**Советы психолога**

**Каждый учащийся  школы дол­жен соблюдать:**

***1. Общие правила поведения:***

* Регулярно посещать уроки и обязательные внеурочные ме­роприятия (классные часы, предметные экскурсии и др.).
* Приходить в школу заблаговременно; до звонка на урок пройти к кабинету, в котором будет проходить очередное занятие.
* В обязательном порядке иметь при себе все необходимые на данный день учебники, тетради, дневник, ручку и другие принад­лежности.
* Регулярно готовить домашние задания.
* Соблюдать в школе чистоту и порядок.
* Не курить, в помещениях школы.
* Беречь школьное имущество. Не рисовать на стенах и партах.
* Быть аккуратным, носить опрятную одежду.
* Иметь спортивную форму для уроков физкультуры и спец­одежду для уроков труда.

***2.  Правила поведения на уроке и перемене:***

* Соблюдать дисциплину, как на уроках, так и на переменах.
* По окончании уроков выходить из класса с целью проветривания кабинета.
* Быть вежливым и предупредительным с другими учащими­ся и учителями, уважительно относиться к товарищам.
* Не допускать в помещении школы нецензурную брань, вы­ражения, унижающие достоинство человека.
* Не допускать случаев психического и физического насилия над учащимися, все споры разрешать только мирным путем.
* Выполнять требования дежурных учителей и учащихся.
* Во время перемен не бегать, не толкаться, не создавать  травм опасных ситуаций.

***3.  Правила поведения в столовой:***

* Находясь в школьном буфете, проявлять аккуратность, не оставлять продуктов питания и посуды на столах, не сорить на пол.
* Соблюдать дисциплину и терпение, завтраки и обеды полу­чать только в порядке очереди.
* Во время еды вести себя спокойно, не размахивать столо­выми приборами, не кричать, не толкаться.
* Перед приемом пищи вымыть руки с мылом.
* Не следует находиться в буфете в верхней одежде и голов­ном уборе.

**Советы психолога учащимся**

«**Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»**

**О. Де’Бальзак.**

**«*Курение - медленное самоубийство»***

* **Скажи себе: «Нет!»**
* Прекращать дурные привычки надо сразу.
* Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
* **Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**
* От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
* **Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.**



***Советы для тех, кто решилбросить курить!***

* **Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты освобождаешься от курения.**
* **Найди себе друга, с которым вы вместе освободитесь от этой привычки.**
* **Выясни, откуда берется желание закурить, займи себя в этот момент чем-нибудь другим.**
* **Выбери определенный день, соберись с духом - просто не кури.**
* **Не носи с собой сигареты.**
* **Выброси все, что напоминало бы тебе о курении (пепельницу, спички, сигареты).**
* **Постарайся заменить сигареты физическими**
* **упражнениями, прогулками.**
* **Помни, что если ты сможешь не курить, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать важные решения.**
* **В конце недели сосчитай деньги, сэкономленные на сигаретах.**



***Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:***

1. **Из любопытства.**
2. **Чтобы казаться взрослее.**
3. **За компанию.**
4. **Чтобы похудеть.**
5. **Потому что модно.**





**Если ты хочешь…**

* **Сохранить свое здоровье;**
* **Состояться в жизни как личность;**
* **Выглядеть молодо и привлекательно;**
* **Всегда быть в хорошей спортивной форме;**
* **Родить и вырастить здоровых детей;**
* **Не быть рабом вредной привычки,**
* **Твой выбор - никогда не начинать курить.**

