and swirling against a black background. The smoke is rendered in a light, ethereal, yellowish-white color, creating a sense of movement and texture. The hand is partially visible on the right side, holding the cigarette. The overall composition is centered around the text, which is overlaid on a semi-transparent grey rectangular area.

Профилактика  
вредных привычек.



Чем больше привычек, тем  
меньше свободы.

Иммануил Кант

**Наркотики, пьянство, курение, мат -  
привычки такие нас тянут назад:  
от высшей духовной культуры людей -  
к жизни по инстинктам, как стадо зверей.**

**Галина Пунтусова**

# Общепринятым «злом» считают:

- ✓ **Курение;**
- ✓ **Употребление алкоголя;**
- ✓ **Употребление наркотиками...**
- ✓ **Интернет-зависимость;**
- ✓ **Переедание...**

# Курение



# Мотивы курения у молодежи

- ✓ **Практически не заметно для здоровья.**
- ✓ **Успешность.**
- ✓ **Курение не закрывает и дорогу в спорт.**



# АЛКОГОЛИЗМ.

**Родители приобщают детей к вышивке в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к алкоголю в кругу друзей происходит в более старшем возрасте.**



# Мотивы употребления алкоголя подростками:

- ✓ **нравится, приятно - 45,1-60,6%;**
- ✓ **влияние компании ровесников - 11,2-22,5%;**
- ✓ **снятие напряжения - 12-15,4%**



# Наркотики.

- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.
- потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

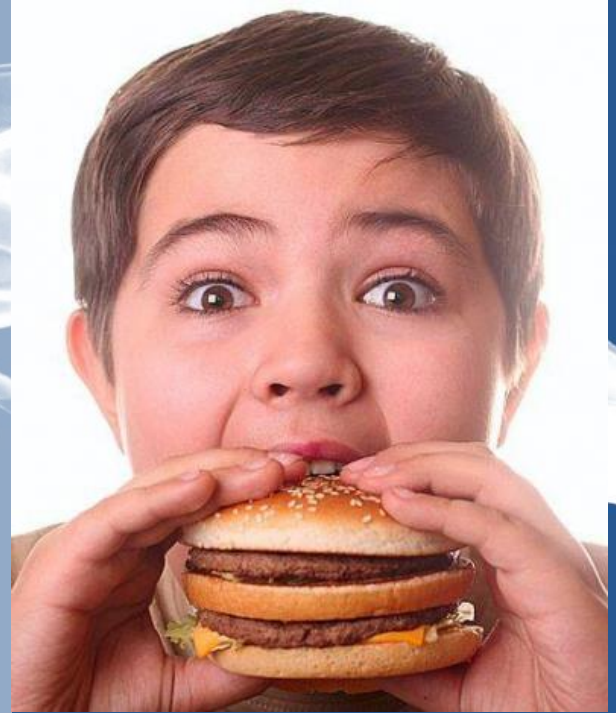


# Причины:

- **«Не люблю, когда запрещают»;**
- **испытать новые ощущения;**
- **следовать традициям;**
- **любопытство;**
- **«для храбрости»;**
- **стремление избавиться от скуки;**
- **нехватку эмоционального тепла от контакта с другими людьми;**
- **безделье....**

# Переедание.

**Негативной в последнее время становится ситуация с избыточным весом у несовершеннолетнего населения. По состоянию на 2016 год более чем 42 млн. детей в возрасте до 15 лет имели избыточный вес.**



# Интернет-зависимость.

**Самым опасным является подростковый период. На нестабильный гормональный фон накладывается нехватка внимания родителей, неуверенность в себе, недостаток общения с ровесниками и проблемы с учебой. Подростки начинают уходить в виртуальный мир.**

## **Жаль**

**Бездумно пьют и курят люди,  
И как-то жаль мне стало тех людей:  
Детей у них, скорей всего, не будет,  
А если будет – жаль мне тех детей.**

**Так безрассудно травят себя люди,  
Стирая Прошное из памяти своей,  
И Будущего у таких уже не будет,  
А есть лишь череда похмельных дней.**

**Где стыд? Где совесть? Все уже пропито,  
Любовь с Надеждою в их сердце не живут,  
Патриотизм и Вера – все забыто,  
И вряд ли жизни смысл они поймут.**

*Михаил Метелёв*