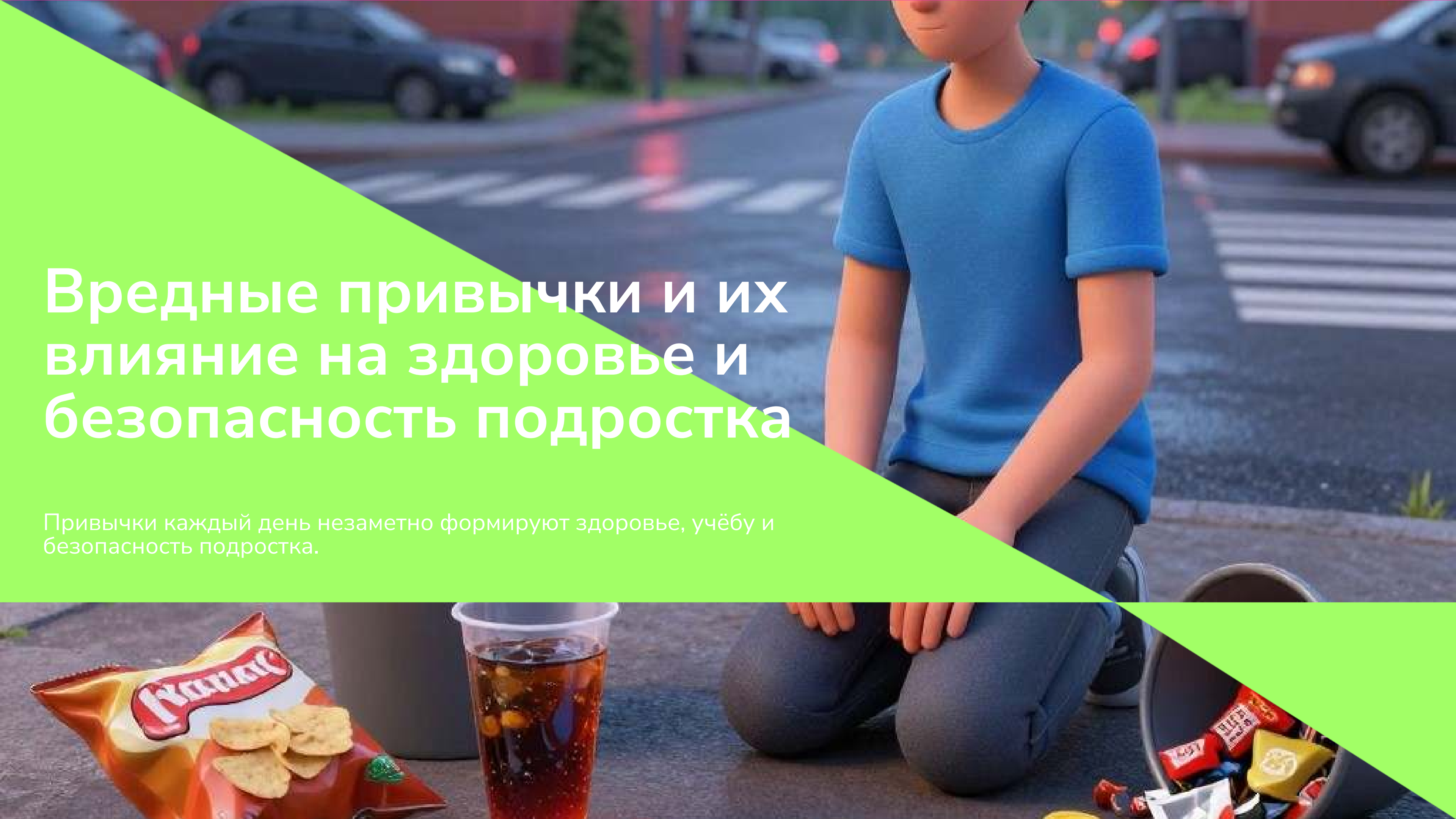


Вредные привычки и их влияние на здоровье и безопасность подростка

Привычки каждый день незаметно формируют здоровье, учёбу и безопасность подростка.



Почему эта тема особенно важна в 7 классе

В 12–13 лет подросток уже сам выбирает, как отдыхать, питаться и проводить время. Именно сейчас легче закрепить полезные привычки или, наоборот, начать действия, которые позже трудно изменить.



Что такое вредная привычка

➤ Вредная привычка — это действие, которое повторяется снова и снова. Сначала оно кажется удобным или приятным, но затем начинает вредить здоровью, времени, учёбе и отношениям с людьми.

➤ Главный признак вредной привычки — её устойчивость. Если действие становится автоматическим и мешает нормальной жизни, значит, оно уже требует внимания, самоконтроля и замены на более безопасное поведение.

➤ К таким привычкам относятся курение, алкоголь, избыток сладких напитков, поздний сон, постоянное сидение в телефоне и отказ от движения. Опасность усиливается, когда человек не замечает последствия.

Какие вредные привычки встречаются у подростков чаще всего

➤ На диаграмме видно, что часть рисков связана не только с веществами, но и с режимом дня.

➤ Чаще всего подростков подводят повседневные привычки: сон, экранное время и питание.



Учебное обобщение по теме ОБЗР, 2025

Никотин и вейпы: чем они опасны



Почему никотин быстро вызывает зависимость

Никотин быстро формирует привыкание и влияет на мозг, сердце и сосуды. У подростков зависимость развивается особенно легко, потому что организм ещё растёт и перестраивается.



Почему вейп не является безопасной заменой

Аэрозоль вейпа содержит мелкие частицы, ароматизаторы и раздражающие вещества. Они не делают устройство безопасным, а распространённое мнение о его безвредности не подтверждается фактами.

Привычка и её последствия: короткая выгода и долгий вред

Таблица показывает, что краткий комфорт часто скрывает более серьёзные проблемы в будущем.

То, что кажется удобным сейчас, часто приводит к проблемам со здоровьем и самоконтролем позже.

Учебное обобщение по теме ОБЗР, 2025

Привычка	Краткий эффект	Долгий вред
Курение	Расслабление	Зависимость, болезни лёгких
Алкоголь	Раскованность	Травмы, ухудшение мозга
Недосып	Больше времени	Усталость, плохая память
Фастфуд	Быстрый перекус	Лишний вес, плохое питание

Алкоголь и организм подростка



Мозг

Алкоголь мешает работе мозга, поэтому подростку труднее думать быстро, запоминать материал и принимать безопасные решения в обычных и стрессовых ситуациях.



Координация

Даже небольшая доза ухудшает точность движений. Из-за этого повышается риск падений, травм, неловких поступков и опасных ошибок в компании сверстников.



Внимание

Страдают сосредоточенность и способность замечать важные детали. Подросток хуже следит за уроком, правилами поведения и тем, что происходит вокруг.



Учёба

Даже редкие пробы могут привести к пропускам, снижению успеваемости и проблемам с дисциплиной. Алкоголь не снимает стресс, а только делает ошибки вероятнее.



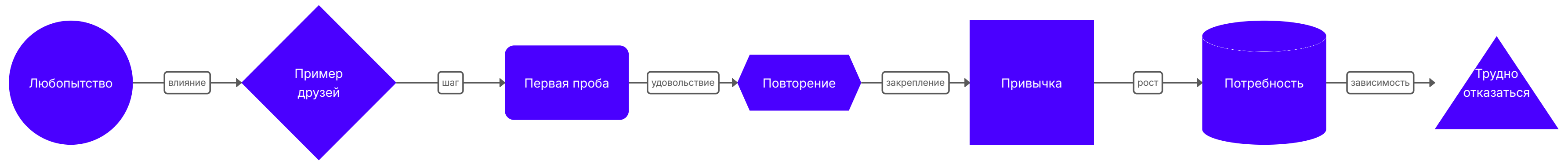
Самоконтроль

Алкоголь ослабляет контроль над поступками. Человек легче поддаётся давлению, чаще спорит, конфликтует и выбирает поведение, о котором потом жалеет.



Как формируется вредная привычка

Схема отражает типичный путь от первой идеи до закрепления поведения и показывает точки, где его ещё можно остановить.



Переедание, сладкие напитки и фастфуд

01

Избыток сахара, соли и жира быстро насыщает, но ухудшает качество питания. Организм получает много лишней энергии и меньше полезных веществ, нужных для роста и развития.

02

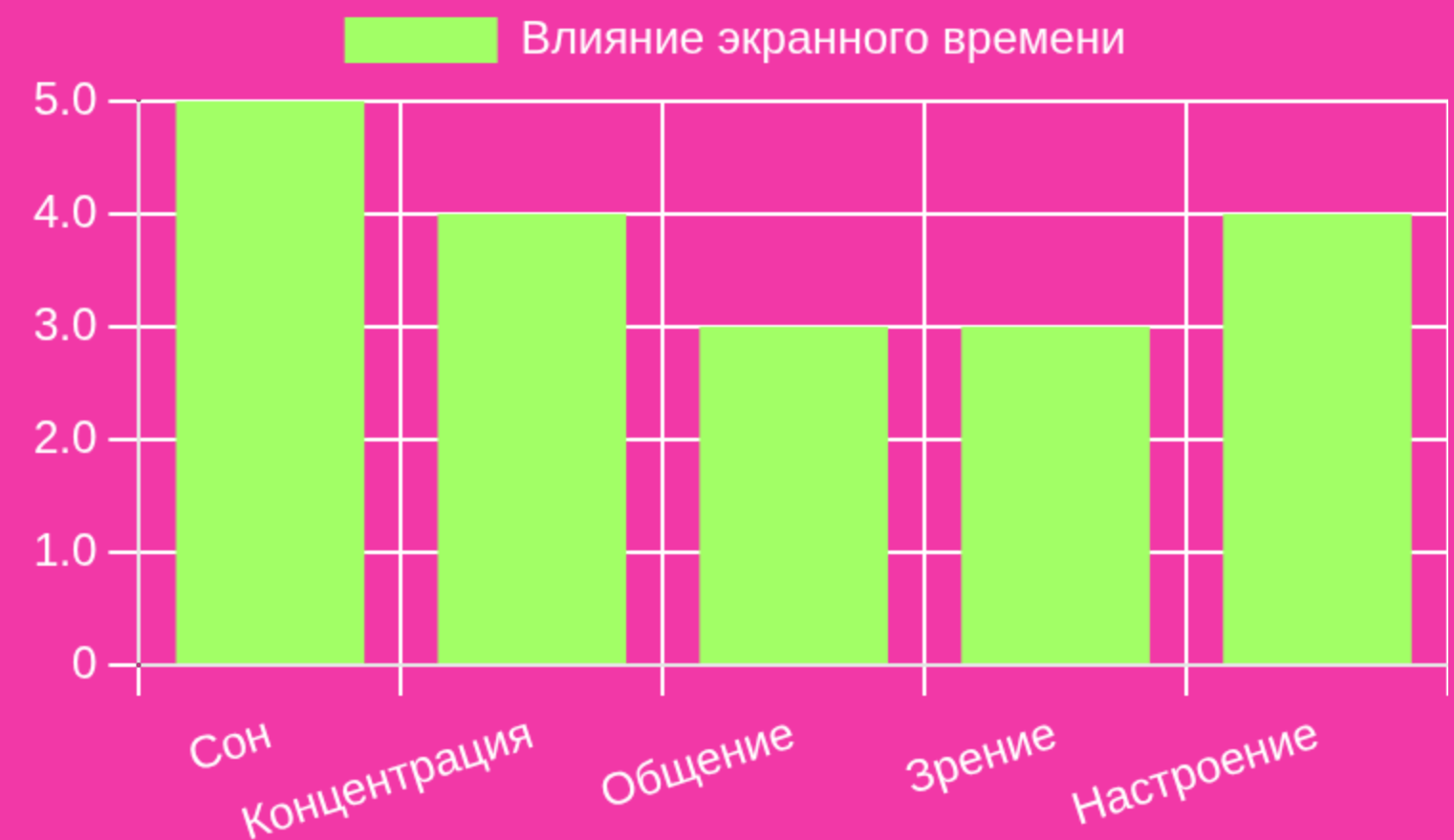
Сладкие напитки часто создают быстрый голод снова. Если есть перед экраном или от скуки, легко не заметить, сколько уже съедено, и пропустить сигнал сытости.

03

Регулярные приёмы пищи и более полезный выбор продуктов помогают поддерживать нормальный режим дня, работоспособность и самочувствие без лишней нагрузки на организм.

Как гаджеты влияют на сон, учёбу и настроение

- Особенно заметен вред, когда экран используется поздно вечером и без перерывов.
- Чем больше экранного времени, тем сильнее страдают сон и сосредоточенность.



Учебное обобщение по теме ОБЗР, 2025

Недосып и поздний сон



Утро начинается с тяжёлой головы

Когда подросток ложится слишком поздно, утро часто начинается с сонливости и раздражения. На уроках труднее слушать учителя, а простые задания требуют больше усилий. Накопленный недосып постепенно делает день короче и тяжелее.



Ночь, которая съедает силы

Поздний экран и бесконечные переписки незаметно отнимают время сна. Человек может думать, что «ещё чуть-чуть не страшно», но на следующий день он быстрее устаёт, хуже запоминает и чаще ошибается в привычных делах.



Сон как невидимая опора

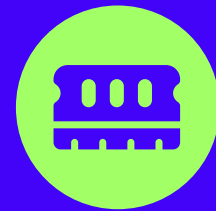
Во сне организм восстанавливается, а мозг закрепляет то, что было изучено днём. Если сна не хватает, сложнее заниматься спортом, выполнять домашние задания и спокойно реагировать на замечания. Поэтому режим сна — это не пустая формальность.

Как вредные привычки влияют на мозг и учёбу



Внимание рассеивается

Когда подросток часто отвлекается на вредные привычки и лишние стимулы, ему труднее сосредоточиться на объяснении учителя. Из-за этого материал усваивается медленнее и остаются пробелы.



Сложнее запоминать

Недосып, переутомление и постоянная спешка ослабляют рабочую память. Задания, правила и даты удерживаются хуже, поэтому домашняя работа и контрольные требуют больше времени и сил.



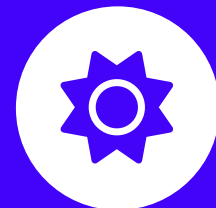
Растёт число ошибок

При усталости падает аккуратность: в тетрадях появляются пропуски, а в контрольных — невнимательные ошибки. Ребёнок знает ответ, но из-за спешки или рассеянности записывает его неверно.



Время используется хуже

Если день проходит без режима, часть сил уходит на бесполезное ожидание, телефон и поздний отход ко сну. На уроки, повторение и отдых остаётся меньше времени, чем нужно.



Организму нужны простые основы

Мозгу подростка помогают сон, движение, вода, свежий воздух и понятный режим дня. Когда эти условия нарушаются, ухудшаются самочувствие, настроение и готовность учиться.

Факторы риска и факторы защиты

Риск	Защита
Давление компании	Умение сказать «нет»
Стресс и скука	Спорт и занятия



Таблица показывает, какие условия повышают риск вредных привычек, а какие помогают им противостоять.



Подросток меньше рискует, если у него есть поддержка, занятость и навыки отказа; вредное окружение и стресс, наоборот, усиливают вероятность плохого выбора.

Сопоставление факторов риска и защиты по материалам школьного курса ОБЗР

Почему подростки пробуют вредные привычки

01

Часто всё начинается с любопытства: хочется проверить, как действует запретный вариант, или повторить то, что делают другие. Первая проба кажется случайной, но именно она открывает путь к повторению.

02

Сильное влияние оказывает компания. Подросток может согласиться из страха показаться «не таким», потерять друзей или стать объектом насмешек. В этот момент особенно важно уметь спокойно отказаться.

03

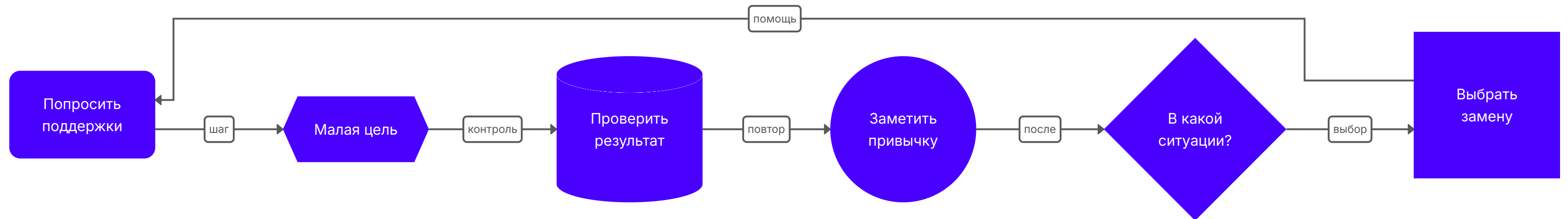
Иногда вредная привычка появляется как попытка снять напряжение, скуку или усталость. Но быстрый способ облегчения не решает проблему, а только создаёт новую зависимость и новые трудности.

04

Ещё одна причина — желание выглядеть старше и увереннее. Однако настоящая взрослая позиция проявляется не в рискованном поведении, а в умении выбирать безопасные и разумные действия.

Как отказаться от вредной привычки

Последовательность шагов: от замечания привычки до проверки результата и закрепления нового поведения.



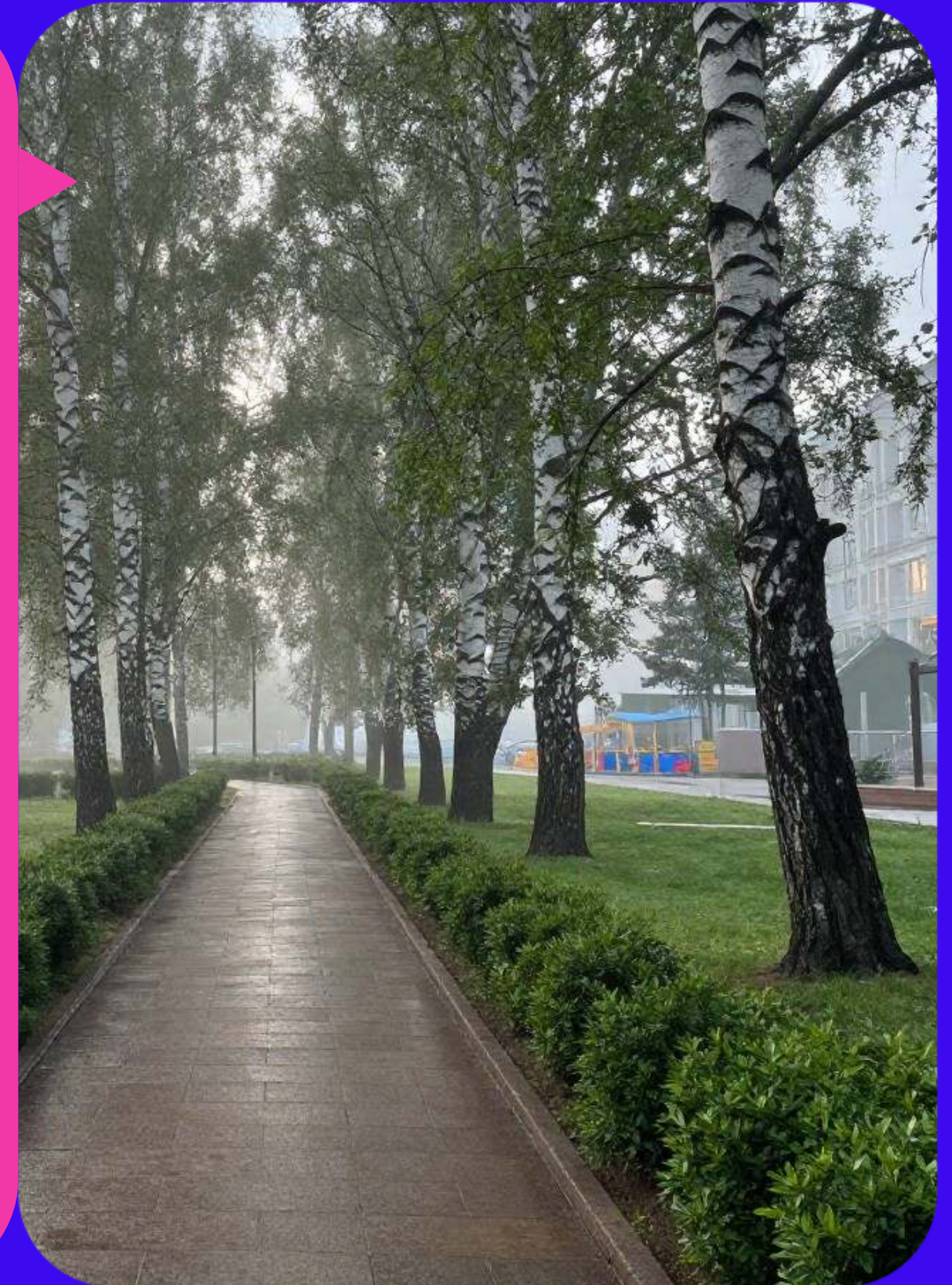
Здоровые занятия как альтернатива вредным привычкам

01

Движение, прогулки и спорт помогают снять напряжение без вреда для организма. Они улучшают сон, поддерживают сердце и дают ощущение бодрости, которое не исчезает через несколько минут.

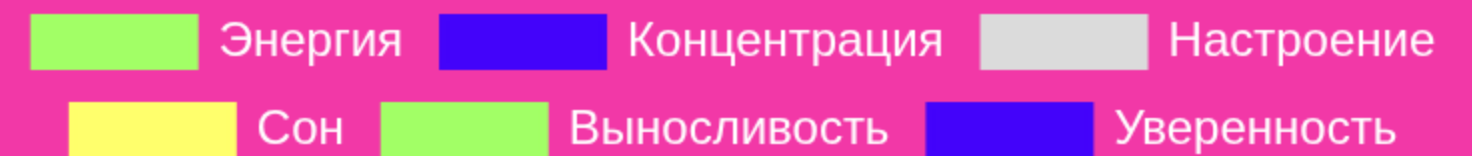
02

Интересные занятия — чтение, музыка, рисование, конструкторы, настольные игры и волонтерство — наполняют день смыслом. Когда у подростка есть любимое дело, ему легче отказаться от привычек, которые только отнимают силы.



Преимущества здоровых привычек

- Диаграмма отражает не одну привычку, а общий эффект повседневного выбора: режима дня, движения, питания и отдыха.
- Чем регулярнее полезные действия, тем выше энергия, сон и концентрация; даже небольшие изменения постепенно укрепляют самочувствие.



Учебное обобщение по теме здорового образа жизни;
данные условные, для наглядного сравнения

Роль семьи, школы и друзей



Семья показывает пример каждый день: как питаться, когда ложиться спать и как относиться к здоровью. Если дома есть спокойный режим и поддержка, подростку проще делать безопасный выбор.



Школа помогает понять, почему привычки влияют на организм, учёбу и поведение. На уроках можно узнать, как распознавать риск, контролировать себя и обращаться за помощью без стыда.



Друзья сильно влияют на повседневные решения, поэтому важно выбирать окружение, где не высмеивают отказ и уважают границы. Совместные полезные дела укрепляют уверенность и уменьшают давление компании.

Что делать в трудной ситуации

Таблица подсказывает безопасные действия и тех, к кому можно обратиться за поддержкой.

В трудной ситуации важно не оставаться одному: отказ, режим и своевременный разговор со взрослыми помогают остановить риск до того, как он станет привычкой.

Правила безопасного поведения и школьная профилактика вредных привычек

Ситуация	Действие	Кому обратиться
Предлагают вейп	Отказаться	Взрослые
Тянет сидеть ночью	Отключить экран	Родители
Сильный стресс	Поговорить	Психолог

Привычки сегодня — здоровье завтра

Вредные привычки быстро меняют самочувствие, настроение и успех в учёбе, а здоровые выборы дают силы, спокойствие и уверенность. Чем раньше подросток замечает опасный путь, тем легче остановиться и выбрать лучшее.