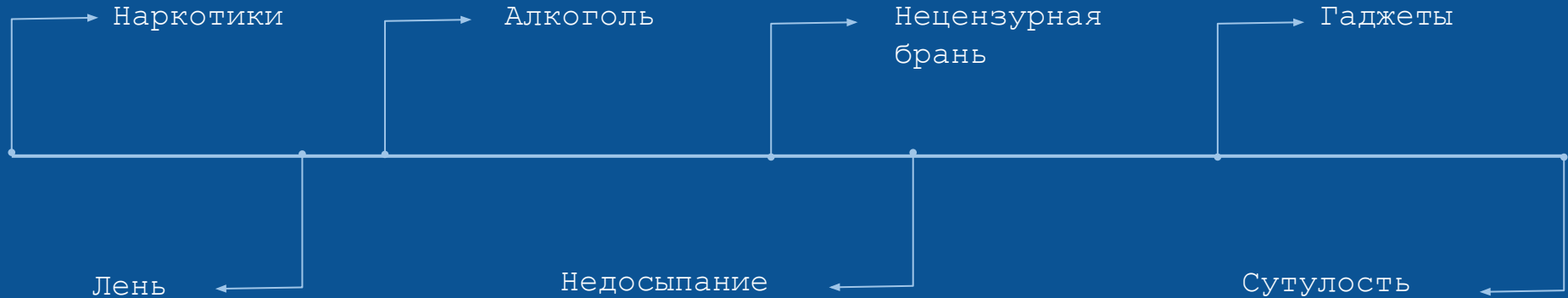


Что поможет
побороть вредные
привычки в
молодёжной среде?



Вредные привычки

или 7 грехов подростка





Наркотики



В современном обществе подростковая наркомания относится к одним из наиболее актуальных проблем.

- 30% от всех обращений подростков к наркологу завершаются постановкой диагноза «наркомания»;
- в однократном использовании наркотиков, в качестве «пробы», признаются более 50% мальчиков и 20% девочек подросткового возраста;
- порядка 40% мальчиков и 18% девочек прибегали к применению наркотиков неоднократно.

Причины употребления

биотические

психологические

социальные





Последствия

Токсическое поражение
органов

Нарушение
репродуктивной системы

Нарушение обмена
веществ

Изменение личности

Что нужно предпринять для борьбы с наркозависимостью?

Не запрещать, а объяснять

Запретный плод сладок. Человек должен узнать причину, почему психотропное вещество опасно.

Именно из-за незнания люди становятся зависимы и погибают от передозировки

“Наркотическое” воспитание

Наркомания среди подростков чаще всего формируется из-за отсутствия адекватной информации.

Вместо тюрьмы- лечение

Из-за закона, запрещающего любое причастие к наркотикам, люди секретно употребляют их в антисанитарии+ дилеры подмешивают к чистому наркотику более опасные вещества ради денег.

Именно из-за антисанитарии может появиться другая болезнь.

Именно из-за более опасных, “нечистых” веществ люди могут погибнуть



Алкоголь

Подростковый алкоголизм отличен от взрослого. Учитывая неустойчивую психику подрастающего человека, происходит скорая реакция на зависимость и психические отклонения.

Выявлено три показателя алкоголизма:

- увеличение на 10% числа зависимых подростков за последнее десятилетие,
- сократился возраст (до 12-15 лет)

Мотивации к употреблению

Проблемы в жизни/семье

Плохое влияние/желание
самоутвердиться

Психологические проблемы

Любопытство



Деградация мозга



Разрушение нервных
клеток



Отравление жизненно
важных органов



Разрушение личности





Как можно бороться с подростковым алкоголизмом?

Информированность

Увеличить информацию в школах об алкоголе: о вреде, о дозировке, о последствиях.

Предоставление медицинской

помощи

Воспитание без спирта

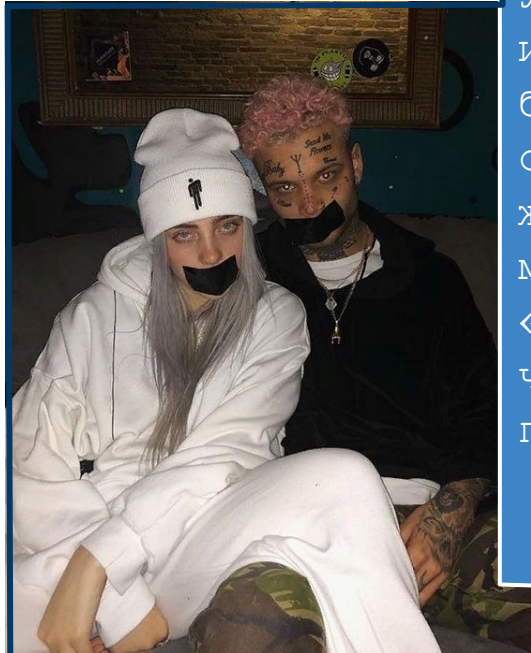
Не относится к алкоголю, как к табу. Нужно спокойнее воспринимать эту тему.

+Вы подаете плохой пример ребенку, делая то, что запрещаете ему.

"Сухой закон"

Уменьшить время продажи сильных спиртных напитков.

Нецензурная брань



Ученые не едины во мнении, где и когда зародился мат. Однако большинство из них конкретно отмечает, что на протяжении жизни есть периоды, когда матерщина особенно крепко «въедается» в сознание человека. Одним из таких периодов является переходный возраст.



Каковы причины нецензурной лексики у подростка?

Потребность выразить бурю эмоций

По одной из легенд, мат использовался для психологической атаки противника в бою.

Эмоциональная функция мата позволяет подростку наиболее точно выразить свои чувства, показав при этом их силу.

В этом возрасте многие хотят быть частью какой-либо компании, хотя пренебрегают общественным мнением, запретами взрослых.

Независимость и самоутверждение

Сокрытие внутреннего комплекса

Это позволяет уравновесить подсознательное недовольство собой с внешним обликом, равно как не позволить другим увидеть свою слабость.

Если в окружении ребенка взрослые бранятся, то и он будет употреблять крепкие выражения, чтобы дать всем понять: он уже не маленький.

«Я – взрослый человек»

«Эй, я здесь!»

Несмотря на внешнюю грубость, подростки очень уязвимы. Иногда подростки матерятся, чтобы привлечь внимание папы и мамы к своим проблемам.

“Что делать, если мой ребенок матерится?”



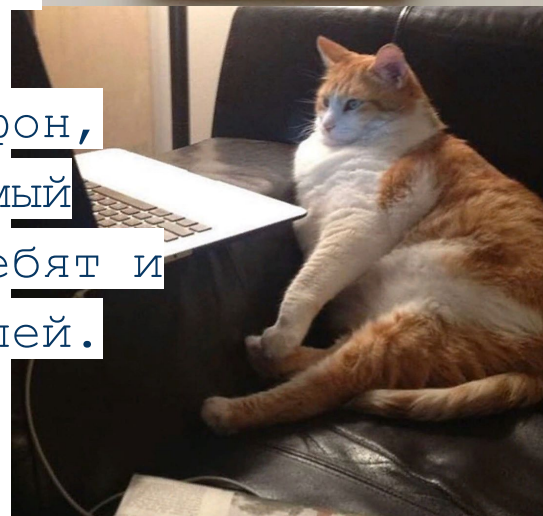
Определить ту рану, которую щиплют «соленые» словечки. Лишь вернувшись в прошлое и “поносив шкуру” своего чада, можно его по-настоящему понять и полюбить.

Стоит в спокойном тоне поговорить с подростком о том, что ругательства засоряют речь и очень быстро входят в привычку.

Запаситесь терпением, подростковый возраст проходит, дети взрослеют и начинают понимать, что без нецензурной брани в мире взрослых можно обойтись.

Гаджетная зависимость

Технологии не стоят на месте, подростка XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для ребят и предмет беспокойства родителей.



Привыкание к компьютеру может возникнуть в связи с рядом причин

Виртуальное пространство даёт иллюзию свободы

Чем выше родительский контроль, тем сильнее потребность уйти в онлайн — здесь ИХ территория, ИХ правила.

Неуверенность в себе и сложности в живом общении.

В виртуальном пространстве можно быть кем угодно, вести себя как угодно — чувство неуверенности в себе, страх притупляется.

Скука

Детские увлечения уже неинтересны, а взрослые — ещё непонятны или недоступны. Это довольно тяжёлое, но нормальное для подросткового возраста состояние.

Перегруз

Если у подростка очень насыщенный график, то потребность «потупить» в сети сильно возрастает.



Приобщение подростка к творчеству

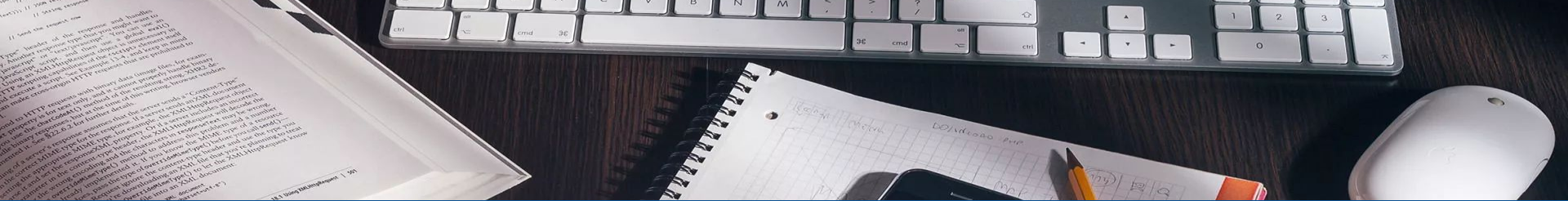
Обеспечьте подростку возможность реализовать свои способности

Больше времени проводите всей семьей

Помните о границах и личном пространстве (стучитесь, прежде чем войти к нему, спрашивайте разрешения, не трогайте без спроса его личные вещи)

Не кричите, не вырывайте из рук гаджет и демонстративно не выключайте компьютер. Это не поможет вам решить проблему, а только сделает Вас врагом в глазах ребёнка. Находите компромиссы

“Если мы сами не делаем то, что говорим, то все наши слова — ложь”



Развлечение с обучением



Овладение новыми навыками



Общение



Быстрый поиск информации



Смартфон в кармане брюк

десятиминутного разговора по мобильному телефону достаточно, чтобы температура поверхности мозга повысилась на $0,1^{\circ}\text{C}$. Клетки на такой подогрев реагируют весьма неоднозначно: сильные начинают усиленно делиться, слабые просто погибают.



Наушники на голове

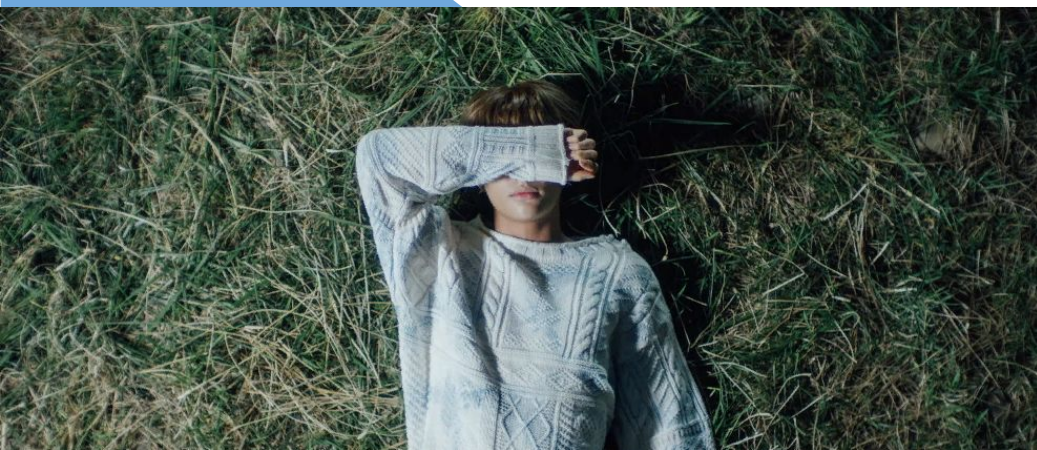
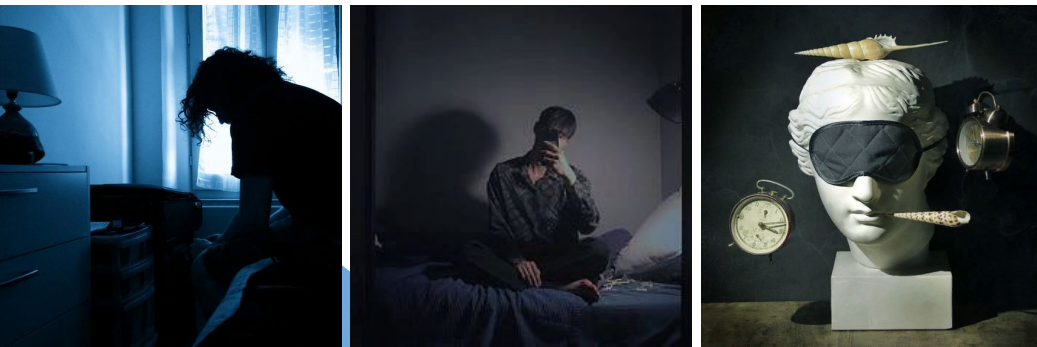
могут вызывать головные боли, а также громкая музыка может вызвать проблемы со слухом



Экран перед глазами

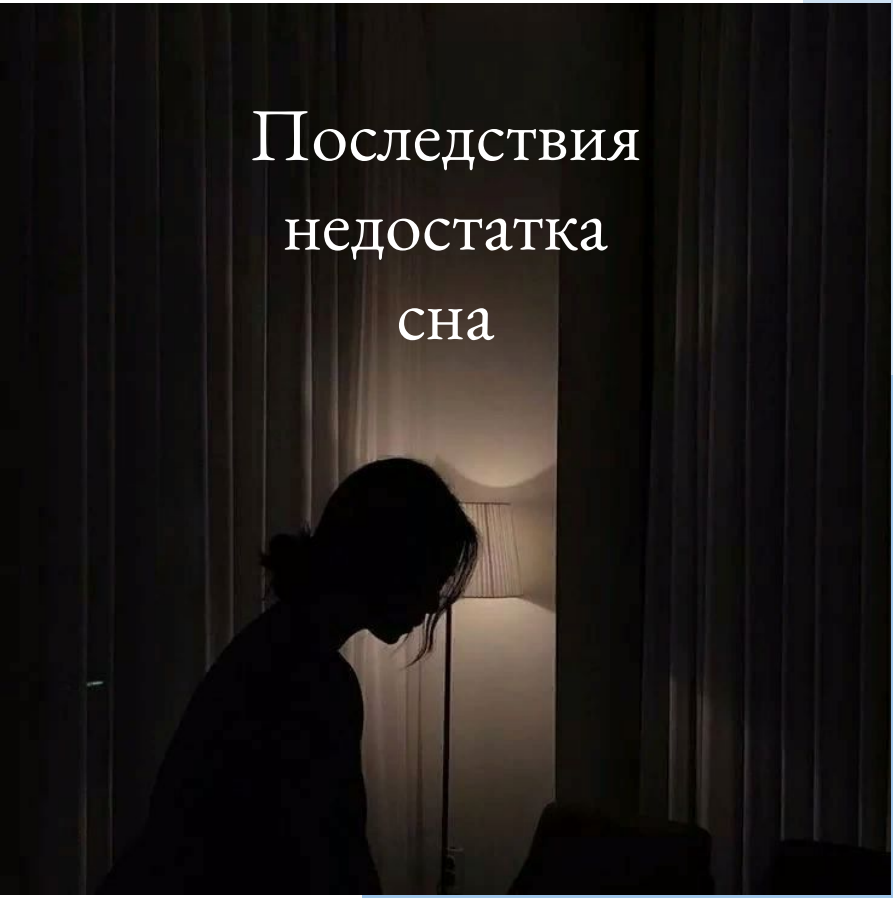
может вызывать раздражение и покраснение глаз, что приводит к проблемам со зрением

Недосыпание



Для того чтобы нормально работать в течение дня, каждый должен хорошо высыпаться ночью. Для подростков это означает, что им нужно спать около девяти часов каждую ночь. Но практика показывает, что на деле это далеко не так – подростки спят намного меньше, чем им полагается.

По данным Национального фонда опросов, лишь около одна пятая часть подростков (20%) спит каждую ночь столько, сколько им полагается по возрасту.



Последствия недостатка сна

Раздражительность
Провалы в памяти
Понижение творческого мышления
Постоянный стресс
Замедленная реакция
Тремор конечностей
Постоянное желание спать
Озноб
Головная боль
Тошнота
Повышенное давление
Повышенная температура тела
Подавленное состояние
Снижение работоспособности
Ухудшение настроения
Кожные проблемы
Негативное отношение к людям
Психологические проблемы

Разработать режим сна

Очень важно поддерживать этот план даже в выходные дни.

Подростки должны избегать шоколада и напитков с кофеином после 16.00.
Попейте воду.

Отключить все гаджеты за 2 часа до сна.

Это может перевозбудить подростка.
Почитайте, поговорите, сделайте массаж

Создать условия для хорошего сна

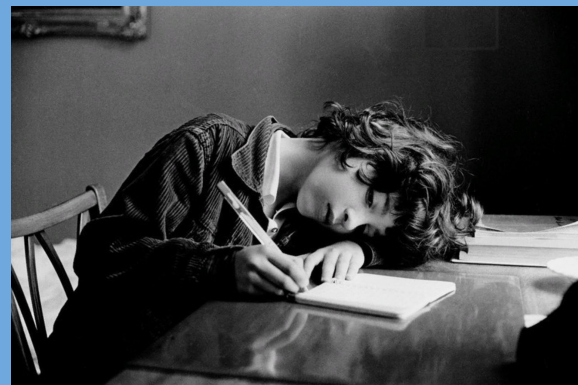
Пусть в комнате будет тусклый свет, выключите внешний шум, проветрите комнату.

Следить за тем, чтобы подросток избегал ночных заданий.

Как спастись от недосыпания?



Лень



Лень — это то, чем называют отсутствие желания работать или заниматься полезной деятельностью в угоду отдыха и ничего неделания.



Причины лени и способы преодоления

Истощение физическое и эмоциональное

→ Для преодоления истощения нужен отдых, чтобы дать организму время на восстановление. Если человек продолжит заниматься истощающей деятельностью, это грозит ему серьёзными заболеваниями.

Большое количество дел

→ Так как мозг ощущает несколько глобальных задач, он не может решить с чего начать без предварительного плана. Лучше всего большие задачи разбить на много маленьких и выполнять их по порядку.

Неготовность или боязнь выполнять задачу

→ Для возвращения в привычный ритм жизни нужно начать с небольшого, например, составить список обязанностей. Или следует найти причины негативного опыта и бороться уже с ними.

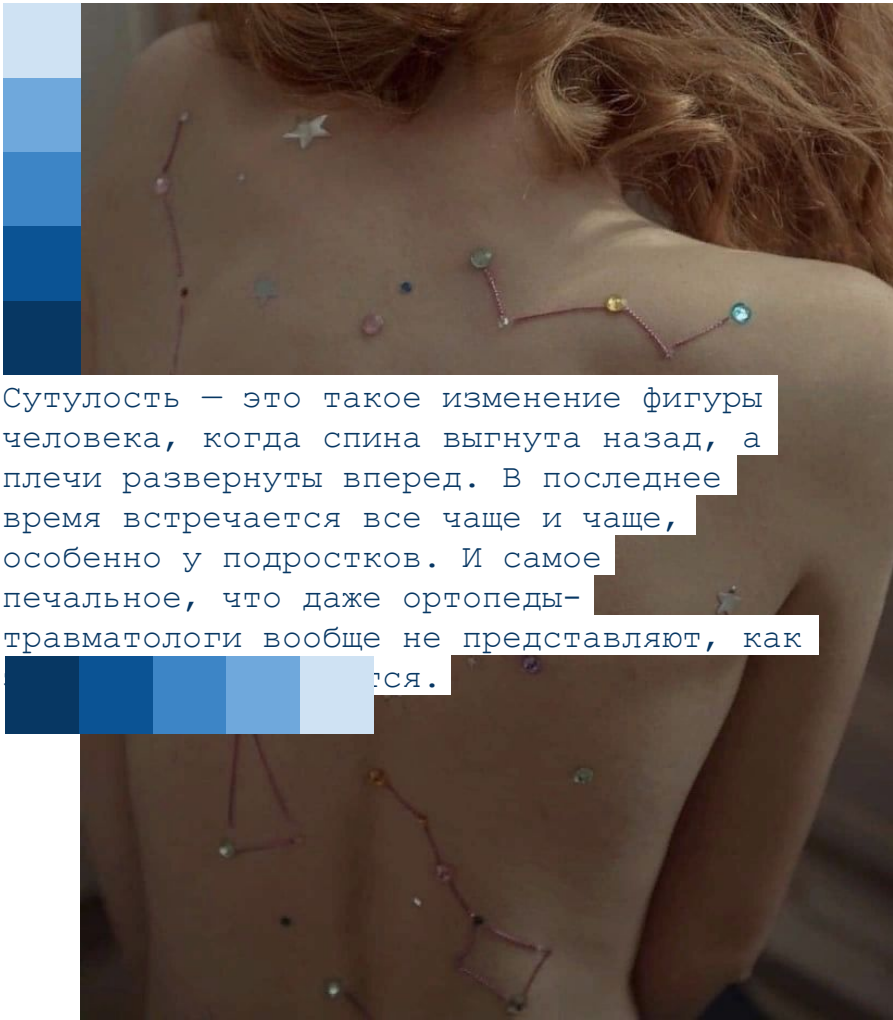
Отсутствие увлечений

→ Будет полезно спрашивать о днях в школе, интересоваться его увлечениями, выяснить о наличии проблем. Для ребенка пойдет на пользу заняться активной деятельностью, найти хобби.

Отсутствие мотивации

→ Для отсутствия мотивации нужно заполучить себе эту мотивацию. Возможно человеку дадут неправильную мотивацию, которая не входит в его интересы, но он выполняет все, что ему поручают.

Сутулость

A close-up photograph of a person's back, showing several colorful constellation stickers applied to the skin. The stickers are connected by thin lines, forming various star patterns. The person has long, wavy brown hair.

Сутулость — это такое изменение фигуры человека, когда спина выгнута назад, а плечи развернуты вперед. В последнее время встречается все чаще и чаще, особенно у подростков. И самое печальное, что даже ортопеды-травматологи вообще не представляют, как

A photograph of a clear night sky with a bright moon in the upper left corner. There are some light clouds near the horizon.

Выпрями спину



Почему вообще возникает сутулость?

преобладающее сидячее
положение

резкий рост

психологический фактор

врожденные или наследственные
заболевания

последствия травм позвоночника

ЧЕМ ОПАСНО?

- постоянные болезненные ощущения
- чувство усталости
- сложности с выполнением упражнений на уроках физкультуры
- заболевания позвоночного столба
- возникновение грыж
- негативное влияние на сердце и легкие



КАК ИСПРАВИТЬ СУТУЛОСТЬ?

ПЛАВАНИЕ

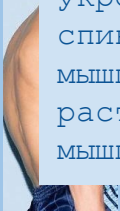
предотвращает прогрессирование проблем.

Но неправильная техника выполнения приведет к накачке грудных мышц, что усугубит проблему с осанкой.



ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ

Правильно упражнения укрепляют мышцы спины, расслабляют мышцы шеи и поясницы, растягивают грудные мышцы.



УПРАЖНЕНИЯ

Для гимнастики дома подойдут даже самые простые упражнения.



МАССАЖ

Правильный массаж при сутулости у ребенка способствует укреплению мышц, возвращает их пластичность и упругость. поможет убрать напряженность и сильные боли в позвоночнике.



МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

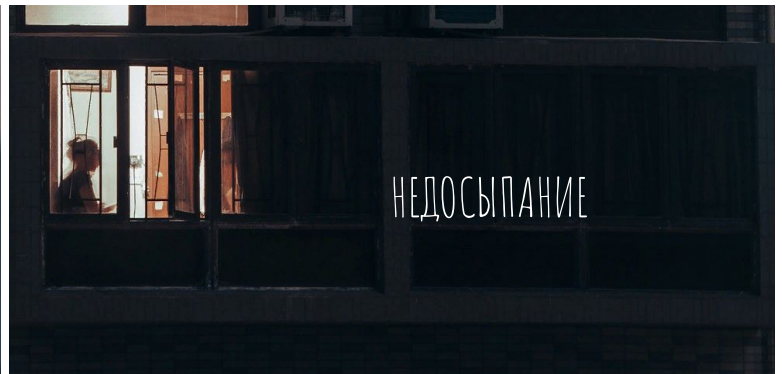
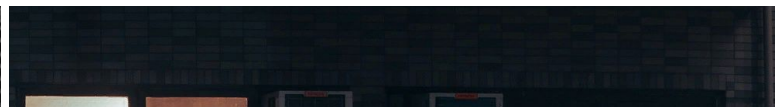
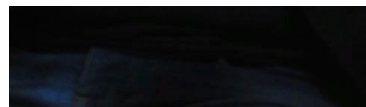
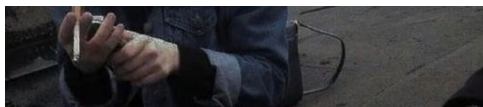
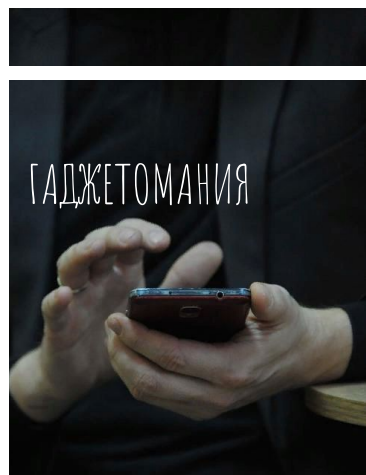
направлена на ВЫТЯЖЕНИЕ позвоночника, а также на расслабление мышц.



КОРСЕТЫ

обладают высокой эффективностью: подобранный индивидуально и применяемый правильно, вместе с некоторыми процедурами, он способен в кратчайшие сроки избавить от проблем с осанкой.





ПОЖАЛУЙСТА, ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОДРОСТКОВ, А НЕ РУГАЙТЕ!
ОБЪЯСНЯЙТЕ, А НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ!

ИМЕННО В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ МЕНЯЮТСЯ ЧУВСТВА,
ТЕЛО И ОНИ САМИ, В ЭТОТ ПЕРИОД ОНИ ОЧЕНЬ ХРУПКИЕ.
ПОЭТОМУ ПОДРОСТКАМ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ, А ОНИ ХОТЯТ
ЕЁ ВИДЕТЬ В СВОИХ НАСТАВНИКАХ-- РОДИТЕЛЯХ И УЧИТЕЛЯХ.

Спасибо за внимание!



Выполнила : Садыкова Агсу