

Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Информационно-методический центр» города Тюмени

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА, ТАБАКОКУРЕНИЯ,
НАРКОМАНИИ**

Методические рекомендации в помощь классным руководителям,
педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям-предметникам

Тюмень, 2013

Составитель: З.Г. Исхакова, заместитель директора МАОУ ИМЦ города Тюмени,

Рецензент: О.А. Селиванова, профессор кафедры общей и социальной педагогики ИПиП ТюмГУ, д.п.н.

Методические рекомендации разработаны в помощь классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям-предметникам с целью проведения информационно-просветительской работы, организации консультирования родителей и обучающихся.

Профилактические мероприятия с обучающимися рекомендуется проводить в рамках воспитательной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни, а также преподавания учебных дисциплин (биология, химия, история, обществознание).

Одной из форм работы является консультирование субъектов профилактики по вопросам предупреждения аддиктивных форм поведения несовершеннолетних.

Приложениями к печатному изданию являются электронные презентации «Алкоголизм – угроза обществу», «Курению – нет!», «Кто курит табак, тот сам себе враг», листовки по профилактике наркомании, буклет «Курить не модно!».

При подготовке методических рекомендаций использованы материалы для работы с обучающимися (автор Н. Глухотенко), с родителями (автор С.Ю. Фаизова), разработки педагогов МАОУ СОШ № 20, подготовленные для областного конкурса «Мы против курения!».

Методические рекомендации для организации мероприятий по вопросам профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании

*Каждая семья представляет явление особое,
индивидуальное, и воспитательная работа в одной
семье вовсе не должна быть точной копией
такой же работы в другой.*
А.С.Макаренко

В наши дни злоупотребление алкоголем становится чрезвычайно актуальной проблемой.

По данным наркологов среднее употребление алкоголя в России в настоящее время достигло 14 с лишним литров на человека в год. Специалисты считают, что фактически это 25 литров. Каждый тюменец сегодня выпивает больше 16 литров алкогольных напитков в год (это учитывая детей и стариков).

Выводы можно сделать, проанализировав научные данные таблицы «Система алкогольного геноцида народов»:

Кол-во потребляемого алкоголя в год на душу населения	Результат
До 8 л.	Возникает предрасположенность к уничтожению народов
8 л.	Наступает необратимое изменение генофонда народов
9 – 10л.	Рождается вирус гибели государства
11 –20л.	Духовно – нравственная гибель общества
21 – 30л.	Массовая дебилизация общества
31 – 40л.	Общественная мутация жизни
41 – 50л.	Ускоренная реакция вырождения народа
Больше 50л.	Наступает гибель нации

Что ждет нынешнее поколение детей и молодежи через 10-15 лет при таком росте потребителей алкоголя?

Чем опасны эти показатели для нашего народа?

Общее число больных алкоголизмом в нашей стране около 5 миллионов.

На каждого хронического алкоголика приходится 3-4 человека, злоупотребляющих спиртным.

Более половины несчастных случаев на транспорте связано с алкогольным опьянением. Несчастные случаи на производстве с алкоголиками происходят в 2-4 раза чаще, чем с другими людьми.

Алкоголизм является причиной потери 500 000 рабочих дней в году.

В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США, и на 12 лет меньше, чем в Европе. Причина – пристрастие к алкоголю. И пьем мы, судя по статистике, всё больше и больше. Так в 1913 году выпивалось 3,4 литра алкогольной продукции на человека, в 1927 – 3,7, в настоящее время – 14 с лишним литров на человека в год. Специалисты же считают, что фактически

это 25 литров. В России доминирует самый неблагоприятный, так называемый «северный» тип питания. У нас нет в организме ферментов расщепляющих алкоголь. Каждый тюменец сегодня выпивает больше 16 литров алкогольных напитков в год (это учитывая детей и стариков).

Таким образом, ***употребление алкоголя является грозным фактором риска для нашей страны.***

По данным наркологов, употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака. Это объясняется в частности тем, что употребление одних одурманивающих средств фактически снимает запрет на употребление других. Около 80% наркоманов начали свою «карьеру» с курения, 94% перед первыми пробами наркотиков употребляли алкогольные напитки, чаще всего пиво.

11-14 лет – основной возраст начала употребления алкоголя, 7-9 лет - курения. Это связано с потребностью подростков демонстрировать взрослость и независимость, с желанием примерять взрослые роли, сопротивляться родителям, с обострением склонности к риску и острым ощущениям, с потребностью принадлежать к группе, со страхом быть отверженным группой.

Алкоголь – наиболее опасное средство из легально разрешённых наркотиков. Он является подчас тем самым мостиком, который ведёт к «тяжёлым» наркотикам – героину, кокаину и др. А в настоящее время огромному количеству синтетических наркотиков, предложениями по которым «завален» Интернет, и они распространяются в молодежных ночных клубах.

Согласно социологическому исследованию 2011 года в отношении злоупотребления наркотиками, более 70% молодежи 13-14 летнего возраста употребляют алкоголь крепостью 8 градусов.

При начале систематического употребления пива и энергетических напитков в 11-12 лет симптомы алкогольной зависимости у подростков могут сформироваться к 14-15 годам. Знаете ли вы, что бутылка пятипроцентного пива по содержанию спирта равна 60 граммам водки? Две такие бутылки, которые легко вытягиваются в жаркий день, - это 120 граммов, то есть полстакана водки и без закуски.

Что бы вы сказали, если бы узнали, что ваш ребёнок выпил столько?

Как алкоголь влияет на организм человека?

1. Непосредственному воздействию алкоголя подвергаются ***пищевод, желудок и 12-пёрстная кишка.*** Почти все алкоголики страдают гастритом, что указывает на полную гибель клеток, вырабатывающих желудочный сок.

Очень наглядные результаты получили американские учёные, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено исследование. Каждый испытуемый проглатывал миниатюрное устройство типа кинескопа, с которого на экран телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из 19 участников эксперимента выпивал натошак 200 граммов виски без содовой воды (по градусам это аналог нашей водки), через несколько минут после приёма виски наблюдались припухлость и покраснение

слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой оболочке желудка тянулись гнойные полосы.

Самое поразительное в этом опыте, пожалуй, то, что картина у всех испытуемых оказалось практически одинаковой, почти никаких индивидуальных различий не было.

Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкое спиртное изделие в не разведённом виде и на голодный желудок. Хотя слизистая оболочка пищеварительного тракта и обладает очень хорошей восстанавливающей способностью, постоянное воздействие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавливаться и постепенно вымывается. Отсюда и гастрит, и язва, и рак желудка.

2. Под действием алкоголя **нарушается** нормальная **деятельность печени**, в результате этого, в крови мужчин накапливается женский половой гормон. Это сопровождается изменением внешнего облика мужчин. Меняется распределение жира в подкожном жировом слое, он начинает откладываться по женскому типу: на бёдрах, на груди, вдоль нижнего сальника на животе. Снижается мышечный тонус. Мышцы становятся дряблыми. Щёки обвисают, появляются мешки под глазами.

Нарушение гормонального баланса в организме женщины при систематическом употреблении алкоголя также ведёт к изменению её внешнего облика. Резкие, неженские, угловые движения, перераспределение жировой прослойки, изменение высоты и тембра голоса. Он становится более низким, хриловатым. Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство. Старение наступает на 10-15 лет раньше.

3. При большой концентрации алкоголя в крови (1 грамм на литр жидкости) весьма **значительно снижается слух**, этим, в частности, объясняются излишне громкий разговор подвыпивших, более громкая музыка в компании.

Также установлено, что алкоголь увеличивает продукцию слёзной железы (**пьяные слёзы**). У человека **падает острота зрения**, появляется необычный блеск глаз.

Уже при небольших концентрациях алкоголя в крови **ухудшается глазомер и чувство пространства**.

4. **Но самое страшное воздействие эти яды оказывают на потомство.** Проникая в «банк», где находятся половые клетки, они уродуют их оболочку. Чем больше человек выпивает или курит, тем меньший процент здоровых клеток у него остаётся. Но у мужчины срок жизни половых клеток 3 месяца, и он может стать отцом здорового ребёнка спустя 3 месяца после того, как немного выпил (так как клетки за это время все сменяются). Но **если мужчина пил постоянно в течение 4,5 лет, у него наступают генетические изменения** и здоровых детей у него уже не будет.

У женщины все до одной яйцеклетки даны от рождения, новой ни одной не образуется и когда она, будучи ещё совсем юной, будет пробовать алкогольные изделия или курить, сама не ведая того, она уничтожает здоровье

своих будущих детей, «пожирает» их разум, так как из части оболочки яйцеклетки закладывается ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

И вот когда девушка выйдет замуж и будет прекрасно жить с непьющим и некурящим мужем, может родиться ребёнок НЕНОРМАЛЬНЫЙ, т.к. он начал своё развитие из испорченной клетки. И самое страшное, что свою неполноценность, дебилность эти дети будут передавать своим детям по наследству.

Потрясающий по своей широте спектр аномалий встречается у детей, рождённых от пьющих матерей, пороки развития сердца, почек, половых органов, кожи и её производных мышц скелета и суставов, микроцефалия, черепно-лицевые аномалии и т.д.

Следует остановиться на употреблении ядовитых технических жидкостей – различных суррогатов алкоголя. Подобно обычному спирту эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10-12 часов после их употребления появляются признаки тяжёлого отравления: головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбуждение), затмение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1-2 суток) или поражения почек (через 1-2 недели).

Мифы о полезных свойствах алкоголя

- Считается, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замёрз, были в состоянии алкогольного опьянения. В действительности происходит очередной обман организма. Человеку кажется, что ему жарко из-за расширения периферических сосудов.

- Считается, что спиртное улучшает аппетит. После стопки водки съесть можно гораздо больше и по количеству и по ассортименту, подчас даже такое, что без водки не съешь.

На самом же деле не в аппетите дело. Алкоголь понижает вкусовую и обонятельную чувствительность, тормозит чувство насыщения, парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа

- Считается, что спирт обладает лечебными действиями не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка.

Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь (вспомним приведённый выше опыт).

- Или другое, бытующее среди людей убеждение, что алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, делает беседу наиболее оживлённой и интересной.

На самом деле проникновение алкоголя в мозг раскрепощает эмоции человека, появляется неоправданная радость, глупый смех, лёгкость в суждениях.

Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал бы, будучи трезвым.

• Считается, что пьянство – извечная русская традиция.

Исследования историков показывают, что в старину на Руси пили лишь мёды и квасы. В средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. Спаивание народа началось при Иване Грозном, когда появились первые царевы кабаки для «пополнения царской казны». Но ещё при Петре 1 самым крепким изделием была водка крепостью всего 16 градусов.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная **болезнь – алкоголизм.**

Болезнь – это нечто, что препятствует способности человека функционировать нормально, то, что негативно влияет на жизненно важные функции: ум, тело и дух, или всё сразу.

Т.е., как только случается какая-либо болезнь (инфекционное заболевание, сильная простуда, острая зубная боль, перелом ноги, руки и др.), она начинает препятствовать нам жить и делать что-то так же эффективно, как это мы обычно делали.

Итак, **алкоголизм – это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая болезнь, характеризующаяся потерей контроля перед алкоголем и другими седативными веществами.**

Теперь давайте попробуем объяснить некоторые главные слова в этом коротком определении.

а) хроническая – длится долгое время

б) прогрессирующая – пока человек продолжает пить, его болезнь может быть только хуже.

Но предположим, что человек прекратил пить. Период трезвости длится 10-15 или даже 25 лет. Человек считает, что он снова может вернуться к нормальному типу выпивки, от которой он может всегда отойти. Но это не так.

В течение короткого периода времени, обычно не более 30 дней, симптомы алкоголизма станут такими же, какими они были 25 лет назад. И обычно даже хуже.

в) эта болезнь неизлечима, она как бы ожидает внутри нас и берёт верх, как только мы её выпускаем

г) потеря контроля означает то, что выпив первую рюмку после периода трезвости, алкоголик не может предсказать с какой-либо вероятностью: будет ли это нормально потребляющим эпизодом или нет. Потеря контроля – это наиболее важный клинический фактор. Может ли этот человек предсказать своё поведение, когда он пьёт?

Существует 50-60 общих симптомов определения алкоголизма. Вот некоторые из них:

1. На ранней стадии, например, это выпивка для облегчения. Человек использует алкоголь, чтобы достичь облегчения от чего-то: физической,

эмоциональной боли, беспокойства по поводу денег – это может быть всё, что угодно. На данной стадии в основном случается вождение в пьяном состоянии.

2. На средней стадии мы видим классические симптомы: прогулы на работе, снижение качества работы, финансовые проблемы, семейные проблемы, изменения в моральном или этическом поведении.

Существующие симптомы и признаки делают болезнь достаточно видимой и обнаруживаемой. Это стадия, когда плохо становится с печенью. Возникают супружеские проблемы на физической основе – импотенция.

3. Когда начинается разрушение тела, алкоголик входит в позднюю, или хроническую стадию. Сегодня в мире в действительности такую картину имеет только 3, может быть 4% алкоголиков. Большинство не дожили до этой стадии.

Медицинские исследования показали, что алкоголизм распространяется в семье (в 95% случаев или мать выпивала, или отец, или дядя, или брат).

Так, вероятность риска развития зависимости у мальчиков достигает 40%, если алкоголизмом страдает мать; 50%, если злоупотребление отмечено у отца; 60%, если алкогольная зависимость зарегистрирована и у отца, и у матери.

У девочек – в большей степени зависит от поведения матери и достигает 20%, если та употребляет алкоголь.

Употребление наркотических веществ ребёнком нередко начинается в условиях, которые мы создаём сами:

а) типичная ошибка – дефицит внимания к ребёнку в семье – *гипоопека*. Это, в одних случаях, явное пренебрежение родителями своими обязанностями. В других – загруженность родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью выкраивается каких-нибудь 15 минут в день перед сном.

Таким образом, отсутствие контроля и внимания со стороны родителей может спровоцировать раннее приобщение к одурманивающим веществам;

б) *повышенная опека*.

В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг ребёнка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате ребёнок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, мальчик или девочка просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили;

в) огромную роль играет *нарушение взаимоотношений в семье*. Принято считать, что под влияние дурмана чаще попадают дети из неполных семей. Однако, как показывает практика, важна не столько формальная структура семьи, сколько характер отношений между ее членами.

По мнению психологов, предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с *уровнем самоуважения ребёнка*.

Существует **пять принципов формирования самоуважения ребёнка**.

Принцип первый. Одобряйте, хвалите ребёнка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип второй. Помогайте вашему ребёнку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип третий. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребёнка. Например, лучше сказать: «Лазать по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазать по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки!»).

Принцип четвёртый. Дайте вашему ребёнку почувствовать ответственность за какую-нибудь реальную работу. Ребёнок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип пятый. Показывайте ребёнку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребёнку ощущать хорошее отношение к нему.

Необходимо подчеркнуть, что все эти факторы могут лишь потенциально увеличить риск приобщения к наркотическим веществам.

Реализуется или нет эта предрасположенность – зависит от взрослых окружающих ребёнка. Если взрослые сумеют научить мальчика или девочку регулировать своё состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счёт разнообразных источников, не разрушающих их физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать: алкогольный и никотиновый соблазн им будет не страшен.

**Ученые назвали пять самых коварных алкогольных напитков.
Не рискуйте с ними!**

1. Баночные коктейли. Коктейли часто имеют «лимонадные» вкусы и запахи – фруктовые, ягодные, карамельные. Что в мозгу человека никак не ассоциируется со спиртным. В результате, выпивая за день несколько баночек, человек находится в состоянии хронического опьянения.

Кстати, **одна баночка 9% алкогольного коктейля – это примерно 110 граммов водки**. Синтетические добавки, усилители вкуса к тому же отбивают аппетит. И человек не думает о закуске. Хотя давно известно: выпивка без закуски – печень на ветер.

2. Миксы с большим количеством ингредиентов. В этих напитках смешано больше двух видов алкоголя, они дают очень сильное похмелье и даже в небольшом количестве бьют по печени и почкам.

3. Пиво. Многие его и за выпивку-то не считают. Вроде как прохладительный напиток. **Однако же оно очень плохо действует на поджелудочную железу, вызывая ее воспаление и «разрыхление».** «Пивной

алкоголизм» - вполне реальный диагноз. Кстати, **одна бутылка обычного пивка эквивалентна 60 граммам водки, три бутылки – это почти стакан водки.**

4. Шампанское. Напиток газированный. А углекислота (то есть пузырьки) помогает алкоголю быстрее всасываться в кровь. Так что шампанским можно напиться до неприличия даже на самом изысканном вечере и даже не заметить. **Шампанское не стоит смешивать с другими напитками.**

5. Ликеры. Много не выпьешь, они слишком сладкие. **А чем слаще напиток, тем хуже.** Это бьет по поджелудочной железе, может подскочить сахар в крови. А от резко подскочившего сахара может быть и помутнение сознания.

По большому счету не важно, чем злоупотреблять - пивом, коктейлями, водкой, коньяком или вином. **Алкоголизм начинается, когда человеку доставляет удовольствие, комфортен сам факт состояния опьянения (а не вкус напитка!), и пить он начинает не только по особым случаям, а день через день.** Любой алкоголь – это, прежде всего, спиртовой раствор. А когда этилат попадает в организм, то подвергается окислению. **Образуется яд – уксусный альдегид.** Он-то и наносит основной ущерб нашему здоровью и вызывает тяжелое наркотическое опьянение. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.

Для справки.

Проблема алкоголизма угрожает многим странам. Например, США:

1. В настоящее время почти 50% населения США в возрасте от 12 лет и старше употребляют алкоголь.
2. На покупку алкоголя в 1990 г. в США было затрачено почти 99 миллиардов \$.
3. Согласно исследованию Национального Института по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму, более 9,2 миллионов американцев - алкоголики. Институт также отметил, что злоупотребление алкоголем приносит американской экономике убыток в 54,7 миллиардов долларов в год.

Не погибай по неведению

(о вреде табакокурения)

*Все пороки от безделья
(народная поговорка)*

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. **Это настоящая наркомания,** и тем более опасная, что многие не принимают всерьёз.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести

стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20 –25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что никотин вводится постепенно, не в один приём. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако, если некурящий человек в один приём получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Русским учёным-фармакологом Н.П. Кравковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое победителей, выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии, повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребёнка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин «С» необходимый ребёнку в период роста. В 5-9 лет у ребёнка нарушается функция лёгких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тысяч детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей отстают от своих сверстников в умственно развитии. Так, учёные Германии В. Гибал и Х.

Блумберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Врачи отмечают заметный рост числа аллергических заболеваний. Учёными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребёнок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечнососудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне ещё 100 лет назад пришёл к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Курение отрицательно влияет на успеваемость. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать лётчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.)

Знаменитый российский врач-педиатр Леонид Рошаль отмечает, что причина курения молодежи – в недостатках воспитания. «Курение – это наркомания. Бросить курить – очень сложно. Я (впервые закурил в 50 лет), и с колоссальным трудом сумел бросить... Я слышал такие разговоры: вот, курят же люди всю жизнь, и доживают до ста лет, при том, что курят. Но это все равно, что полагаться на «авось» ... Есть мировая статистика. И она говорит, рака больше там, где курят. А мы живем и продолжаем надеяться на «авось». Как будто, если что-то случается, то не с нами... Так и с курением: пронесет, не заболеем, не умрем – с нами такого не случится...».

Соли

Новой опасностью, подстерегающей современное общество и в первую очередь молодежь, являются так называемые «соли» и «легальные порошки», в состав которых входят мефедрон или метилон – новые виды наркотиков, сильные синтетические психостимуляторы, вызывающие эйфорию, волнение, чувство возбуждения. В среде зависимых людей можно услышать такие названия, как соли, фэн-шуй, ароматизаторы.

Распространители создали множество мифов, ориентированных на вовлечение молодежи в процесс наркотизации. И самым распространенным является миф о легальности, безопасности солей, порошков. Это – ложь!

Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 июля 2010 г.

№ 578 мефедрон и метилон внесены в перечень наркотических средств, запрещенных к обороту на территории Российской Федерации. В России введен запрет на их производство, хранение, ввоз, распространение и сбыт.

Реклама наркотиков под видом «легальных порошков» идет очень активная. Наркодельцы идут на все, чтобы продать смертоносный товар. За какими бы безобидными названиями ни маскировались наркотики, они молниеносно поражают организм человека.

Чаще всего соль распространяется через Интернет под видом зубных порошков, солей для ванн, средств для очистки ювелирных изделий или удобрений для растений.

Последствия употребления соли:

- первоначально – кровотечения из носа, ожоги слизистой оболочки, галлюцинации, тошнота, рвота, проблемы с кровообращением, сыпь, беспокойство, паранойя, нарушение концентрации внимания, проблемы с памятью, учащенное сердцебиение, депрессия, увеличенное потоотделение, неконтролируемое сокращение челюстных мышц;
- впоследствии – бессонница, утрата аппетита (анорексия), постоянные психозы, посинение конечностей, в результате сужение сосудов, гипертония, острая сердечная недостаточность, риск обширного инфаркта миокарда, смерть. Кроме необратимых последствий, которые наступают в организме человека в связи с употреблением солей, порошков, они, как и все наркотики, вызывают тяжелую **зависимость**, избавиться от которой удастся не всем.

Энергетические напитки

Энергетики содержат стимуляторы – психоактивные вещества, вызывающие широкий спектр негативных реакций, кроме того, они приводят к хроническим заболеваниям, тяжелым отравлениям и даже летальным исходам.

Входящие в состав энергетиков кофеин, таурин, карнитин вызывают привыкание, а также тахикардию, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние, поднятие артериального давления, рост уровня сахара в крови, приводят к серьезным гормональным сбоям.

Энергетические напитки противопоказаны страдающим от гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, глаукомы, нарушений сна, людям с повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину, а также детям и беременным женщинам.

Сам по себе энергетик не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. На самом деле, он только мобилизует скрытые резервы организма, и изнашивает его раньше времени. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм!

Энергетики, как любые сильнодействующие вещества, вызывают зависимость!

Как повысить работоспособность организма. Рекомендации врачей:

- для повышения тонуса врачи рекомендуют пить зеленый чай, который не повышает давление, не дает спада впоследствии;
- давай возможность организму на восстановление, после длительных

физических и умственных нагрузок организму необходимо время, чтобы восполнить истощенные внутренние запасы;

- хорошо питайся в период активной деятельности; употребляй сложные углеводы, которые находятся в виноградном соке, гречке и бананах;
- чем бы ты себя ни кормил и ни поил, ничто не заменит здорового сна и умения правильно планировать свой досуг.

Пока не поздно

(об опасности психоактивных веществ)

Широкая доступность наркотиков стала реальностью нашей жизни. Без особого труда их можно найти почти на любом рынке или любой молодёжной «тусовке» и в престижных школах. Токсикоманы научились удовлетворять свои опасные для жизни потребности любыми подручными средствами. Появились профессиональные искусители – «сажатели на иглу», обучающие, среди прочего, как обмануть родственников, выудить у них деньги, а также скрыть признаки употребления наркотиков. Их интересуют только деньги, судьба вашего ребёнка им безразлична. За бесплатный кайф каждый наркоман вовлекает в сферу своего смертоносного влияния 6-12 и более человек. Они же, в свою очередь, - ещё по 6-12 и так далее. Вот почему там, где пассивны родители, школа, местные власти, наркомания приобретает характер эпидемии. Далее следуют верные спутники наркомании – СПИД и гепатит, увеличивается число краж и иных криминальных проявлений, растёт проституция.

Сегодня от риска знакомства с наркотиками и иными психоактивными веществами не застрахована ни одна, даже считающаяся благополучной, семья. Поэтому, очень важно «не проспать» начало употребления ребёнком этой отравы, т.к. подростковому возрасту свойственны желание всё испытать, высокое мнение о своих волевых качествах и физических возможностях, стремление выделиться в коллективе, ложное понятие о «крутизне».

Вы должны встревожиться, если:

- у ребёнка легко меняется настроение без особых причин;
- он перестал засыпать в обычное для него время, бодрствует по ночам и спит днём;
- постоянно просит у вас деньги, изобретая каждый раз новые причины;
- перестал хорошо учиться, забросил любимое занятие, поссорился со старыми друзьями или сократил своё общение с ними;
- не хочет знакомить Вас со своими новыми приятелями, постоянно пытается остаться один, его телефонные разговоры всё больше Вам не понятны;
- на теле у него появились татуировки, неясные Вам по содержанию.

Вы должны немедленно отправиться к врачу наркологу, если заметили:

- ребёнок часто сонлив, заторможен, отвечает в этом состоянии на вопросы после паузы;

- из дома пропадают вещи и деньги, при этом Ваш ребёнок постоянно Вам лжёт; при отказе дать ему денег немедленно становится груб, агрессивен, может замахнуться, ударить;

- часто потеет, независимо от того, тепло или холодно, что может быть проявлением абстинентного синдрома (ломки);

- отказывается от привычной еды: постоянно просит и поглощает в невероятных количествах шоколад, конфеты и прочие сладости...

Надеемся, что Вас никогда не коснутся эти проблемы. Но, если беда нагрянет, не пытайтесь решить проблему самостоятельно (наркомания – это болезнь, требующая квалифицированного лечения).

Несправедливыми упрёками Вы можете испортить свои отношения с ребёнком. Многие из перечисленных признаков совпадают с типичными признаками подросткового поведения, однако пристальное внимание к их сочетаемости и периодичности появления поможет сделать Вам правильный вывод об их причинах.

Что делать, если это случилось?

Не впадать в панику. Прочитать и узнать о наркотиках всё, что можно.

Постараться тактично поговорить с ребёнком.

Не пугать, не угрожать, не наказывать.

Постараться выяснить, какую помощь Вы можете оказать ему.

Главное – уделяйте больше времени и внимания ребёнку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу.

Правовую основу деятельности образовательных учреждений по предупреждению и организации профилактики наркомании среди детей и подростков составляет ряд международных документов, ратифицированных Российской Федерацией, федеральные законы, иные нормативные правовые акты Российской Федерации и Тюменской области.

У нас за употребление наркотиков не судят, но эту отраву можно найти, купить, привезти к месту употребления, что-то оставить про запас для следующего раза.

Как вышеуказанные действия регламентируются Уголовным Кодексом РФ?

Ст.228 ч.1. Незаконные приобретения или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере грозит лишением свободы на срок до 3-х лет.

Ст.228 ч. 2. Незаконные приобретения или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок от 3-х до 7 лет.

Ст.230 ч.1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы от 2-х до 5 лет.

Для справки.

Правоохранительные органы России каждые две минуты привлекают к уголовной ответственности одного человека, так или иначе связанного с наркопреступностью.

Как научить ребёнка отказаться от предложения попробовать наркотик?

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, если Вы не хотите, чтобы за Вас это сделали другие. Эксперты считают беседы родителей о наркотиках первой ступенью помощи детям, тем более, что ребёнок любого возраста нуждается в объективной информации об этом зле и его последствиях. Такие беседы, продуманные и учитывающие особенности характера и уровень развития ребёнка, помогут в установлении отношений доверия в вопросах о наркотиках.

2. Учитесь слушать. Ребёнок должен знать о Вашем неподдельном интересе к его внутреннему миру, переживаниям и тревогам. Попробуйте вместе с ним искать решение возникающих проблем. Информацию, полученную от ребёнка, никогда не используйте во вред ему. Заранее оговаривайте с ребёнком ситуации (например, очевидный вред здоровью, готовящееся преступление), дающие Вам право в определённой мере раскрыть полученную от него информацию даже вопреки его желанию.

3. Давайте советы, но не давите советами. Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Беседы о сокровенном требуют такта. Совет будет эффективен только тогда, когда в нём есть необходимость. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не приобрёл уважения и самоуважения, в чьей жизни возник вакуум – дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Обладая самоуважением, ребёнок с большей вероятностью сможет сказать твёрдое «нет!» предлагающим с помощью наркотика «испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все».

4. Чаще общайтесь с ребёнком. Пусть он знает, что Вы готовы поделиться с ним, а не уходите в себя. При этом оберегайте психику ребёнка, не перегружайте его эмоциями, приобретёнными Вами вне дома или в семье.

Что нужно рассказать и чему научить ребёнка, чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами

Профилактика наркотизма должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребёнка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему ребёнку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, плохих жилищных условиях, об ухудшении экологической обстановки, о «таких-сяких» политиках помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?.. Что она прекрасна и удивительна!..

Мы не имеем права забывать, что для ребёнка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители.

- Итак, прежде всего, важное значение имеет формирование у ребёнка культуры здоровья.

Ребёнок должен знать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять. Но как объяснить это ребёнку и, главное, как научить его бережно относиться к своему здоровью? Это весьма непростая воспитательная задача, решение которой требует от родителей немалой выдержки, терпения и фантазии, ведь восприятие здоровья ребёнком в значительной степени отличается от такового у взрослого. У детей нет опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Состояние болезни ребёнком воспринимается главным образом как ограничение свободы (необходимость лежать в постели, ограничение в общении со сверстниками, диета и т.п.).

- Необходимо помочь ребёнку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно имеет какое-либо значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий.

Взрослым необходимо обеспечить насыщение потребности в различных социально-ценных источниках: книги, кино и театр, общение с друзьями, походы и экскурсии, занятия в кружках; показать ребёнку привлекательность этих источников. Это единственная альтернатива другому опасному способу получения приятных ощущений – за счёт наркотизации.

Давно известно: невозможно сделать ребёнка счастливым, удовлетворяя его желания, но можно добиться этого, если научить его самого реализовывать свои потребности. Один из французских писателей говорил: «На дно бокала с вином нас толкают наши несчастья».

- Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребёнок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компании, стать «своим». Вот почему так важно научить ребёнка контактировать с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, профилактическая работа, в конечном итоге сводится к формированию у ребёнка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для ребёнка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Тест для родителей

ФАКТОРЫ РИСКА И ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

1. Может ли ваш ребёнок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребёнку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах - вполне нормально?
4. Есть ли недалеко от вашего дома или школы винные магазины?
5. Живёте ли вы в крайне тяжёлых материальных условиях (постоянные долги, недоедание) или, напротив, ваши материальные условия далеко отстоят от возможностей окружающих (в этом случае тоже отвечайте «да»)?
6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон, хулиганят ли они в пьяном виде?
7. Есть ли в семье родственники, зависимые от алкоголя или наркотиков?
8. Пьёт ли кто-либо в семье (употребляет наркотики) хотя бы время от времени?
9. Даёте ли вы детям полную свободу поведения в отношении алкоголя и наркотиков?
10. Ваш брак - в состоянии затяжного и серьёзного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)? Может быть, существует конфликт между другими взрослыми, воспитывающими ребёнка?
11. Ваш ребёнок проводит с вами время неохотно (мало разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе)?
12. Часто ли ваш ребёнок бывал агрессивен в раннем детстве (до 10 лет)?
13. У вашего ребёнка постоянные неудачи в школе?
14. Вы замечаете у своего ребёнка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?
15. В раннем детстве вашего ребёнка не принимали в свою компанию ровесники?
16. Друзья и подруги вашего ребёнка курят, выпивают, пробуют наркотики?
17. Ваш ребёнок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?
18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребёнок положительно отзывается о курении или алкоголе, что он ждёт удовольствий от употребления алкоголя или наркотиков?
19. Был ли у вашего ребёнка ранний (до 14-15 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?
20. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

От 1 до 6 положительных ответа.

Средняя степень риска. Ей подвержено большинство (90 %) молодых людей. Тут всё определяет ситуация в обществе (например, количество винных магазинов и цены в них). На ситуацию, впрочем, вы можете повлиять - сообщая, к примеру, в

правоохранительные органы, отдел по борьбе с правонарушениями в сфере потребительского рынка и исполнения административного законодательства о продаже алкоголя несовершеннолетним. Вы можете также поддерживать профилактическую деятельность в школе, укреплять эмоциональную связь с собственным ребёнком.

От 7 до 13 положительных ответа.

Повышенная степень риска. В зависимости от местного круга общения и типа школы, так рискуют от одной до двух третей учеников. Способы: усилить воспитательное воздействие, повлиять на отношения в семье, изменение поведения взрослых.

От 13 до 17 положительных ответа.

Степень риска очень высока. В эту группу входят от 10 до 15 процентов учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред здоровью. Тут требуется серьёзное участие взрослых в судьбе ребёнка. Действовать надо всем миром - вместе со школьными учителями, с другими родителями.

Больше 17 положительных ответа.

Крайне высокая степень риска. Нужна помощь специалиста. Период, за который подросток становится наркозависимым, очень короткий - меньше полугода!

Но, даже если количество «да» очень большое, не впадайте в панику! Просто работайте над ошибками.