

Тема : Профілактика та запобігання правопорушень, вживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління серед підлітків (рекомендації для батьків)

**Здоров'я людини – не тільки індивідуальна, а й суспільна цінність
Формування здорового способу життя підлітків та молоді стала важливою
складовою соціально-економічної та гуманітарної державної політики.**

Проблема «шкідливих звичок» є найбільш поширеною в наш час, а боротьба з ними це завдання не тільки державного рівня, а й кожної окремої людини. Профілактика та запобігання правопорушень, вживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління серед підлітків – це першочергове завдання кожної дорослої розсудливої людини. Адже шкідливі звички перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично

План

1. Вплив сім'ї на формування шкідливих звичок у дітей	4
2. Причини виникнення шкідливих звичок	6
3. Негативні наслідки наркотиків	7
4. Вплив алкоголю на організм підлітка	10
5. Шкода куріння для підлітків	12
6. Методи профілактики	13
7. Поради для підлітків	14

1.Вплив сім'ї на формування шкідливих звичок у дітей

Наші діти з кожним днем стають дорослішими.... Із маленьких безпомічних дітлахів вони перетворюються на підлітків зі своїми потребами та бажаннями. Зростають діти , і більш серйозними стають проблеми ,з якими ми стикаємось.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості, це критичний період біологічного та психологічного зростання. Цей період є складним як для дитини, так і для її близьких. Підлітки мають величезну потребу у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими.І досягають цього вони тими шляхами,які вважають кращими.

Саме в цей час організм особливо чутливий до несприятливих факторів навколишнього середовища і не завжди може пристосуватися до умов цього середовища. Саме у ці роки формується навички поведінки і звичок,що впливають на здоров'я.

Звичка – це друга натура. Дуже часто ми чуємо ці слова, бо звичка – це дія, яка виявляється незалежно від бажань людини. Корисні звички допомагають відчувати себе зібраною та організованою людиною, яка готова долати труднощі та перешкоди, а шкідливі на те і шкідливі, бо здатні загубити життя.

Найбільш поширені шкідливі звички:

- куріння,
- алкоголізм,
- наркоманія.

Як вберегти дитину від куріння, алкоголю, наркотиків ?

З проблемою шкідливих звичок борються соціологи, психологи , вчителі, батьки...

Сім'я природне і найстійкіше формування людського суспільства, що зосереджує в собі всі його ознаки. Сім'я завжди була найкращим вихователем і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини , її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом виховання дитини, матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних цінностей прийдешнім поколінням. Саме сім'я повинна передусім залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати навички здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя.

Формування здорового способу життя є одним із найважливіших напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу:

стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаєностосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації дозвілля родини, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

На спосіб життя сім'ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім'ї. Саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога чи лікаря.

Численні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, та дітьми, застосування фізичних покарань, непорозуміння між батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини, – все це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить тяжче, ніж звичайно.

Свідченням того, що батьки є надзвичайно важливим та впливовим джерелом формування здорового способу життя, є також те, що 10-16-річних повністю довіряють батькам і відверто обговорюють з ними будь-які питання, а ще деякі довіряють батькам, хоча деякі питання не можуть з ними обговорювати. Таким чином, підлітки довіряють батькам, а це значить, що довіряють і тій інформації, яку вони отримують від них.

Можна сказати, що батьки є одним з основних джерел отримання інформації щодо здорового способу життя дітей, підлітків та молодих людей. Сім'я є і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогігієни, культури міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам - палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

В сім'ях, де батьки мало приділяють часу дітям спостерігається недовіра дітей до батьків, віддаленість їх від батьків. А це в свою чергу зумовлює те, що дитина більше піддається впливу поза домашнього оточення (однолітки, друзі, старші товариші), які можуть спонукати дитину до вживання алкоголю та тютюну.

Часто підлітки бажають здаватися дорослішими або "бути як усі". Формування негативних звичок також спричиняє агресивна повсюдна реклама алкогольних напоїв та тютюнових виробів. До того ж батьки вважають вживання алкоголю та тютюнопаління соціально допустимими явищами.

Значна частина батьків має недостатні знання щодо шкідливості цих звичок в сім'ях та байдуже ставиться до дозволених дітям перебувати у задимлених сигаретами приміщеннях. Крім безпосереднього негативного впливу цих факторів на здоров'я дітей, це є чинником раннього при звичаювання дітей до алкогольних напоїв та тютюну.

Правильне виховування , тобто батьківський приклад і любов – чудове щеплення від шкідливих звичок!

Принципи підтримки підлітка :

- терпіння;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- точне використання слова як важливого інструмента у відносинах;
- вміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не тисне на свідомість підлітка, а підтримує його;
- ознайомлення підлітка з науковими фактами про шкоду наркотиків, паління і алкоголю.
- намагатися зацікавити підлітка, захопити його інтересним хобі, а ще краще заняттями спортом;
- ніяка профілактика не матиме результату, якщо батьки і найближче оточення не будуть демонструвати позитивний приклад.

2. Причини виникнення шкідливих звичок

Шкідливі звички — це постійне недотримання правил гігієни, паління сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних або токсичних речовин. Люди, які мають шкідливі звички, звикають до них і вже не можуть без них обходитись. Ці звички переростають у хворобу, заволодівають тілом людини, її душею, а здоров'я покидає людину назавжди. "Алкоголізм", "наркоманія", "токсикоманія" — назви дуже небезпечних хвороб, які часто стають смертельними для людей , які вживають спиртні напої, токсичні речовини чи наркотики.

Щоб захистити дітей від шкідливих звичок, треба знати основні причини їх виникнення та уникати цих шляхів.

Ось причини виникнення шкідливих звичок :

- цікавість,
- наслідування,
- прагнення виділитись,
- бажання зректись дійсності,
- спадкова схильність.

Цікавість, бажання спробувати щось із шкідливих речовин можуть дуже швидко виробити непереборний потяг до наркотичних речовин. Іноді достатньо

спробувати один раз і залишитися рабом в полоні звички назавжди. Від того, коли дитина почне палити, вживати спиртні напої, наркотики, ви зовсім не будете виглядати як дорослий, лише як маленька худенька карикатура на людину. Та ще й постійний кашель, нездорові очі, болі всередині тіла.

Шкідливі звички — поганий спосіб привернути до себе увагу однокласників. Інтерес згасне, залишиться лише нерозуміння, неповага. Ніколи не паліть. Звикнути до паління легко, а відмовитись від звички дуже важко. Не перебувайте в одному приміщенні з курцями, дихання сигаретного диму — це пасивне паління, яке шкодить молодому організмові. Паління сприяє тяжкій хворобі — раку легень. Зловживання алкогольними напоями — інша важка хвороба — алкоголізм. Найкращий спосіб не стати алкоголіком — не вживати спиртного. П'яна людина не тільки руйнує свій організм, свою особистість, а є небезпечною для інших, бо не контролює своїх вчинків. Уникайте п'яниць.

3.Негативні наслідки наркотиків

Людина, наважуючись на такий крок, можна сказати, підписує собі смертний вирок, тому що серед людей, хворих на СНІД, величезна кількість наркоманів. Наші шкідливі звички: алкоголь, куріння та інші, – ведуть до соціального падіння людини. Як наркоманія, так і алкоголізм, здатні за дві секунди занепасти життя будь-якої людини, що має подібні шкідливі звички. Людина просто перестає бути собою, всі його бажання ґрунтуються на тому, щоб добути собі чергову дозу, без якої він вже не може існувати. Це вже не людина, це тварина, що задовольняє лише свої потреби.

Вирватися з утвореного замкнутого кола і жити без шкідливих звичок буває дуже складно, якщо, звичайно, це взагалі можливо. Профілактика шкідливих звичок відіграє у цьому дуже важливу роль. Дуже гірко усвідомлювати, що ми в будь-якому віці можемо придбати шкідливі звички, боротьба з якими не завжди приводить до бажаного результату і це значить, що у наших дітей вони теж можуть з'явитися.

Шкідливі звички дітей найчастіше виникають через неухважність батьків, коли дитина наданий самому собі, і немає кому пояснити йому, чого робити не слід, а сам малюк, природно, нічого такого не помічає. Коли дитина гризе нігті, смоче палець, виринає собі волосся і т.д. – все це шкідливі звички дошкільнят, з якими потрібно боротися в ранньому віці, в цьому може допомогти дитячий психолог.

Як правило, з віком, людина набуває все більш серйозні погані звички, особливо, в підлітковому періоді. Профілактика шкідливих звичок підлітків повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, що подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

Наркотики – це група речовин, які приводять до виникнення особливого стану – ейфорії, кайфу (стану фальшивої радості, райдужних, але необгрутованих марень, що супроводжуються приглушенням почуття відповідальності). Наркотики викликають підвищену, ненормальну, надмірну активність, психічне й рухове збудження.

До наркотичних речовин належить опіум, героїн, морфін, марихуана, різні болезаспокійливі речовини.

Вирощування маку й використання його з метою отримання наркотичного задоволення мало місце ще в 300 році до нашої ери; він вирощувався в Мексиці, Китаї, Індії, Камбоджі, В'єтнамі, Лівані, Туреччині, Афганістані. Опіумний мак досі вирощується в країнах Золотого Трикутника – Бірмі, Лаосі, Таїланді.

Першою людиною, яка зуміла знайти медичне застосування кокаїну, був Олександр Беннітт.

1874 року – дата отримання британцями героїну.

Героїн заборонений наркотик. Майже всі “героїтники” заражені гепатитом В і С серед них дуже багато хворих на СНІД і сифіліс.

Наркоманія – це психічне захворювання людей, які не зуміли сказати “Ні”. Вживання наркотиків було відоме ще в давнину. Ейфорія й неадекватні веселощі, а потім дивне заціпеніння, (стадії наркотичного сп’яніння) після вживання зілля з різних рослин неодмінно супроводжували грецькі вакханалії, релігійні свята мешканців джунглів Амазонки або верв’їв Нілу.

У наші дні наркоманія стала хворобою незахищених верст суспільства, а точніше, найслабших його членів. Це для них, як їм здається, вона стала своєрідним способом виходу зі стресових ситуацій.

На кожні 10 тисяч жителів України припадає 17 наркоманів (дані на квітень 2000 року); 70 відсотків споживачів наркотиків молоді люди від 16 до 25 років. Що ж сприяє вживанню ними наркотиків?

Фактори, які впливають на початок
уживання наркотиків серед молоді.

Передусім – мода, прагнення вписатися в те оточення, ту компанію, яка для
молодої людини важлива, цікава і де споживання наркотиків – норма.

Можливо, молодь приваблює поширена помилка, начебто споживання
наркотиків – ознака сучасного модного устрою життя.
Психологи вважають, що споживання наркотиків – один із щаблів віддалення
від реального життя. А наступна – самогубство.

Серед інших причин можна назвати такі:

- погані стосунки в родині, з близькими й друзями;
- антисоціальна поведінка й гіперактивність дітей;
- дружба з однолітками, які вживають наркотики;
- нелюбов до школи, не успіхи в навчанні;
- економічні й соціальні труднощі;
- погане оточення й розлад у суспільстві;
- зміна місця навчання й проживання;
- доступність наркотиків;
- вживання наркотиків батьками;
- позитивне ставлення до наркотиків;
- спроба заглушити наркотиком біль чи втекти від неприємності.

Більшість людей, які вживають наркотики, ставлять себе вище за суспільство, його закони й норми, вважаючи себе найобдарованішими особистостями. Причина такої зарозумілості криється й в особливості дії багатьох наркотичних речовин.

Під час наркотичної ейфорії, крім підйому настрою, відчуття веселощів і радості, виникають викривлення в сприйнятті не тільки ситуації та стосунків людей, але й форми предметів, кольору, простору, часу й звуку.

Чому важко позбутися споживання наркотиків? Бо переш, з чим стикається наркоман, - це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Постійне збільшення дози для отримання “кайфу” створює важко розв’язувані або зовсім не розв’язувані фінансові проблеми.

По-друге, ефект сп’яніння. Розслаблення й комфорту дуже швидко зникає зовсім. Ін’єкції починають здійснювати тільки стимулювання. З’являється відчуття припливу сил, яких насправді стає дедалі менше й менше. Нещасний уже не може жити, навчатися й працювати без дози.

Як визначити, що людина перебуває у стані наркотичного сп’яніння?

- у людини різко звужені (іноді сильно розширені) зіниці;
- рухи сповільнені, порушена координація, що можна перевірити, наприклад, попросивши пройти розподільною смугою декілька метрів;
- реакція при сприйнятті й відповіді на поставлені запитання уповільнена, своє ім’я та прізвище, говорить невиразно, мовлення її важко розібрати;
- поведінка зазвичай розвізна, продиктована надмірними веселощами або навпаки, пригніченістю;
- людина неадекватно оцінює події, що відбуваються.

Є й непрямі ознаки :

- віддавати перевагу певному одягові: шкіряним курткам із заклепками, масивним ремням, роблять специфічні зачіски. Разом з тим вони часто недбалі в одязі;
- байдужі стосовно дотримання елементарних правил гігієни;
- незвично швидко ховаються у своїй кімнаті;
- у розмові уривчасті, не дивляться в очі;
- безпричинно похмурі до агресивності або, навпаки, надмірну сміхотливі;
- носять сорочки з довгими рукавами, щоб сховати сліди уколів у вену.

Дуже швидко настає повне психологічне виснаження. Загальне виснаження організму в результаті вживання наркотиків настає вже через 2-3 роки. Людина втрачає здатність до найменших фізичних і психічних навантажень. Настає остаточна моральна й інтелектуальна деградація – повний розпад особистості. Повністю втрачаються попередні почуття й інтереси. Єдиною турботою стає добування будь-якими засобами й способами наркотику.

Існує шість заповідей, як не стати жертвою наркоманії:

1. Перш ніж придбати порцію наркотичної речовини, гарненько подумай – а навіщо тобі це потрібно?
2. У жодному разі не погоджуйся передати пакунок із сумнівним вмістом навіть своєму другові.
3. Якою б заманливою не здавалося пропозиція спробувати трохи щастя – відмовся. За все треба врешті-решт платити.
4. Якщо, пробувавши наркотик або речовину, що його замінює, ти не проти повторити, не забувай – за все треба платити, а ціну ти вже знаєш.
5. Якщо тобі необхідна допомога, ти можеш звернутися до батьків, психолога школи чи психолога поліклініки, в анонімні служби при поліклініках району.
6. Брежи своє здоров'я.

4. Вплив алкоголю на організм підлітка

Алкоголь – це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, в якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також й інших важливих органів: серця, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% (це відповідно 0,5 л горілки) у підлітка може наступити смерть. Для дітей ця доза становить 100-150 г, для грудних дітей – 10-15 г горілки.

Другою після мозку в організмі алкоголем уражається печінка, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби – цирозу, яка майже завжди супроводжує хронічний алкоголізм.

Алкоголь згубно впливає на стравохід і шлунок, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молоді людини.

Алкоголь отрує також бронхи і легені, вони стають ослабленими і відкривають «ворота» для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

Дуже чутливо реагує на алкоголь серце. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень, обмінні процеси в серцевому м'язі.

В крові відбуваються незворотні зміни. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, які розносять кисень в організмі людини, погіршується властивість згортання крові.

П'янство і алкоголізм прямо і побічно згубно впливають на процеси відтворення населення, сприяючи зниженню народжуваності. Встановлено, що середня кількість абортів припадає на жінок, у сім'ях яких чоловіки систематично вживають алкоголь, у 2,5 рази більше ніж у благополучних у цьому відношенні сім'ях.

Ще давньогрецький учений і філософ Аристотель висловив тверду впевненість у тому, що алкоголізм передається спадково. Сучасна медицина прийшла до підтвердження висловлених Аристотелем думок та виявила ще цілий ряд негараздів, які чекають на дитя, народжене в сім'ї алкоголіків.

Шкідливі наслідки вживання алкоголю

Фізичні:

- Симптоми похмілля.
- Головний біль.
- Нудота.
- Понос.
- Отруєння.
- Негативний вплив на репродуктивну функцію (у дівчат – порушення менструального циклу).
- Зміни функцій печінкових клітин.
- Порушення вуглеводного обміну.
- Негативний вплив на серцево-судинну систему.

Психологічні:

- Тимчасове притуплення пізнавальних здібностей.
- Короточасна або тривала втрата пам'яті.
- Нещасні випадки, що призводять до травм.
- Негативний вплив на центральну нервову систему.
- Зміни настрою.

- Неадекватна поведінка.
- Імпульсивна поведінка.
- Апатія, депресія, розв'язність, цинічність, емоційна холодність, брутальність, агресивність.
- Зниження рівня успішності в школі, прогули, втрата працездатності.

Соціальні:

- Підвищена конфліктність із родичами.
- Асоціальна, а в крайніх випадках і антисоціальна поведінка; сварки, бійки, насильство, порушення громадського порядку, скоєння злочинів.

Регулярне вживання алкоголю, призводить до алкогольного отруєння організму. Алкоголь вживають, щоб зазнати позитивних емоцій, але часто результат буває протилежний.

5.Шкода куріння для підлітків

Згідно невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчинка і кожен другий хлопчик. Куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози.

Причини куріння підлітків :

Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

- наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;
- тиск з боку однолітків;
- відчуття новизни, інтересу;
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
- вплив фільмів та реклами;
- доступність і відносна дешевизна сигарет.

Підліткам в силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Їм важко уявити наслідки куріння через 10-15 років.

Куріння провокує :

- куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи;
- куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються;
- куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорово сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору;
- куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитоподібної залози, викликає порушення сну, загального стану здоров'я;

- куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці;
- вживання нікотину дітьми і підлітками може мати довгостроковий шкідливий вплив на розвиток їх головного мозку;
- підлітки, що курять також піддаються ризику розвитку астми, погіршення функцій легенів і затримки росту, а їх фізичні можливості, як в плані працездатності, так і в плані витривалості, теж знижуються через куріння.

6.Методи профілактики

Профілактика тютюнопаління:

- Проаналізувати, коли і чому виникає бажання палити.
- Під час паління – задатися питанням: чи приносить ця звичка мені задоволення зараз?
- Призначити день відмови від паління.
- Переконати себе, що паління шкідливе для здоров'я.
- Щодня зменшувати кількість випалених цигарок.
- Почати займатися фізичними вправами.
- У разі виникнення бажання запалити – випити склянку води, зайнятися цікавою справою тощо.
- За день до призначеного дня відмови від паління – випалити вдвічі більше цигарок ніж звичайно (відбудеться перенасичення організму нікотинном з відповідними неприємними відчуттями), кинути палити буде простіше.

Профілактика алкоголізму:

- Не долучатися до вживання алкоголю.
- З юних років привчатися до спорту.
- Тренувати силу волі, відмовлятися від пропозицій щодо вживання спиртних напоїв.
- Знайти собі корисні та цікаві заняття.
- Навчитись отримувати задоволення від тверезого спілкування.
- Відпочивати під час вихідних та свят, не вживаючи алкоголю.
- Загартовуватись і піклуватися про стан свого здоров'я, ставити собі мету в житті

Профілактика наркоманії:

- При будь-яких обставинах – відмовлятися від спроби «скуштувати» наркотичні засоби. Навіть перша спроба може призвести до звикання. Треба чітко усвідомити: наркоман це смертник, який обов'язково помре, якщо вчасно не припинить вживати наркотики.
- Не треба приховувати свою залежність. Навколо є багато людей (особливо для молоді), які готові допомогти: батьки, лікарі, вчителі, старші товариші.

7.Поради для підлітків

У сучасному світі ведеться активна боротьба з тютюнопалінням, наркоманією, алкоголізмом. Введено заборони про куріння в громадських місцях, а головне – обмеження за віком. Але подібні заборони тільки розпалюють інтерес і потяг до шкідливих звичок.

Виникає питання: хто зможе зупинити підлітків? Найчастіше згубні звички підлітків носять психологічний характер, тому необхідна підтримка не тільки батьків, близьких людей, але і фахівців. Цю проблему вирішують психологи, педагоги, працівники поліції, громадські організації. Саме тому батьки повинні зробити все можливе для того, щоб їх дитина жила у родині, де панує довіра і сприятлива психологічна атмосфера, педагоги - направити усіх членів шкільного колективу у русло активного підліткового життя, а працівники поліції та інших організацій – допомогти утвердженню цікавого та змістовного проведення часу.

Залежність від тютюну та алкоголю - це хвороба, яку потрібно лікувати відразу. Маленькі, але упевнені кроки завжди приведуть до бажаного результату. Відвідування гуртків, спортивних секцій, читання книг, раціональне використання того ж Інтернету – лише невелика частина усього обсягу зайнятості молодої людини. А коли небайдужі дорослі залучають молодь до створення спільних серйозних проєктів, участь у різноманітних конкурсах, майстер-класах, де будуть збиратися однолітки, то справа набере значних обертів.

Давайте усі разом замислимося над шкідливими звичками, які підстерігають на життєвому шляху кожну людину, що здатні перекреслити життя! Кращий спосіб боротьби зі згубними звичками – ніколи не пробувати алкоголь, сигарети та наркотики. Просто треба знайти у собі сили сказати «ні», стати сильнішими, і тоді ваше завтра стане здоровим та щасливим, а сенс життя – цікавим, корисним і мотивуючим!

Поради для підлітків :

- перш ніж прийняти пропозицію спробувати щось, добре подумай, для чого його тобі пропонують;
- знай, що самотужки позбутися цієї залежності вкрай важко;
- якщо ти бажаєш гострих відчуттів – їх багато довкола, варто лише озирнутися і для цього зовсім не обов'язково руйнувати своє здоров'я;
- скажи «Ні !!!» ділкам тютюнового, алкогольного, та наркотичного бізнесу!

Приєднуйся до молодих, енергійних, здорових, веселих і успішних!