



ПРЕЗЕНТАЦИЯ · ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вредные привычки

Почему подростки начинают курить, пить и зависать в телефоне,
чем это опасно и как сказать "нет"

Что такое привычка и какие привычки вредны

01

Привычка — это...

Автоматическое повторяющееся действие, которое закрепляется в мозге

02

Цикл формирования

Стимул → действие → награда: так мозг закрепляет поведение

03

Зависимости

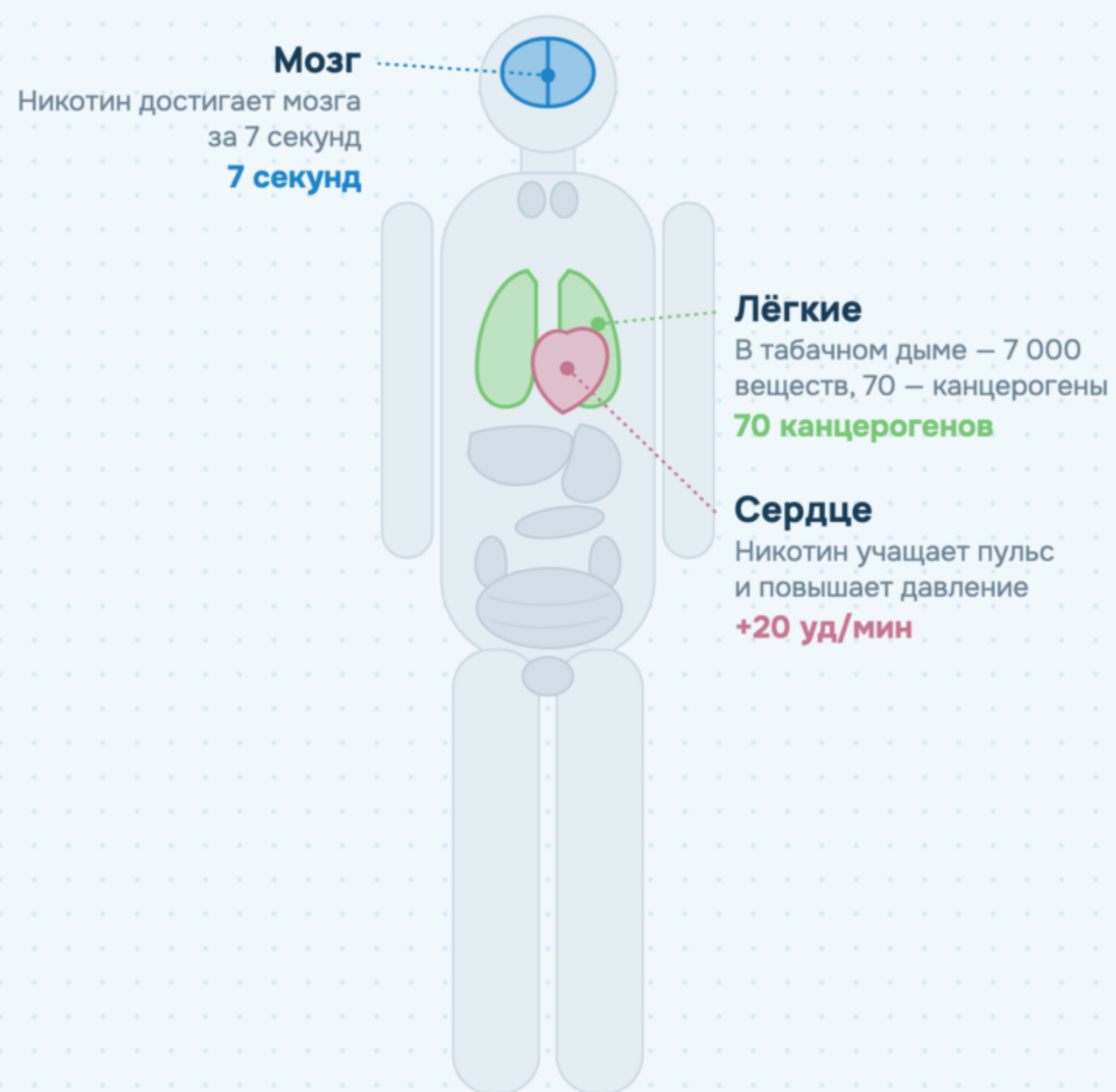
Курение, алкоголь, наркотики — сильная тяга и вред здоровью

04

Поведенческие

Переедание, игромания, зависимость от гаджетов — тоже вредные привычки

Курение и вейпы: что происходит с организмом



Алкоголь и подростки: почему это опасно

Развивающийся мозг

Алкоголь нарушает формирование нейронных связей, ухудшает память и внимание. Мозг подростка особенно уязвим — страдают способности к обучению и самоконтролю.

Быстрое привыкание

Зависимость от алкоголя у подростков формируется в разы быстрее, чем у взрослых. Регулярные «эксперименты» быстро переходят в привычку и приводят к тяжёлым последствиям.

Учёба и отношения

Пьянство ведёт к снижению успеваемости, прогулам и конфликтам. Страдают отношения с семьёй и друзьями, появляются проблемы с законом.

Зависимость от гаджетов и соцсетей

- ◆ **Потеря контроля над временем** Проводит за экраном часы, не замечая, как уходит время
- ◆ **Тревожность без телефона** Беспокойство и паника, если гаджет недоступен или разряжен
- ◆ **Нарушение сна и зрения** Экраны перед сном сбивают режим, а нагрузка на глаза растёт
- ◆ **Падение успеваемости** Уведомления и соцсети отвлекают от учёбы, снижается концентрация

Давление компании и мифы

- ◆ **Желание быть «своим»** В подростковом возрасте мнение друзей важнее слов взрослых, поэтому отказ от сигареты или вейпа часто воспринимается как предательство компании.
- ◆ **Любопытство и «лёгкость» алкоголя** Первая проба — это эксперимент, а пиво и коктейли кажутся безобидными: каждый третий подросток не считает пиво алкогольным напитком.
- ◆ **Миф о «безопасности» вейпов** Многие уверены, что пар безвреден, хотя в жидкости есть никотин и токсичные вещества; вейп нередко становится шагом к обычным сигаретам.

По данным исследований, 63% подростков осуждают вредные привычки, но противостоять компании всё равно трудно.

Курение и вейпы среди подростков: главные цифры

33%

подростков 11–17 лет

курят сигареты или вейпы регулярно
или время от времени

8,5%

подростков 13–15 лет

используют вейпы

18,6%

взрослых россиян

постоянно курят

Как отказаться и чем заменить

1

Осознание

Признайте проблему и поймите, что привычка мешает вашей жизни и здоровью.



2

Цель и поддержка

Поставьте конкретную цель и расскажите о решении близким — вместе отказаться легче.



3

Замена привычки

Замените курение или бесконечный скроллинг спортом, хобби и живым общением.



4

Закрепление результата

Полезные привычки становятся новым образом жизни — это и есть победа.

помощь рядом

Куда обратиться за помощью

01

Телефон доверия

8-800-2000-122 — бесплатно, анонимно, круглосуточно.
Можно позвонить по любому вопросу.

03

Школьный психолог

Специалист, который выслушает и поможет разобраться в проблеме, при необходимости направит дальше.

За помощью не стыдно — это шаг к решению, а не слабость.

02

Наркологическая служба

Анонимная помощь при зависимостях, консультация нарколога и поддержка в трудной ситуации.

04

Молодёжные центры

Проекты и клубы, где можно найти поддержку, интересные занятия и новых друзей.

ИТОГ

Твой выбор — твоё здоровье

Вредные привычки наносят непоправимый вред, но отказ возможен. Сделай осознанный выбор в пользу здоровья.

Выбрать здоровый образ жизни

Обратиться за помощью