



**«Роль семьи в профилактике алкогольной, табачной и наркотической зависимостей: что об этом нужно знать»**

## Влияние никотина на организм человека

Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам ВОЗ к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

Ущерб, вызванный использованием табака, включает **заболевания, поражающие сердце и легкие**: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, болезни лёгких, рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).



## **Советы педагогов**

- 1. Родители должны первыми освободиться от курения.**
- 2. Родители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – всё это способствует отказу от курения.**
- 3. Надо поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего-то хочет добиться. Не бояться компании своего ребёнка, а помогать и им бороться с соблазном курения.**

## Влияние алкоголя на организм человека

Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, **неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии.** Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.



## **Советы педагогов**

- 1. Обратите внимание: ваш ребёнок излишне активен. Это очень ценное качество в человеке. Используйте его в мирных целях. Если есть упорство в желании что-то совершить, значит, надо просто найти поле деятельности для такого активного ребёнка.**
- 2. Проводите наблюдение за досугом своих детей.**
- 3. Сделайте всё возможное, чтобы у подростков было меньше свободного времени. Заполняйте его хорошим, интересным для вашего ребёнка содержанием.**

## Признаки и симптомы употребления наркотиков

1. Покрасневшие или мутные глаза.
2. Замедленная речь.
3. Нарушение координации движения.
4. Состояние опьянения без запаха алкоголя.
5. Потеря аппетита.
6. Погружение в себя.
7. Следы от уколов, сладковатый запах от одежды.



## **Вы должны бить тревогу, если ваш ребёнок:**

- 1. Стал исчезать из дома, не может внятно объяснить, где он бывает.**
- 2. Начал часто врать.**
- 3. За короткий промежуток времени у него поменялся круг друзей. Новых друзей вы никогда не видите.**
- 4. Перестал интересоваться семейными проблемами.**
- 5. Резко и без причины меняется настроение ребёнка.**
- 6. Потерял свои прежние интересы.**

## **Советы педагогов**

**Рассказывайте своим детям убедительно и спокойно о воздействии вредных привычек на организм, о механизме привыкания.**

**Расскажите о сломанных судьбах, разрушенных семьях. Обязательно научите ребёнка отказываться от предложения покурить или выпить.**

**Если вам удастся убедить ребёнка в том, что именно отказ от наркотиков – признак взросления, то ваш ребёнок будет защищён от страшной беды.**