

**Профилактическая неделя
«Будущее в моих руках»,
приуроченной к Всероссийскому дню трезвости
и борьбы с алкоголизмом
(3 октября)**



Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков.

Задачи:

- ▶ выяснить уровень информированности подростков об опасности употребления алкогольных напитков;
 - ▶ создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков;
 - ▶ расширить представление подростков о замещении употребления алкогольных напитков позитивной деятельностью;
 - ▶ развивать у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений.
 - ▶ **Срок проведения:** 2 – 7 октября 2023 года.
-



Беседа «Здоровый образ жизни»



Анкетирование «Отношение к алкоголю»



«Профилактика зависимого поведения», «Умей сказать “НЕТ!”»



«Наши увлечения»





Подростковый возраст – это период ускоренного физического роста и психологического развития в жизни каждого человека. Во многих вопросах подростки уже самостоятельны и способны принимать решения лучше, чем родители: они лучше разбираются в современных технологиях, рыночной экономике и многом другом. Но в некоторых вопросах они все еще нуждаются в поддержке и помощи взрослых.

Если подростки вступают в эту важнейшую фазу жизни неподготовленными, это может повлиять на их образование, здоровье и на качество всей жизни.

В это время взаимоотношения подростков с родителями имеют основополагающее значение. Задача родителей – приобщить ребенка к здоровому образу жизни, воспитать у него негативное отношение к психоактивным веществам, подготовить к тому, чтобы предложение попробовать сигареты, алкоголь и наркотики не застало его врасплох.

Помните! Родительская любовь, внимание, терпение и понимание убережет ребенка от наркотиков и других вредных привычек.

Как уберечь ребенка от опасных экспериментов

- Проявляйте нежность и теплоту по отношению к ребенку – говорите ему о том, что любите его, желаете ему здоровья и счастья
- Интересуйтесь проблемами ребенка – разговаривайте с ним как можно чаще, спрашивайте его мнение, не бойтесь затрагивать трудные темы – наркотики, алкоголь, пагубные привычки, с которыми он может столкнуться
- Не сравнивайте его с другими и не ставьте ему слишком строгих оценок и требований
- Поддерживайте ребенка, помогайте ему поверить в себя, хвалите его за успехи, поощряйте за добрые поступки
- Посвящайте ребенку свое свободное время, показывайте и говорите о жизненных ценностях в вашей семье, это укрепляет семейные узы
- Знакомьтесь с его друзьями, спрашивайте, как они проводят свободное время
- Определите границы – решительно проявляйте отрицательное отношение к наркотикам и дурным привычкам, приучите ребенка возвращаться домой вовремя, старайтесь быть в курсе, где находится и чем занимается ваш ребенок

Помните! Ребенок должен знать, что он всегда может рассчитывать на вас.

РОДИТЕЛИ, обращайте внимание на любые изменения в поведении подростка, они могут возникнуть по разным причинам: проблемы в школе, семье, со сверстниками, в отношениях с противоположным полом. Постарайтесь помочь ребенку в их решении.

Одной из серьезных проблем в этот период могут быть эксперименты с употреблением наркотиков.

Какие тревожные сигналы помогут родителям вовремя предупредить опасность

- Неожиданные перемены настроения, скачки от резкого оживления до полной апатии и сонливости
- Нарушение аппетита - повышенная потребность в еде или его полное отсутствие
- Равнодушие к занятиям, которые раньше вызывали интерес
- Ухудшение успеваемости, прогулы, конфликты с учителями
- Изоляция от близких – ребенок закрывается в своей комнате, ни с кем не разговаривает
- Частое проветривание своей комнаты, применение освежителя воздуха
- Несоблюдение установленных правил, приступы злости, агрессия
- Неожиданное изменение круга общения, появление взрослых друзей
- Необъяснимые опоздания, поздние возвращения или невозвращения на ночь домой
- Ложь, исчезновение ценных предметов из дому
- Короткие телефонные разговоры украдкой, неожиданные выходы из дома
- Частое выпрашивание денег у родителей и родственников



БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ