

Государственное автономное учреждение
здравоохранения
Оренбургский областной клинический наркологический
диспансер

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Оренбург 2018 г.

Учреждение – разработчик:

Государственное автономное учреждение здравоохранения «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер».

Отдел профилактики наркологических расстройств.

Составители:

Пьянкова А.А. – заведующая отделом профилактики наркологических расстройств.

Герасимова И.В. – медицинский психолог отдела профилактики наркологических расстройств.

Рецензенты:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России.

Кафедра психиатрии и наркологии.

Институт профессионального образования.

Доктор медицинских наук, профессор В.А. Дереча

Кандидат медицинских наук, доцент Г.И. Дереча.

Главный специалист – нарколог МЗ Оренбургской области В.В. Карпец.

Предназначение:

Для врачей психиатров – наркологов, медицинских психологов, педагогов – психологов, психотерапевтов, осуществляющих профилактическую деятельность в образовательных учреждениях.

Оглавление

Введение	5
Принципы проведения профилактической работы с подростками	7
Формы профилактической работы с подростками.....	9
Учет возрастных особенностей в работе с детьми и подростками по профилактике употребления ПАВ.....	16
Младший школьный возраст	17
Подростковый возраст (среднее школьное звено)	18
Старший школьный возраст	20
Материалы для профилактической работы в образовательном учреждении.....	22
Беседа для младших школьников.....	22
"Откроем секрет здорового образа жизни"	22
Тренинг «Курить – здоровью вредить!».....	27
Тренинг «Ценности человеческой жизни и ответственность»	33
Тренинг по профилактике употребления алкоголя в подростковой среде с показом видеоматериалов	40
Профилактическая квест-игра «Право на жизнь»	50
Беседа "Наше здоровое будущее"	56
Лекция Карпеца В.В. по наркомании	67

Дополнительные материалы для профилактической работы, рекомендованные ГАУЗ «Оренбургским областным наркологическим диспансером»	72
Легкие сигареты	72
Электронные сигареты	72
Кальян.....	77
Насвай.....	79
Алкоголизм и пьянство.....	83
Список использованных источников	86

Введение

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностью поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте, а распространенность различного рода аддикций среди подрастающего поколения характеризуется большим размахом, деструктивностью и стойкостью.

Проблема психического здоровья детей и подростков очень актуальна, требует дальнейшей разработки новых подходов и осуществления эффективной профилактики различных форм дезадаптивного, асоциального поведения, а также рассмотрение медико-психологических вопросов профилактики отклоняющегося поведения.

Подростковый возраст - это период развития детей от 10 - 12 до 15 - 17 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил.

Существует ряд общих черт, свойственных подросткам:

1. Слабое развитие самоконтроля;
2. Низкий уровень самодисциплины;
3. Плохая стрессоустойчивость к внешним и внутренним факторам;
4. Неумение прогнозировать последствия действий;
5. Отсутствие навыков преодоления трудных ситуаций;
6. Стремление к отстаиванию своих прав и пренебрежение обязанностями;

7. Идеализация себя и окружающего мира;
8. Склонность к риску и острым ощущениям
9. Эмоциональная неустойчивость.

Подростков также отличает преобладание физиологических потребностей над эмоционально – волевым контролем собственного поведения. Это приводит к определенным ощущениям и переживаниям и как следствие дезорганизации жизнедеятельности взрослеющего ребенка и повышению риска формирования аддиктивного поведения.

Для преодоления такого рода проблем лучшим подходом считается осуществление профилактической деятельности на основании концепции первичной системно-позитивной наркопрофилактики, в задачи которой входит:

- оказание помощи в социальной адаптации детей и подростков;
- формирование у детей и подростков заботы о самом себе (поддержание и сбережение здоровья, психического состояния и физической формы, внешнего вида, устройства своего быта, работы по дому, усилий по обеспечению себя всем необходимым для нормальной здоровой жизни);
- научение позитивным формам отдыха и досуга, способности получать удовольствия без употребления психоактивных веществ;
- научение позитивному полоролевому поведению (способности ухаживать, дружить, любить, создавать и беречь семью, воспитывать детей);
- конструирование личностного иммунитета.

Принципы проведения профилактической работы с подростками

Основная цель профилактики - привитие с раннего детства мировоззрения на ведение здорового образа жизни, формирование положительных целей и стремление стать сильной, благополучной и успешной личностью.

Основной принцип работы специалистов в сфере профилактики наркологических расстройств состоит в грамотном и профессиональном информировании, умение честно и открыто говорить на скользкие темы, желание стать для подростка авторитетом и занять дружескую позицию. Такой подход к проведению тематических занятий поможет уберечь многих подростков от экспериментирования над собой.

Основными задачами в профилактической деятельности являются:

- Научить подростка принимать осознанные решения и оценивать последствия;
- Помочь разобраться в себе и прийти к самоуважению себя как личности;
- Выработать навыки ответственного поведения;
- Обучить саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Сформировать установку на сохранение здоровья

При изложении информации должны соблюдаться следующие условия:

1. Адресность – соответствие уровню психического и физического развития, культурным и социальным особенностям аудитории, региональным стереотипам массового сознания и другим факторам. Обяза-

- тельным условием должно быть предварительное изучение аудитории и слушателей;
2. Корректность – тактичность, точность в подаче информации, позиция или способ поведения не навязываются;
 3. Уважение позиции, чувств и эмоций участников;
 4. Преемственность – систематическая, последовательная работа с опорой на базовые знания участников;
 5. Комплексность - информирование, мотивирование на сохранение здоровья, развитие поведенческих навыков применяются комплексно и по принципу активного усвоения.
 6. Позитивность, то есть отсутствие устрашающих картинок и персонажей.

Прежде всего, нужно помнить о том, что тема о психоактивных веществах является особо значимой и «эмоционально заряженной». Обязательное участие самого подростка в процессе беседы и предоставление ему возможности сомневаться, опровергать, спорить, проявлять себя и утверждаться формирует у него отношение к себе как к личности, а также тренирует самостоятельность и ответственность.

Немаловажное требование – придерживаться пределов обозначенной темы, быть в рамках своей профессиональной компетенции и не затрагивать смежные вопросы, относящиеся к компетентности других специалистов.

Необходимо иметь в виду, что неграмотная и неосторожная информация, смакование проблемы, могут возбудить любопытство, нездоровый интерес, породить эмоциональный голод и жажду ощущений и впечатлений. Поэтому не допустимо публично называть наркотические препараты и их сленговые названия, упоминать об источниках, способах и технологии их добычи и производства.

Не следует также расписывать ощущения и чувства, испытываемые под влиянием психоактивных веществ.

Формы профилактической работы с подростками

<i>Вид работы</i>	<i>Цель</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Эффективность усвоения</i>	<i>Что позволяет достичь</i>
<p>Беседа <i>(индивидуальная или групповая)</i></p>	<p>Изложение информации с использованием вопросно – ответного метода. <i>Структура:</i> Вопрос ведущего → ответ слушателей → Комментарии и корректировка ведущего</p>	<p>10 – 20 минут (количество участников до 25 человек)</p>	<p>10%</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Процесс формирования опирается на имеющиеся знания у слушателей по изучаемому вопросу. 2. Комментарии ответов ведущим удерживает внимание слушателей. 3. Порождает сомнение слушателей в своих знаниях.

<p>Кинолекторий</p>	<p>Просмотр видеоролика с возможностью эмоционального переживания увиденного.</p> <p>Необходимо:</p> <p>Обозначить задачу перед просмотром, обсудить после просмотра видеоматериала и в ходе обсуждения предоставить дополнительную информацию.</p>	<p>20 минут (количество участников до 25 человек)</p>	<p>20 %</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формируют образы познаваемых предметов и явлений 2. Раскрывают взаимосвязи 3. Углубляют представление о сути вещей 4. Убеждают в достоверности демонстрируемых событий, процессов 5. Расширяют кругозор и миропонимание 6. Обеспечивает широту взглядов на проблему 7. Способствуют активизации внимания и усвоения материала
---------------------	--	---	-------------	--

<p>Дискуссия (разговор, спор)</p>	<p>Организация в малой группе целенаправленного разговора по проблемам, интересующим ведущего, с возможностью участникам выразить свое мнение по тому или иному вопросу на основании своих знаний и предшествующего опыта, а также расширить, углубить его, а в ряде случаев поменять на противоположное.</p> <p>Обязательный компонент - создать интерес к обсуждению проблемы</p> <p>Структура:</p> <p>Правильно обозначенная цель → четкое определение предмета дискуссии → мысли участников → выводы и рекомендации</p>	<p>30-60 минут (количество участников до 10)</p>	<p>50 %</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Происходит формирование ценностных установок 2. Запоминаются новые факты 3. Влияет на формирование поведения человека
---------------------------------------	--	--	-------------	--

<p>Мозговой штурм</p>	<p>Оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения.</p> <p>Из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.</p>	<p>30 -40 минут</p> <p>1 этап – 10-15 минут</p> <p>2 этап – 5 минут</p> <p>3 этап –15 минут</p>	<p>50 %</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помогает демократично и ненавязчиво обсуждать многие проблемы. 2. Определяет уровень знаний и основные направления интересов участников. 3. Поэтапное проведение позволяет достичь быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по обсуждаемому вопросу.
<p>Викторина</p>	<p>Игра, заключающаяся в ответах на тематические вопросы</p>	<p>10 минут</p>	<p>20 %</p>	<p>Определение уровня знаний участников о проблеме</p>
<p>Интерактивная игра (ролевая игра, интервенция)</p>	<p>Небольшие сценки имитирующие варианты жизненных ситуаций, в которых участники играют определенные роли (по сути вмешательство в групповую ситуацию «здесь и теперь»)</p>	<p>20 – 45 минут</p>	<p>70%</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возможность конструировать игру в зависимости от ситуации 2. Тренировка вариантов поведения в аналогичных ситуациях 3. Ненавязчивое формирование

				<p>взглядов на ту или иную ситуацию</p> <p>4.Обретение важных и полезных навыков</p>
Тренинг	Метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, и социальных установок в группе	45-90 минут	80 - 90 %	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включает в себя и теоретический материал, и практическую часть в которых закладываются азы ответственного поведения 2. Прививает и развивает у человека определенные навыки и умения. 3. Всегда практичен, его задачи предназначены для воплощения в жизни. 4. Моделируется ситуация, которая разыгрывается участниками, а затем обсуждается. Благодаря этому теоретическая информация

				<p>прорабатывается в условиях реального времени, в результате участник кроме знаний выносит реальный опыт. Развитие и рост личности протекают быстрее.</p>
Деловая игра	<p>это моделирование и имитация рабочего процесса, упрощенное воспроизведение реальной ситуации. Перед участниками игры ставятся задачи, аналогичные тем, которые они решают в ежедневной деятельности. Игра проводится по определенным правилам.</p>	45 – 60 минут	80 – 90 %	<p>1. Формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов;</p> <p>2. Воспитание системного мышления, включающее целостное понимание не только природы и общества, но и себя, своего места в мире;</p> <p>3. Воспитание ответственного поведения, уважения к социальным ценностям и установкам.</p>

<p>Ток – шоу (разговорное шоу)</p>	<p>Чаще всего аналог телепередачи, в котором несколько приглашённых участников ведут обсуждение предлагаемой ведущим темы. Как правило, приглашаются гости с разных структур для обсуждения вопросов. Зрителям предоставляется возможность задать вопрос или высказать своё мнение.</p>	<p>40 – 60 минут</p>	<p>70 %</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соединяет приёмы журналистики и сценические приёмы. 2. Каждый из участников ток-шоу, какова бы ни была его функция внутри программы, одновременно является персонажем с заданной ему авторами ток-шоу роль. 3. Происходит активизация восприятия содержания, с помощью формы диспута, острых вопросов, высказывания различных точек зрения. 4.С помощью создания интриги, зрителями усваиваются новые формы поведения.
<p>Круглый стол</p>	<p>Собрание в рамках более крупного мероприятия, где можно и нужно</p>	<p>40 – 60 минут</p>	<p>90%</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Позволяет установить рамки и придерживаться

	говорить. Равно-правный способ общения			<p>строго формата</p> <p>2. Есть заранее подготовленные сообщения, то есть участники выступают в роли обучающего</p> <p>3. Двустороннее закрепление навыка (равный равному)</p> <p>4. В конце мероприятия следуют директивные выводы.</p>
--	--	--	--	---

Учет возрастных особенностей в работе с детьми и подростками по профилактике употребления ПАВ

Младший школьный возраст



Младшие школьники обычно воспринимают мир в полярных категориях «хорошо - плохо», «правильно – неправильно», «хороший человек – плохой человек».

Поэтому все связанное с вредными привычками в сознании ребенка должно противопоставляться всему доброму светлomu, полезному.

Предупреждение табакокурения и употребление алкоголя у детей младшего школьного возраста, основанное на разъяснении вредных последствий для организма, затруднено отсутствием у детей базисных знаний из области анатомии и физиологии человека, поэтому у них складывается абстрактное, личностно не значимое отношение к курению и приему алкоголя. Это обуславливает определенные требования к ранней профилактике вредных привычек. Например, чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь и не стремиться раньше времени предлагать уча-

щимся, информацию которую они более подробно будут изучать в последующих классах.

Основным направлением работы по предупреждению табакокурения, употребления алкоголя должно стать обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья, в любом возрасте, условием чего является приобретение полезных привычек отказ от вредных.

Такая постановка вопроса создает основу для формирования здорового образа жизни в целом и утверждения в сознании подрастающего поколения позитивных целей и смыслов жизни, личного неприятия табака, алкоголя, наркотиков, азартных игр. А вот запугивание последствиями курения не только перестает со временем восприниматься детьми, но и формирует у них неосознанный страх за здоровье курящих близких им людей.

Таким образом, основные задачи предупреждения развития вредных привычек у младших школьников – разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного здорового образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ, а также рассмотрения причин курения взрослых и вреда от пассивного курения.

Формы работы:

Игра, интерактивная игра, беседа, показ мультипликационных фильмов с дальнейшим обсуждением.

Подростковый возраст (среднее школьное звено)

Сформированная способность к рефлексии «направляется» подростком на самого себя.

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на кодексе товарищества, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию.

Склонность к экспериментированию, используя свои возможности, - едва ли не самая яркая характеристика подростков.

В этот период немаловажную роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму группового давления.

Негативную роль в приобщении подростков к употреблению ПАВ могут сыграть и некоторые характерологические особенности подростков, такие как акцентуации характера. Некоторые из свойств характера, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают вероятность психологической травмы или отклоняющегося поведения. Подростки с акцентуациями характера составляют «группу повышенного риска», так как они податливы к определенным пагубным влияниям среды. Поэтому проведение активных профилактических мероприятий должны немного опережать возникновение у подростков первого «пика» интереса к употреблению психоактивных веществ.

В этот период основной целью профилактической работы является:

выделение определяющих факторов противодействия личности индивидуума употреблению им психоактивных веществ.

Основная задача в работе с подростками – отработка социальных навыков (умение побеждать в споре, не поддаваться на уговоры, развитие навыков конструктивного общения со взрослыми, принятие общих ценностей и норм и т.д.), а также формирование убеждения, личност-

ного антинаркотического иммунитета в необходимости сохранения и поддержания своего здоровья, утверждение в сознании подростков позитивных целей и смыслов жизни.

Формы работы:

Кинолекторий, тренинг, викторина, ролевая игра, дискуссия

Старший школьный возраст

В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников. Их общение становится более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды они ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность.

Старшеклассник сложен, интересен, противоречив.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер, а интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением старшего школьника и его стремлением к выработке своего мировоззрения.

В этот период происходит формирование у подростка необходимого уровня знаний и развитие самосознания, адекватного возрасту.



Профилактические мероприятия должны быть направлены на знания о механизмах развития заболеваний, о последствиях, к которым приводит зависимое поведение, о том, что происходит с человеком при употреблении ПАВ, а также неспецифические знания о себе, своих чувствах, эмоциях, желаниях, о возможном контроле за ними. Особенно значимым компонентом в старшем школьном возрасте является привитие навыков ответственного поведения и уважения существующих законов.

При этом желательно максимально задействовать социальный компонент: непосредственное участие подростков в организации и проведении профилактических мероприятий.

Формы работы:

Мозговой штурм, диспут, тренинг, лекция, кинолекторий, ролевая игра, деловая игра, ток-шоу, кинолекторий

Материалы для профилактической работы в образовательном учреждении

Беседа для младших школьников "Откроем секрет здорового образа жизни"

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни,

Задача: познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Возрастной диапазон: 9 - 11 лет.

Продолжительность: 45 минут

Содержание:

Умение вести здоровый образ жизни – признак успешности человека, его образованности, настойчивости, воли. Об этом говорят многие пословицы о здоровье.

Упражнение «Пословицы»

Необходимо соединить фразу и прочитать пословицу:

В здоровом теле...	дороже золота.
Здоровье...	пить лекарства
Здоровому, каждый день...	здоровый дух.
Где табак, там язва и...	здорово
Лучше дышать свежим воздухом, чем ...	рак

Шеринг:

- Какие трудности были при составлении пословиц?
- Как обучающиеся понимают смысл предложенных пословиц?

Притча

- В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

Вопросы для обсуждения:

1. От чего же зависит здоровье человека?
(от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях...)
2. Что такое образ жизни? Дайте свое определение.
(выслушать ответы обучающихся)
3. Как вы думаете, что является причиной заболеваний?
(несоблюдение гигиены, малая подвижность, нерациональное питание, недосыпание...)
4. Зависит ли здоровье человека от привычек?
(зависит)
5. Какие привычки вы знаете?
(вредные и полезные)
6. Какие привычки нарушают здоровье?
(вредные)

Информация для специалистов:

Каждый вопрос обсуждается с обучающимися в дискуссионной форме и сопровождается пояснением специалиста, ведущего занятие.

Слагаемые здоровья:

Гигиена

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела, волос и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий.

Сон

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Продолжительность сна должна быть 7-8 часов. Чтобы сон был глубоким, необходимо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно нужно проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение и восстановит нервную систему человека.

Движения

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, человек не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

Закаливание

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней

и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Питание.

Важно для здоровья человека – рациональное и сбалансированное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать достаточное количество витаминов, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

Наличие полезных привычек и отсутствие вредных привычек.

Привычка - действие, которое возникло постепенно, в результате повторения, и теперь выполняется само, без воли человека. Привычки человека - важнейшая характеристика его личности.

Достаточно условно индивидуальные привычки делят на полезные и вредные (иногда пагубные). У людей порой бывает много вредных привычек: курить, разбрасывать вещи по всей квартире, ужинать у экрана телевизора, откладывать дела на потом и привычка недовольно топтать ножкой, когда что-то не выходит, не получается, привычка мстить и др.

Полезные привычки - ложиться вовремя, вставать рано, привычка при необходимости включать разумное и логическое мышление, привычка заботиться и жить с любовью, привычка видеть в людях и в себе в первую очередь хорошие черты.

Так как привычки бывают и нашими друзьями, и нашими врагами, за ними нужно внимательно следить. К сожалению, плохие привычки пристают к нам сами: чтобы приучить себя ложиться вовремя, нужно время и усилия, а, чтобы приохотиться смотреть телевизор после полуночи, достаточно просто расслабиться...

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Они способствуют развитию многих болезней, которые нарушают психику и работу почти всех органов человека. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

Добрые слова

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем ежедневно.

Все перечисленное выше является основой здорового образа жизни человека.

Блицтурнир

Для лучшего усвоения информации с обучающимися проводится блицтурнир.

Инструкция перед турниром:

Положительный ответ - участники поднимают руку вверх, отрицательный – опускают руку вниз.

Вопросы к турниру:

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Правда ли, что есть безвредные сигареты?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

- Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
- Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
- Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
- Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу?
- Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?

Завершение блицтурнира:

-Сделайте прыжок вперед, ладонями достаньте пол. Соедините руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем?

Правильно! Разминка, зарядка, физическая нагрузка. Это способствует укреплению здоровья.

Упражнение «Секреты моего здоровья»

Цель: сформировать у участников направленность на здоровье собственной личности.

Задание:

На листе бумаги необходимо написать те секреты здоровья, которые каждый участник будет использовать сам для поддержания своего здоровья.

Обсуждение секретов здоровья и подведение итогов.

Тренинг «Курить – здоровью вредить!»

Цель: повысить уровень информированности подростков о проблемах, связанным с курением.

Задачи:

- Активизация размышлений о вреде курения и его последствий;
- Формирование установки на здоровый образ жизни и отказе от курения.

Возрастной диапазон: подростки 12 – 14 лет.

Содержание:

Друзья мои! Я очень рада
Войти в приветливый ваш класс.
И для меня уже награда
Внимание ваших умных глаз.

Сообщение темы и цели занятия

Краткое представление темы, целей и задач занятия. На этом же этапе можно вспомнить правила работы в группе.

Психологический настрой

-Я рада всех вас видеть, и верю, что у нас сегодня получится хороший и полезный тренинг.

Давайте поприветствуем друг друга следующим образом. По очереди каждый из вас сейчас произнесет фразу «Здравствуйте, все...» - а дальше какое-либо прилагательное, которое подходит для ребят вашего класса. Например, «Здравствуйте, все веселые! Или все счастливые!» и т.д.

Оценка уровня информированности

Игра “Что? Где? Когда?”

Каждому выдается набор карточек с номерами от 1 до 3.

-Вы уже знаете о курении много, а вот насколько, мы сейчас и проверим. Мы поиграем в игру “Что? Где? Когда?”. Я буду задавать вам вопросы, и называть три варианта ответов. Ваша задача за 10 сек. выбрать правильный ответ. Каждый из вас поднимает карточку с номером вашего ответа. За правильный ответ каждый получит жетон. Кто больше всех ответит правильно того ждет сюрприз.

-Итак, начнем:

1.Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

1.В XVI в. испанцами из Америки.

- 2. В XVII в. китайцами.
- 3. XVIII в. англичанами из Индии.

2. При каком царе табак впервые появился в России?

- 1. При Иване Грозном.
- 2. При Екатерине II.
- 3. При Петре I.**

3. Какой русский царь ввел запрет на курение?

- 1. Алексей Михайлович.**
- 2. Петр I.
- 3. Екатерина II.

4. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?

- 1. Сигареты с фильтром.
- 2. Сигареты с низким содержанием никотина и смол.
- 3. Нет.**

5. Что такое пассивное курение?

- 1. Нахождение в помещении, где курят.**
- 2. Когда куришь “за компанию”.
- 3. Когда не затягиваешься сигаретой.

6. Как влияет курение на работу сердца?

- 1. Замедляет его работу.
- 2. Заставляет учащенно биться.**
- 3. Не влияет на его работу.

7. Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?

- 1. Аллергия.
- 2. Рак легких.**
- 3. Гастрит.

8. *Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?*

1. Стаж не имеет значения.

2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить курить.

3. Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.

Ведущий подводит итоги и награждает самого информированного. Группа поздравляет победителя аплодисментами.

Игра “Аукцион идей”

Учащихся разбить на 2 группы.

На доску прикрепить плакат “Причины”.

Задание:

-Подумайте, почему одни люди курят, а другие нет. Перечислите причины, называя их по очереди. Первая группа называет причины курения, а другая группа опровергает и приводит альтернативу курению. Ребята называют причины, а ведущий записывает их на плакат.

Обратите внимание на причины курения.

-Действительно ли вы думаете, что сигареты все это могут?

Вывод:

Сигареты не магическое средство, и они не могут сделать всего того, что им приписывается. Запомните из любой жизненной ситуации есть выход!

Мини - лекция сопровождается показом информации на плакате.

1. 90% рака легких наблюдается у людей, которые курят.

2. Каждая выкуренная сигарета, уносит 6 минут жизни.

3. Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества, такие как смолы, никотин, угарный газ.

4. Пассивное курение уменьшает жизнь на 4 года.

5. Если человек начал курить в 15 лет, то его жизнь сокращается в среднем на 8 лет и более.

6. В табачном дыме содержится свыше 4000 веществ.

7. Сигаретный фильтр способен задержать не более 20% вредных веществ.

8. Более 80% мужчин осуждают курение женщин. Если беременная женщина курит, то возникает вероятность рождения ребенка с различными дефектами.

По статистике, если человек выкуривает в день полторы пачки сигарет («отравляющих снарядов»), то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается флюорографии.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580 - 1100 раз превышает гигиенические нормы.

Подарками курения являются также снижение интеллектуальных способностей, умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, угроза возникновения ишемического заболевания сердца, гипертонической болезни, гастрита, язвы желудка, хронического бронхита, эмфиземы легких, раковых заболеваний, потеря привлекательности, преждевременное старение, желтизна зубов и ногтей, постоянный зловонный запах изо рта.

У курящих людей изменяются привычки, жесты, мимика. Это происходит из-за возникающей зависимости от курения. Такое зависимое поведение, не может принести положительных результатов в деятельности. Появляется нервозность, раздражительность, нетерпеливость, частая смена настроения и сильно выраженная тяга к курению. В таком состоянии человек теряет свою независимость и свободу.

Упражнение «Как уберечься от сигарет?»

Каждый из вас может стать объектом внимания для того, кто может привлечь к такому занятию. Это может быть действие на слабо, на спор и так далее.

В этом случае нужно быть готовым решительно отклонить всякие попытки и сказать «нет», когда это необходимо.

Упражнение «Учимся произносить слово «НЕТ»

Участники делятся на две группы.

Им дается задание придумать несколько вариантов отказа от курения и несколько вариантов предложения ее попробовать.

Обсуждение:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?

- Какие из произнесенных вариантов отказа были наиболее эффективными?

Существует алгоритм двух «О» (алгоритм оптимального отказа), который включает в себя:

Я- СООБЩЕНИЕ + ОТКАЗ+ АРГУМЕНТ+ ВСТРЕЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Скажите «нет». Используйте местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так, дайте краткое обоснование Вашему отказу.

1. Говорите спокойно, уверенно, не кричите, не проявляйте агрессию, смотрите собеседнику в глаза.
2. Четко говорите «нет» когда это необходимо и когда вам не нравится, что происходит.
3. Помните, что ни одна вещь не стоит того, чтобы рисковать своей жизнью и здоровьем.
4. Чувствуйте разницу между глупостью и смелостью
5. Спокойно встречайте трудности и запреты.

6. Учитесь находить альтернативные решения.

Все это поможет вам сохранить свое здоровье и развиваться как полноценная независимая личность. Оптимальное решение относительно курения можно принять, только поняв, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Только тогда можно свободно решить, «вписывать» или «не вписывать» курение в свои планы на ближайшую и отдаленную перспективы.

Шеринг:

Что вы для себя узнали нового?

Что вам больше всего понравилось на тренинге?

Что не понравилось?

Какое у вас настроение?

Завершение тренинга

"Пирамида позитивных пожеланий"

Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет "три" дружно скидывают руки вверх.

Тренинг

«Ценности человеческой жизни и ответственность»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни и направленности в сторону ответственного поведения.

Задачи:

- познакомить с понятием «Жизненные ценности»;
- сформировать ответственное отношение к собственной жизни.

Контингент: 15-17 лет

Продолжительность: 60 минут

Содержание:

1. Приветствие и знакомство с участниками тренинга.

Упражнение «3 слова о себе»

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

2. Актуализация проблемы.

Ценность – что это такое? Как вы понимаете?

Заслушиваются ответы участников (ценные вещи, деньги, драгоценности, золото, серебро, квартира, дорогие вещи, машина, здоровье, родители, дети)

-Но самое важное, самое ценное для человека что это?

-Это Жизнь

-Что желают люди друг другу всегда?

(Счастья, долгой и счастливой жизни, счастья в жизни и т.д.) Именно эти пожелания мы пишем на поздравительных открытках, сколько лет бы не исполнилось – 10 или 50, всем желают счастья и долгой – долгой жизни.

Тема жизни актуальна была всегда, и наш разговор пойдет сегодня о ценностях жизни.

3. Упражнение «Ассоциации со словом -жизнь»

Жизнь! Какая она может быть? Давайте попробуем «увидеть» ее.

Для этого мы сейчас попробуем описать ее.

Участникам раздаются готовые листы с вопросами, на которые необходимо ответить.

- Она какая может быть?
- Как она выглядит? (счастливая, долгая, красивая, длинная, интересная, многогранная, бесценная)
- Какая форма у нее может быть?
- Какого она цвета может быть?
- Что вы можете ощущать, прикасаясь к ней?
- Какой аромат она излучает?
- Какой она может быть на вкус?

-Вот, для тебя жизнь, какая должна быть? Какую жизнь для себя ты хочешь? (*спросить участников*)

Вывод: у каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни.

-А в чем состоит ценность жизни, из чего оно складывается?

(Заслушиваются ответы участников)

4. Упражнение «Банка жизненных ценностей»

-Вот перед вами Банка. Она пуста пока. Представьте, что это наша жизнь. Вам надо наполнить нашу жизнь самыми важными вещами нашей жизни, из которых складывается ваша счастливая жизнь.

Каждый участник кладет в банку – разноцветные камни, называя самые важные вещи в жизни человека. Вы положите камешки аккуратно, чтобы не сломать «жизнь». (Обычно это здоровье, родители, родственники, деньги, работа, карьера, учеба, сестра, брат).

Вопросы для обсуждения и рефлексии:

- Банка у нас полная?

- Да полная *(предположительный ответ от участников)*

-Полная самыми важными ценностями жизни.

- Ну, а теперь пространство попробуем заполнить цветными драже.

Необходимо достать пакет с драже и засыпать его в банку. Драже начинает заполнять пространство между камнями.

- У нас еще осталось пространство.

Тогда достается пакет с песком, и начинает засыпаться его в банку, спустя какое-то время в банке не остается свободного пространства.

Вопросы для обсуждения и рефлексии:

- А вот теперь банка полная?

-Полная *(предположительный ответ от участников)*.

- А теперь попробуйте объяснить наши с вами действия!

(Банка это наша жизнь, камешки большие, а значит – это самые ценные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши родные, наши любимые, здоровье, учеба, словом, все то, что имеет для жизни огромное значение; драже – это те вещи, без которых можно обойтись, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина, квартира или карьера, круиз или турне и т.д. а песок – это все самое мелкое и незначительное в нашей жизни, все те маленькие радости, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни; вот из чего складывается **жизнь!**

Вывод: Итак, Жизнь складывается из больших ценностей, без чего человек не может обойтись; драже – это у нас незначительные ценности, без которых мы можем обойтись; а крупа- это те маленькие радости, которые сопровождают каждого из нас.

5. Ответственность

В жизни много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое, в том числе и плохие поступки за которые приходится рано или поздно переживать. А все это случается из -за того что мы поступаем безответственно и необдуманно.

- Ответственность – это, видимо, штука сложная.

А как вы понимаете ответственность?

(опрос участников)

Ответственность помогает управлять своей жизнью. Помогает понять, что вы контролируете, а что – нет.

Ответственность – это последствия наших действий. У всего, что вы делаете, есть последствия. Даже если вы ничего не делаете, не посещаете занятий, конфликтуете с окружающими, подстрекаете других, пытаетесь выглядеть лидерами, или лежите на диване, то последствия

будут: это пролежни, пропуски с отработкой и застой во всей остальной жизни.

Мир устроен просто и честно. Что сделал, то и получил. Плохое сделал – плохое получил.

А самое интересное – в таком варианте ответственность нельзя с себя снять. Нельзя ее на кого-то свалить. И никак не избавиться. Она просто есть. Потому что последствия есть всегда. Это наказание, вину и обязанности можно свалить на кого-то. А ответственность – нет. Можно ее признавать или не признавать, она все равно есть.

И тогда ответственный человек – это тот, кто понимает все последствия своих поступков. А безответственный – тот, кто не понимает. Ответственный говорит: я сделал то-то, получил то-то. А безответственный использует пассивный ответ и безличные предложения: меня (что сделали?), так случилось, не сложилось, не получилось и т.п.

Таким образом, ответственное поведение - поведение, при котором человек берет на себя (лично) конкретные обязательства и исполняет их надлежащим образом.

Ответственное поведение предполагает:

- Осознанное и неукоснительное исполнение взятых на себя обязательств.
- Разумное соблюдение принятых моральных и правовых норм.
- Готовность держать отчет перед собой и другими за свои действия, поступки и соблюдать границы.
- Запомните в трудных ситуациях необходимо научиться соблюдать дистанцию.

Упражнение «Психологические границы личности»

Законы любой страны включают в себя множество пунктов, обеспечивающих и охраняющих личные границы

своих граждан. Они защищают физическую безопасность, неприкосновенность имущества, личные права.

У человека также есть личные границы.

Что такое психологические границы?

Где мои границы, а где границы другого человека?

Как их определить, да и зачем они вообще нужны?

Цель: данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам человека, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

«Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

(выбирается 4 участника. Один участник находится на 2-3 метра дальше от остальных. Остальные по одному начинают приближаться к нему. Участник, к которому приближается другой должен сказать: «СТОП!» когда почувствует дискомфорт или изменение своего состояния).

Таким образом, в ходе упражнения выяснилось, что не все участники находятся на одном уровне приближения.

Рефлексия чувств участника, к которому приближались другие.

Вывод: ответственное поведение подразумевает и соблюдение личностных границ для того чтобы уметь соблюдать субординацию в отношениях с другими людьми. Это является одним из аспектов счастливой жизни человека.

Притча о счастье

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

-Какой смысл вы видите в этой притче? Бог хотел, чтобы человек сам слепил себе счастье, т.е. взял ответственность на себя.

- И правильно ли поступил Бог в этой ситуации?

(Бог поступил правильно, если бы не так, то не было бы продолжения жизни, радости в жизни и понимания границ ответственности за свою судьбу и поведение).

Вывод: Каждый человек «лепит жизнь по - своему».

(Каждый человек – кузнец своего счастья).

Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг. А сегодняшний тренинг, может, стал для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «Ценность. Жизнь. Ответственность. Счастье».

Дебрифинг:

Упражнение «Какой был тренинг»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся форме.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Время: 5 минут.

Описание: Все участники должны за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, интерактивный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных. Можно попросить прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Тренинг по профилактике употребления алкоголя в подростковой среде с показом видеоматериалов

Цель: профилактика алкогольной зависимости в подростковом возрасте

Задачи:

1. Выявить уровень информированности подростков о проблеме алкоголизма;
2. Рассеять подростковые мифы, связанные с алкоголем;
3. Сформировать установку на здоровый образ жизни.

Контингент: 15-17 лет.

Продолжительность: 60 минут.

Содержание:

1. Приветствие участников тренинга.

Упражнение «Желания, мечты и планы»

Начнём мы наше занятие с разминки, в которой я предлагаю вам продолжить фразу:

«Мои желания...

Моя мечта...

Мои планы...»

2. Выяснение ожиданий участников.

Ведущий: «Сегодня мы встретились с вами на тренинге:

- Как вы думаете, для каких целей?

- Что мы сегодня с вами будем делать?

- Что бы вы хотели узнать на сегодняшнем занятии?»

(Заслушиваются варианты ответов)

3. **Актуализация**

Итак, этот тренинг о проблемах алкоголизма и людях употребляющих, спиртосодержащие вещества.

Как вы думаете:

-Существует ли эта проблема в нашем обществе?

-Стоит ли об этом говорить?

-Должна ли эта проблема затрагивать нас?

Тема действительно, очень серьезная и меня очень радует, что вы не безразличны к ней. Меня очень порадовало сегодня, когда вы озвучивали свои желания, мечты и планы у вас всех прозвучали позитивные слова, ведущие к счастливой жизни.

Но, надо заметить, что жизнь, штука сложная. В ней не бывает ровных дорог. Увлекательное путешествие под названием ЖИЗНЬ, в самом начале пути предлагает многое попробовать. Очень заманчиво звучат рекламные ролики, обещающие нам массу удовольствия. А Человек не очень- то любит долго раздумывать. И часто бывает, что, не обращая внимания на предупреждающие знаки об опасности, сворачивает с пути, поддаваясь искушению, например, начиная употреблять алкоголь.

4. Упражнение «Алкоголь и последствия его употребления»

Цель: изучить уровень информированности подростков о проблемах формирования зависимости от алкоголя.

Участникам раздается анкета. Необходимо без подсказок друг другу ответить, верно или неверно каждое утверждение:

Анкета для оценки риска начала раннего употребления алкоголя

	Утверждение от вашего имени	Ответы
1	Алкоголизм – это признак слабости характера	Да Нет
2	Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно, а	Да Нет

	легкое вино и пиво – полезно.	
3	Опьянение и алкоголизм – это одно явление	Да Нет
4	Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма	Да Нет
5	Если выпил не более двух рюмок, вести машину безопасно.	Да Нет
6	Большинство алкоголиков является безработными.	Да Нет
7	Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком.	Да Нет
8	Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.	Да Нет
9	Стоит больному алкоголизмом прекратить употребление алкоголя, как его уже нельзя считать алкоголиком.	Да Нет
10	Любой, кто выпивает, потенциально может стать алкоголиком.	Да Нет
11	Алкоголизм неизлечим: ни медицина, ни семья тут ничего поделать не могут.	Да Нет
12	Алкоголь – это хорошее, быстродействующее и никогда не портящее лекарство.	Да Нет
13	Алкоголь улучшает фантазию и творческие возможности.	Да Нет
14	Алкоголь необходим человеку, так как является продуктом обмена ве-	Да Нет

	ществ в организме.	
15	«Слабые» алкогольные напитки (шампанское, виноградные вина, пиво) безвредны или даже полезны.	Да Нет
16	Алкоголь улучшает половую функцию, особенно у мужчин.	Да Нет
17	Стоит больному алкоголизмом сказать себе: «Нет!», как он сразу бросит пить.	Да Нет
18	Алкоголь сам по себе безвреден. Это сами люди делают его своим врагом.	Да Нет
19	Меня в моей жизни проблемы с алкоголем никогда не коснутся.	Да Нет
20	Главное, чтобы родители научили своего ребенка «культурно» и «умеренно» выпивать, тогда у него никогда не будет проблем с алкоголем и выпивками.	Да Нет

Далее ведущий дает правильные ответы или это делают сами участники, таким образом, по каждому вопросу проводится дискуссия.

Примерные варианты ответов:

1. НЕТ. Алкоголизм имеет биологические, психологические и социальные механизмы развития и возникает у людей с разными типами характера. «Слабохарактерность» чаще одного из изменений личности больного.

2. НЕТ. Алкоголь легко проникает через плаценту в плод и токсически воздействует на него, особенно на мозг. Дети выпивающих во время беременности матерей достоверно чаще имеют уродства и болезни, снижение интеллекта и склонность к алкоголизму («алкогольный синдром плода»).

3. НЕТ. Опыянение – однократное состояние, а алкоголизм – заболевание, порожаемое суммой биохимических и психологических эффектов от опыянений.

4. НЕТ. В России только недавно начата плановая подготовка данных специалистов по проблемам профилактики алкоголизма. Для решения своих проблем подростку надо сначала найти подготовленного специалиста.

5. НЕТ. Опасны любые дозы алкоголя, особенно «малые», поскольку именно они-то в связи с лёгкой эйфорией создают иллюзию безопасности.

6. НЕТ. Подавляющее большинство больных алкоголизмом работают, причём в начале болезни успешно. Только при нарастании деградации личности (утрате интересов и снижении интеллекта) на 2-3-й стадии зависимости они теряют работу.

7. ДА. Хотя у алкоголя и нет прямого канцерогенного действия на организм, он все же опосредованно ведёт к развитию рака: вызывает хроническое воспаление и дегенеративные процессы в органах, первыми принимающих его в организме (пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень), и это повышает риск заболевания раком.

8. ДА. Алкоголь – это нейротропный яд с главной точкой приложения в мозге. Одна смертельная доза для подростка – между 0,5 и 1,5 литра водки. Сильная дискоординация движений, отключение создания и памяти, злоба, агрессия в опыянении свидетельствуют о гибели нервных клеток.

9. НЕТ. Бросить употребление алкоголя – лишь первое условие последующего выздоровления; далее необходимо восстановление работы мозга, внутренних

органов, улучшение отношений в семье и многое другое.

10. ДА. Употребляя алкоголь, как и другой наркотик, человек идёт к зависимости от него. При нынешнем уровне употребления алкоголя (почти 10 литров абсолютного спирта в год на жителя любого пола и возраста) культуральная и психологическая зависимость возникает у 40-60% населения, а физическая – у 25-35% мужчин и 5-8% женщин. Среди регулярно выпивающих юношей (чаще двух раз в месяц) позже становятся зависимыми почти все.

11. НЕТ. Наоборот, алкоголизм вполне излечим при желании самого больного и помощи родных. Вылеченный не может вернуться к прежнему «умеренному» употреблению алкоголя и должен стать полным трезвенником. Трезвость – самый здоровый образ жизни, и нет только для извлечённых больных, но и для всех, особенно для молодёжи в детородном возрасте.

12. НЕТ. Официальная медицина относит алкоголь к наружным дезинфицирующим средствам, а не к лекарствам для приёма внутрь. В лекарствах для внутреннего употребления алкоголь является лишь консервантом, продлевающих сроки их хранения; лечебный эффект зависит именно от самих лекарств, а вовсе не от алкоголя.

13. НЕТ. У здорового алкоголь в любых дозах снижает интеллектуальные способности, а на этом фоне как раз и возникают иллюзии стимуляции фантазии и творчества. Инверсия действия алкоголя с появлением «допингового» эффекта говорит о переходе зависимости с 1-й стадии в 2-ю.

14. НЕТ. Алкоголь действительно синтезируется организмом человека и млекопитающих (эндогенный алкоголь), но как промежуточный продукт обмена,

в очень небольшом количестве и никогда не вызывает ни опьянения, ни наркотической зависимости. В алкоголе же, поступающем в организм извне в виде спиртных напитков (в экзогенном алкоголе), обмен веществ человека, как и любых других животных, не нуждается.

15. НЕТ. Дело не в «силе» или «слабости» напитков, а в количестве этилового спирта, принятого с ними. У детей, подростков и женщин именно слабые напитки вызывают зависимость быстрее: из-за их эстетической и вкусовой привлекательности и мифов о безвредности. Однако целые страны с распространением именно «винного» (Франция, Италия, Испания и др.) и «пивного» (Германия, Чехия) алкоголизма. Витамины же следует употреблять непосредственно из свежих ягод и фруктов, а не в виде их суррогатов из вина.

16. НЕТ. Впечатление части мужчин о том, что алкоголь улучшает половую функцию, - одна из живущих иллюзий в отношении действия алкоголя на человека и связана с его эйфоризирующим эффектом.

17. НЕТ. Более 90 % случаев алкоголизма произвольно остановить невозможно – одной воли недостаточно. Больному надо помочь преодолеть влечение к алкоголю, оздоровить свою нервную систему, научиться трезвому образу жизни и противостоянию прежним друзьям, продолжающим пить.

18. НЕТ. Алкоголь вреден сам по себе, так как является нейротропным наркотическим ядом. Это внутренне присущее ему свойство радикально отличает его от пищевых продуктов, так что его сравнения с ними и призывы на этой основе употреблять его в меру опасны и лицемерны.

19. НЕТ. Проблемы с алкоголем касаются так или иначе каждого в России – в семье и среди родных, среди знакомых, на работе либо профессионально.

20. НЕТ, наоборот, обучение и опыт употребления алкоголя «из рук» родителей – самый пагубный путь знакомства с ним: в этом случае алкоголь представляется ребёнку особенно безопасным; кроме того, чем раньше начинается алкогольный опыт, тем выше риск развития зависимости.

5. Показ видеоролика о пагубном воздействии алкоголя на организм человека.

Обсуждение после показа обязательно:

- С какой целью вам показан был видеоролик?
- Какое впечатление он на вас произвел?
- Есть ли органы и системы, которые не подвержены воздействию алкоголя?
- Опасно ли употребление алкоголя в молодом возрасте и какие изменения за собой влечет?

Мини информационный блок для мышления

У большинства людей индивидуальное здоровье зависит в наибольшей мере от образа жизни и от собственного поведения, которое может способствовать здоровью или не способствовать ему.

Проявлением зрелой личности является прежде всего самостоятельность в суждениях и поступках в сочетании со способностью сделать правильный выбор, взять на себя ответственность за себя и, возможно, за других. Свойствами зрелой личности являются также самостоятельность (опора в основном на свои ресурсы), цельность

(собранность и сосредоточенность на главных ценностях), конструктивность (позитивный деловой подход), конгруэнтность (согласованность между чувствами, словами и поступками), полноценное функционирование (преобладание здоровых и разумных моделей поведения над суррогатными, заместительными, которые толкают человека к употреблению психоактивных веществ).

Очевидно, что зрелой личностью становится не сразу и вообще не всегда. Интегральным признаком степени зрелости личности может служить доминирующий уровень мотивации в поведении и, особенно, в образе жизни, и, например, формирование алкоголизма в значительной мере зависит от того, в каком возрасте произошло приобщение к алкогольным напиткам и каков был мотив начала употребления спиртных напитков.

Мотив (от лат. *movere* - приводить в действие) - это состояние напряжения, которое не дает покоя человеку, требует разрядки, удовлетворения, утоления и которое тем самым направляет поисковую деятельность.

К. Хорни полагала что у человека с самого раннего детства может порождаться «базовая тревога» и на протяжении всей жизни человек стремится преодолеть зародившееся однажды чувство незащищенности. Она описала невротические потребности человека, которые тоже могут приводить к алкоголизации и наркотизации:

- 1) стремление быть объектом любви и восхищения со стороны других;
- 2) стремление зависеть от другого во избежание одиночества;
- 3) стремление подчиняться строго установленному порядку;
- 4) стремление доминировать и контролировать других;

- 5) стремление использовать других в своих целях и страх быть использованным;
- 6) стремление к высокому общественному статусу;
- 7) стремление создать идеализированный образ самого себя, лишенный слабостей и недостатков; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих;
- 8) стремление к превосходству и страх неудачи.

Наличие внутренних конфликтов, потребность снять напряжение или компенсировать что-то, скачки настроения в подростковом возрасте, конформность (желание быть как все), эгоизм и неумение справляться с такими состояниями приводит к началу употребления психоактивных веществ. Если при этом влечение относится к категории тотального, оно неизбежно расстраивает всю иерархию личностных ценностей и мотивов человека. Личность становится патологической уже не по отдельным своим свойствам, а по своему содержанию, смыслам, направленностям и отношениям. Так формируется пристрастие и начинается формироваться зависимое поведение, которое разрушает не только физиологию употребляющего то или иное вещество, но и приводит к его психической деградации, то есть к интеллектуально- нравственному снижению.

Важно также запомнить, что подростковый алкоголизм формируется в сжатые сроки: в 3 раза быстрее, чем у взрослых. Для юношей и девушек систематическим приемом алкоголя принято считать употребление спиртных напитков хотя бы раз в неделю в течение нескольких месяцев. И существенной разницы нет, какой именно напиток будет.

Завершение тренинга

Для такой сложной темы времени было совсем немного. Если у вас есть вопросы, вы можете их задать. Если

есть пожелания обсудить какие – то вопросы на следующей встрече, вы можете записать вопросы на листочках.

5. Рефлексия

Ведущий начинает фразу, участники продолжают

-Я понял, что.....

- Меня удивило, что...

- Я почувствовал, что...

- Мне понравилось...

-Я расскажу другим о...

Я надеюсь, что наш разговор о своей позиции в жизни не закончен, и вы ещё раз задумаетесь над этим, оказавшись в других, скорее всего, более сложных жизненных ситуациях. И пусть каждый из вас выберет своё правильное решение. И пусть каждый чаще задаёт себе такие вопросы и помнит, что жизнь каждого человека и его поступки только в его руках...

Профилактическая квест-игра «Право на жизнь»

Актуальность:

В настоящее время достаточно остро стоит проблема аддиктивного, зависимого поведения в молодежной среде. Особую значимость профилактики аддикций приобретает в подростковом возрасте, на время которого приходится основной кризисный период развития. Именно в этом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности: стремление к саморазвитию и самопознанию, появление рефлексии и развитие нравственных ценностей. Это период жизни, когда решаются очень многие и самые важные вопросы, стоящие перед развивающейся личностью.

Цели:

Формирование мировоззрения подростков в сторону здорового образа жизни посредством использования интерактивных форм игры

Задачи:

1. Развить протективные факторы здорового и социально- эффективного поведения, личностно - средовых ресурсов и поведенческих стратегий;
2. Актуализировать осознание подростками своей иерархии ценностей;
3. Сформировать навыки принятия обоснованных ответственных решений и сопротивления социальному давлению.

Оснащение: холл для проведения организационного момента, несколько помещений для размещения станций, проектор, ноутбук, динамики, ручки, стартовая фигура поезда «Здоровая молодежь Оренбургского края», фигуры вагонов поезда с отметкой каждой станции, ленточки 3 цветов, коробка, листы бумаги 10 штук, стикеры 40 штук, муляж сундука, пакет, видеоролик «Ответственное поведение», анаграммы, буклеты и листовки профилактической направленности.

Возрастной диапазон: 15-17 лет

Количество участников: 30-40 человек

Продолжительность: 60 минут

Содержание:

Все этапы (станции) игры-квеста объединены одной общей темой. Участникам предлагается игровая ситуация, в рамках которой происходит основное действие.

Смысл игры пройти все станции максимально быстро и собрать детали поезда. Все полученные детали сдаются организаторам. В качестве итога игры-квеста выступает поезд «Здоровая молодежь Оренбургского края», собранный из деталей, полученных в ходе игры. Данный поезд «Здоровая молодежь Оренбургского края» выступа-

ет символом того, что человек сам является активным строителем своей жизни и только он ответственен за её итоги.

Организационный момент:

Участники делятся на команды. Для этого:

В небольшую коробку нарезаются ленточки нужного количества цветов, каждый вытягивает ленточку... потом по цветам участники расходятся на команды.

Игра начинается с вводной беседы, в ходе которой раздаются маршрутные листы. Игра начинается по сигналу ведущего. Участникам излагаются правила, по которым осуществляется игровое взаимодействие. Для того, чтобы дойти до финала квеста, участникам необходимо собрать элементы поезда, полученные за каждый пройденный пункт.

Вводная часть:

Цель: введение в игру, знакомство с группой.

С этого момента все участники – это пассажиры поезда дальнего следования. Ваше путешествие начинается из города Оренбург по районам области. На каждой станции вам необходимо забрать вагон с амуницией для дальнейшего путешествия. Это единственный шанс выжить во время путешествия и вернуться домой.

Теперь необходимо выбрать капитана чтобы ваше путешествие было успешным. Участники молча должны договориться об этом (при помощи мимики, жестов). На работу отводится 2-3 минуты.

И так наш поезд отправляется к первой станции следования...

Основная часть:

Станция 1. Профилактические пословицы

Команды придумывают пословицы на - антинаркотическую, - антитабачную, антиалкогольную темы по образцу:

«Кто..., тот...»

«Где..., там...»

«Много..., мало...»

В результате игры выдается вагон «Здоровый разум»

Станция 2. «Ценности человека»

Цель: создание определенных условий, для понимания того, что поведение человека регулируется определенными ценностями.

Каждому участнику раздаются пять листочков, на каждом из которых пишут самые важные ценности жизни. После написания участникам нужно отдать наименее важную. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна, самая важная. Для каждого участника она будет своя.

Упражнение «Неизвестность».

Игровая ситуация: «Мы отправляемся в дальний путь на поезде где будем совершенно одни. Там есть все, что необходимо для поддержания жизни: вода, еда, лекарства, одежда. Но там нет ни интернета, ни телефона, ни других средств связи. Разрешается взять с собой пять вещей, которые вы можете реально донести до вагона сами». Все ответы решаются совместно группой, записываются на листе бумаги, затем предоставляются ведущему. Идет аргументация выборов.

Подводятся итоги упражнения:

Команда получает Вагон «Мои ценности»

Станция 3. «Устойчивость к социальному давлению»

Вы приехали в следующий пункт назначения и на вокзале станции увидели сундук, в сундуке пакет в котором что-то неизвестное и очень опасное. Ведущий активно убеждает засунуть руку, достать содержимое пакета. Подводится итог упражнения: как происходит выбор в нашей жизни. Задается вопрос:

«Чем опасен необдуманный выбор?».

«Как сказать нет?»

Разработайте навыки уверенного отказа, чтобы это не выглядело обидно и не вызвало конфликт у оппонента.

Команда получает Вагон «Устойчивость к социальному давлению»

Станция 4. «Ответственность»

1. Видеоролик «Ответственное поведение».

2. Обсуждение видеоролика (вопросы):

- Какая задумка автора сюжета?
- Какие вопросы поставил сюжет перед вами?
- Что нового вы увидели в этом сюжете для себя?
- Какое у вас отношение к теме, который затрагивал фильм?
- Отнесли ли бы вы себя к «группе риска»?
- После просмотра видеоролика можете ли вы сказать о том, что проблема об ответственном поведении актуальна в подростковой среде?

Существует 4 вида юридической ответственности:

Уголовная ответственность - ответственность за нарушение законов, предусмотренных уголовным Кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным наказанием общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок (убийство, грабеж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

Административная ответственность применяется за нарушения, предусмотренные Кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушения противопожарной безопасности, распитие спиртных напитков в общественных местах, нарушение комендантского часа.

Дисциплинарная ответственность – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу, прогул без уважительной причины.

Гражданско–правовая ответственность регулирует имущественные отношения (испорченная вещь).

Сейчас вам будут даны задания, а вы постарайтесь правильно ответить: К какому виду ответственности относятся нарушение?

1. Порвал учебник однокурсника (гражданская)
2. Появление подростка на улице в нетрезвом виде (административная)
3. Избил однокурсника (уголовная)
4. Совершил кражу мобильного телефона(уголовная)
5. Опоздал на занятия (дисциплинарная)
6. Курил сигареты в общественном месте (административная)
7. Вовлекал в употребление психоактивных веществ (уголовная)
8. Нецензурно выражался в общественном месте (административная)
9. Компания подростков хранила, использовала и распространяла наркотики (уголовная)

Команда получает Вагон «Ответственное поведение»

Станция 5. «Оздоровительная»

Участникам предлагается решить анаграммы:

ГИГИЕНА - АНЕГИГИ

СПОРТ - ТОРПС

ЗАКАЛИВАНИЕ - НАИЕКАЛИЗАВ

ПИТАНИЕ - ТАПИЕНИ

МЕДИЦИНА - ЦИМЕНАДИ

ЗДОРОВЬЕ - РОВЗЬДОЕ

ТРЕЗВОСТЬ – СОЗЕВТЬРТ

Команда получает Вагон «Здоровый образ жизни»

Рефлексия:

После прохождения всех пунктов участники возвращаются к исходной станции и начинают собирать поезд из элементов, собранных после прохождения каждого этапа. После сбора всех элементов поезда в одно целое, прохождения квеста можно считать окончанным. Участники путешествия садятся в круг для подведения итогов и обсуждения вопросов:

- Что представляет собой символично собранный образ поезда?
- Кто управляет человеческой жизнью?
- От кого зависит выбор человека?
- Почему необходимо с осторожностью делать выбор в жизни?
- Что такое ответственность и ответственное поведение?
- Зачем человеку необходимо здоровье и трезвый образ жизни?

Каждая команда высказывает свое мнение, что понравилось, для чего был проделан этот сложный путь.

Беседа "Наше здоровое будущее"

Цель:

- Формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.
- Расширение кругозора по данной теме и привлечение внимания учащихся к здоровому образу жизни.

- Воспитание чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.

Контингент: 14-16 лет

Продолжительность: 30 минут

Содержание:

Сегодня мы поговорим о будущем и здоровом образе жизни. Каждый из вас имеет свое представление об этом. Сегодня мы обратим внимание на то, что здоровье человека принадлежит не только ему, но и всему обществу, о воспитании чувства ответственности за свое личное здоровье, на взаимосвязь духовного и физического здоровья. Побеседуем о факторах, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А также определим основные составляющие здорового образа жизни. Обсудим пагубность вредных привычек и необходимость сделать каждому свой выбор жизненного пути.

Вопрос учащимся: Какими вы видите себя в будущем?

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «90% нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Вопрос учащимся: Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

1. Отсутствие болезни;

2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Вопрос учащимся: Охарактеризуйте духовное здоровье и физическое?

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, навыками в прогнозировании и моделировании событий и составлении программы своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Важное значение для каждого человека и для общества имеет репродуктивное здоровье. Под ним понимается не только рождение ребенка, но также его воспитание, обучение и подготовку из его полноценного и полезного члена общества. Система воспроизводства населения обеспечивает рождение здоровых детей и подготовку нового поколения. Семья, как начальная социальная ячейка общества и государства, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка необходимых физических, духовных и нравственных качеств. Она должна сформировать из него человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, тем самым развитие кадрового потенциала общества.

На здоровье человека влияют физические, духовные и социальные факторы. Из физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Вопрос учащимся: Подумайте и ответьте, каким образом наследственность влияет на здоровье человека?

Вопрос учащимся: Отражается ли на здоровье человека его внутренний мир?

У каждого человека своя предрасположенность к определенным заболеваниям. Состояние окружающей среды тоже влияет на здоровье. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды. Духовный фактор является одним из важных компонентов здоровья и благополучия. Под ним понимается способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи. Социальные факторы имеют также большое значение. Ведь человек может быть счастливым и здоровым только тогда, когда он имеет возможность для самореализации и ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Для

поддержания здоровья человек должен и обязан вести здоровый образ жизни.

Вопрос учащимся: На основании вышесказанного сформулируйте определение – здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Вопрос учащимся: Приведите примеры положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

К положительным факторам относятся соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, физическая культура и спорт, уравновешенные взаимоотношения с окружающими людьми.

Отрицательно влияют на здоровье курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Каждый человек сам стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств.

Вопрос учащимся: Подумайте, какие качества и принципы помогут выработать вашу систему поведения?

1. Четко сформулированная цель жизни. Постановка перед собой достижимых целей

2. Выработка таких форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

3. Вера в то, что образ жизни, который ведет человек, обязательно даст положительные результаты.

4. Развитие у себя самоуважения, осознание того, что все возникающие задачи можно решить.

5. Соблюдение режима двигательной активности, правил личной гигиены и рационального питания.

6. Правильное сочетание труда и отдыха.

7. Отсутствие драматизации неудач.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в соответствии с этим свое поведение. Эмоционально устойчивые люди обычно успешно справляются с переменами, происходящими с ними, в т.ч. с несчастными случаями и болезнями. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, требующих определенных усилий и напряжения. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Вопрос учащимся: Может ли стресс приносить положительные результаты?

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело функционируют наиболее эффективно и поддерживают организм в наиболее оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может быть положительным фактором только очень короткое время, например, состояние спортсмена перед ответственным соревнованием.

Стрессовые ситуации необходимо научиться преодолевать.

Вопрос учащимся: Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов?

1. Быть оптимистом. Уметь радоваться жизни.

2. Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

3. Необходимо, питаться регулярно и сбалансированно.

4. Достаточный по продолжительности и спокойный сон.

5. Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое – то задание.

Вопрос учащимся: Многие из вас занимаются спортом. Какое влияние оказывают физические упражнения на ваш организм?

Двигательная активность поддерживает хорошую физическую форму, улучшает самочувствие и обеспечивает, прилив энергии для жизнедеятельности, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственным и физическими нагрузками.

Приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды помогает закаливание. Вырабатывается устойчивость организма к воздействию холода, так как часто охлаждение и переохлаждение у не закаленных людей вызывают различные РВЗ. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в их организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью.

Вопрос учащимся: Назовите вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека?

К таким привычкам прежде всего относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь или спирт является наркотическим ядом и действует на клетки головного мозга, парализуя их.

Доза 7-8г чистого спирта на 1 кг веса тела – смертельна для человека. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Наоборот, алкоголь разрушительно действует на все органы и системы организма человека. При его длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, снижаются половые функции и многие другие заболевания.

Вопрос учащимся: Какими качествами обладает пьющий человек и его существование?

Состояние опьянения характеризуется часто ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Поэтому оно часто приводит молодых людей к случайным половым связям, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем, до 90% заражений сифилисом и около 95% - гонореей. Особенно вреден алкоголь для женщин. 30% детей рождаются недоношенными и мертвыми. Алкоголь взаимосвязан с преступностью. Преступники, используя алкоголь, вербуют соучастников и толкают их на совершение преступлений.

С алкоголизмом боролись еще в древние времена. В Китае и Египте до нашей эры пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям. В Риме в III веке до нашей эры. существовал запрет на употребление вина лицам, не достигшим 30-летнего возраста. Наша страна в 80-е года XX века пережила «сухой закон». Сегодня действует закон

«О запрете распития спиртных напитков в общественных местах».

Другая вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье человека – курение табака.

Активный компонент табачного дыма является никотин. А также синильная кислота, сероводород, углекислая кислота, аммиак, эфирные масла, табачный деготь. В последнем содержится около сотни химических соединений, в том числе изотопы калия, мышьяка и канцерогены. Табак вредно действует прежде всего на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Нарушается сердечно – сосудистая система, воспаляется носоглотка и гортань, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Может наступить кислородное голодание. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу пол пачки сигарет.

Кроме активных курильщиков бывают и пассивные. Пассивные курильщики, вдыхая задымленный табачный воздух, болеют теми же болезнями, что активные. Активный курильщик вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный – «необработанный» дым, что хуже.

Вопрос учащимся: Почему люди курят?

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки, он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья. Во многих странах активных курильщиков не принимают на работу, дабы сохранить здоровье пассивному курильщику. Эта тенденция существует и в России.

В нашей стране бурный рост числа подростков, употребляющих наркотики.

Вопрос учащимся: Охарактеризуйте человека, употребляющего наркотики, внешний и внутренний мир?

Заболевание наркомания и токсикомания развиваются постепенно. Начинается с единичных случаев, затем становится все более частым и, наконец, систематическим. Каким образом формируется наркозависимость? У каждого человека в головном мозге есть центр удовольствия, который обеспечивает ему хорошее настроение. Человек встретился с друзьями – удовольствие, вкусно покушал – снова удовольствие. Это состояние он ощущает благодаря регулирующим веществам – нейромедиаторов. Они являются психоактивными веществами. Их концентрация в организме ничтожно мала. После искусственного введения наркотиков организм не может регулировать количество вводимых веществ и быстро привыкает, и уже не может без них обойтись. Организм наркомана слабеет, дряхлеет, разрушается иммунная система, что приводит к заболеваниям и далее к гибели.

Вопрос учащимся: Зачем люди принимают наркотики?

Наркотик нужен, чтобы восстановить нормальное психическое состояние. Если его не принять, будет плохое настроение, появится раздражительность, снизится работоспособность. По мере дальнейшего развития болезни влечение начинает проявляться на уровне физической зависимости. Главной заботой для человека становится удовлетворение постоянно возрастающего влечения к наркотику.

Вопрос учащимся: Почему же все новые и новые люди вступают на тропу добровольного самоуничтожения?

Главная причина – наркобизнес, который приносит огромные прибыли. Поэтому для пропаганды их употребления создана целая серия мифов: наркотики бывают легкие, делают человека свободным и помогают решать жизненные проблемы, и, наконец, это модно. У подростков формируется ошибочное мнение: даже если я попробую наркотик, то не стану наркоманом и смогу бросить употреблять его в любой момент. Это страшный обман. Если человек стал употреблять наркотик - это навсегда, обратной дороги нет, болезнь уже началась, а врожденного иммунитета против нее нет.

Борьба с этим злом ведется во всем мире, в том числе и в России. В 1998 году принят закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача и предусмотрено создание структур по борьбе с незаконным оборотом и распространением наркотиков.

Необходимо выработать твердую жизненную установку: в любой обстановке и в любых случаях жизни не допустить первой пробы наркотика. Сказать «Нет».

В заключение необходимо отметить, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Если он хочет быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, прежде, чем взять рюмку спиртного, сигарету или наркотик, надо подумать и принять правильное решение. Он должен научиться твердо говорить: «Нет!».

Задание учащимся: Проанализируйте влияние различных факторов на собственное здоровье и разработайте свою индивидуальную систему поведения в течение дня, которая максимально соответствовала бы вашим возможностям и потребностям.

После выполнения задания необходимо обсуждение системы поведения у учащихся.

Лекция Карпеца В.В. по наркомании

Цель:

- Расширение кругозора по данной теме и привлечение внимания учащихся к здоровому образу жизни.
- Воспитание чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.

Контингент: 14-18 лет

Продолжительность: 60 минут

Содержание:

В последние годы в молодежной среде нашей страны сохраняется тенденция к росту потребления наркотиков и токсических веществ, а также к постоянному снижению возраста приобщения к ним, который в настоящее время составляет 13-15 лет. Причинами потребления наркотических и токсических веществ подростки чаще всего называют: желание испытать новые ощущения, «за компанию», «чтобы улучшить настроение», «захотелось сделать что-нибудь запретное».

Но начинающие тринадцатилетние не знают, что привыкший к наркотику организм вызывает такое сильное желание, что человек идет на все: на обман, воровство и даже на убийство, лишь бы достать очередную дозу. Наркотик, как безжалостный палач требует: укради, убей, достань, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке. И когда наркоман делает укол или примет таблетку, он испытывает временное облегчение, как голодный получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается других радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти.

Вот как описывает наркоман со сформировавшейся физической зависимостью своё состояние в период «лом-

ки». «Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов, одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают, гвозди повсюду забивают, кишки разрываются на части, и ты словно сходишь с ума. Кости, суставы как бы разламываются, растекаются, разрываются. Это конец всему». А начинается это так. Как правило «опытные» друзья предлагают новичку наркотики: «Попробуй – это приятно, это интересно, наркотики для смелых, ты же не трус». Именно на эту приманку попадают подростки, по тем или иным причинам испытывающие чувство неудовлетворенности, душевного дискомфорта, не умеющие владеть своими эмоциями и достойно встречать жизненные невзгоды, а также подростки, которым любопытно на себе испробовать то, о чем они слышали от друзей и знакомых. Сознательно стать наркоманом вряд ли кому-нибудь хочется. Каждый, ступивший на путь наркомании, успокаивает себя тем, что с ним ничего страшного не случится «Как только я почувствую привыкание, сразу же брошу это баловство», - примерно так говорит себе каждый новичок. Однако после нескольких приемов, а иногда и после однократного употребления (это зависит от силы препарата и сопротивляемости организма), у подростка возникает желание вновь почувствовать испытанный однажды эффект. Без приема наркотика окружающий мир начинает терять свою привлекательность, тускнеют его краски, уходит куда-то радость от общения с родными, друзьями, пропадает удовлетворение от учебы, работы, появляется тоска, подавленность, беспричинный страх, неуверенность в себе. Душевный комфорт становится возможным только на фоне наркотического опьянения. Так исподволь, незаметно, «баловство» переходит в психическую зависимость от наркотика.

Следует заметить, что в отличие от алкоголя наркотические вещества формируют болезненное влечение гораз-

до быстрее. Если путь от первой рюмки спиртного до развития алкоголизма нередко измеряется годами, то путь от первого укола или первой таблетки до наркомании так короток, что порой измеряется неделями и даже днями. Проходит короткое время, и становится ясно, что обычной дозы наркотика уже недостаточно для достижения прежнего эффекта. В данном случае налицо еще одно свойство наркотических веществ – изменять чувствительность организма, повышать его потребность в более высоких дозах вводимого вещества. Вместе с потребностью в больших дозах наркотика растет и потребность в деньгах на его приобретение. В конце концов подросток встает перед дилеммой: либо отказаться от употребления наркотика, либо постоянно искать деньги окольными путями, каждый из которых неминуемо приведет к правонарушению. Некоторые из наркоманов на этой стадии делают отчаянную попытку вырваться из наркологического плена, но к сожалению, это почти никому не удается, потому что наряду с психической зависимостью к этому времени формируется физическая. Теперь уже в ответ на отмену наркотика у подростка возникает абстиненция – состояние, сопровождающееся мучительной болью в мышцах, суставах, потливостью, дрожанием конечностей, резким нарушением в деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Наркотическая боль – «ломка» как называют ее наркоманы, устраняется лишь приемом очередной дозы наркотика. С ужасом подростки понимают, что назад дороги нет. Болезнь начинает стремительно прогрессировать. Наркотик так глубоко вмешивается во все обменные процессы, что практически не остается ни одного непораженного органа. У наркомана выпадают волосы, зубы, полностью подавляется эндокринная система, затормаживается рост, истощается половая система, изменяется состав крови, быстро выходит из строя печень (цир-

роз и рак печени – наиболее частые осложнения при этом заболевании), возникают незаживающие язвы. Электрокардиограмма у подростка-наркомана такая же, как у взрослого в прединфарктном состоянии. Под влиянием наркотика гибнут нервные клетки, расстраивается высшая нервная деятельность, изменяется психика, нарастает слабоумие и социальная деградация. Статистика показывает, что максимальная продолжительность жизни наркомана, с начала употребления наркотиков – 10 лет. Так, если вы регулярно начали употреблять наркотики с 17 лет, то до 28 лет вы уже не доживете, подумайте хорошенько над этим. Как правило 30% наркоманов кончают жизнь самоубийством, 40% погибают из-за невозможности своевременно получить медицинскую помощь или от передозировки наркотика. Остальные умирают от раковых и инфекционных заболеваний, от СПИДа.

В 13-15 лет подростки еще не понимают, что в первой их затяжке анашой (инъекции начнутся позже) заинтересована гигантская криминальная система, где некие большие люди делают большие деньги. Они кровно заинтересованы в том, чтобы первый опыт повторился. Продавцы наркотиков получают от этой огромной прибыли, но им нужны покупатели. Новичку несколько раз дают бесплатно попробовать наркотик, после чего пристрастившийся к нему подросток становится бесправным рабом того, кто может снабдить его наркотическим зельем. Продавцы наркотиков специально подсылают своего человека в компании подростков. Они прикидываются обыкновенными парнями и девчонками, и делают все, лишь бы ты один раз попробовал страшное зелье. Это их работа, за это они получают деньги. Там, где наркотик, там нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на все. Берегитесь людей предлагающих вам наркотик. А ситуация первого предложения в наше время может возникнуть с

каждым из вас. Конечно, можно просто решительно отказаться, но это не всегда легко и даже не всегда возможно. Попав в трудную ситуацию выбора (ведь отказ действовать как все может оказаться для вас отказом провести вечер в приятной на первый взгляд компании, разрыв с любым человеком, потерю дорогих друзей), подросток может сослаться на то, что наркотики на него очень плохо действуют или ему просто не нравится цвет или запах. Отказ с извинением может иметь следующие формы: «У меня аллергия», «Я поддерживаю форму» (для спорта, для секса), «Мне предстоит свидание», или даже высокомерное «Такое дерьмо я не употребляю, мне бы что-нибудь посерьезней». Вряд ли кто-то из ровесников предложит более качественный сорт наркотика. Если вам предлагают наркотики ваши хорошие друзья, то врачи-специалисты советуют в этом случае применить «5 шагов отказа».

Первый шаг – вопрос: «Что это такое, что ты мне предлагаешь?». Второй шаг: «А что со мной будет, если я это приму (выпью, выкурю, уколюсь)?». Третий шаг: «Дай мне оценку тому, что мы вместе будем делать». Четвертый шаг – контрпредложение: «Давай лучше будем делать это» (предложения альтернативного поведения). Пятый шаг: «Уйди, но оставь дверь открытой», то есть ссориться с тобой не буду, буду тебя ждать, но только без того, что ты мне предлагаешь.

В заключении еще раз обращаемся к вам. Ни под каким видом, ни под каким предложением, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте, не пробуйте, не нюхайте, не прикасайтесь к наркотикам. Если же случится беда, то сегодня же откажись от очередной дозы, пока есть хоть немного разума. Завтра он покинет вас. Еще одной последней дозы не бывает. Последняя доза, как и первая – гибель.

Дополнительные материалы для профилактической работы, рекомендованные ГАУЗ «Оренбургским областным наркологическим диспансером»

«Легкие» сигареты

Появление «легких» сигарет стало ответом табачной индустрии на обеспокоенность общественности проблемой влияния курения на здоровье людей. В результате большое количество людей, которые задумывались об отказе от курения, остались в рядах курильщиков.

Исследования показывают, что многие «легкие» сорта сигарет характеризуются крайне высоким содержанием смол. Кроме того, при курении сигарет с низким содержанием смолы, в отличие от полного отказа от курения, вероятность рака легкого снижается незначительно, а риск сердечно-сосудистых заболеваний не снижается вообще. При наличии никотиновой зависимости для обеспечения привычной концентрации никотина в крови курильщики либо выкуривают большее количество «легких» сигарет, либо делают более глубокие и частые затяжки, оставляют более короткие окурки, закрывают пальцами и губами вентиляционные отверстия в фильтре. Доказано, что количество никотина, получаемое из одной сигареты, зависит скорее от стиля курения, нежели от содержания никотина по информации производителя. Таким образом, безвредных сигарет просто не существует!

Электронные сигареты

Ее появление стало транслировать заманчивую перспективу курильщикам свести количество вреда от никотина к желанному нулю. Привычная сигарета в наш инно-

вационный век пережила истинный ребрендинг, превратившись в якобы безвредный электронный прибор.

Благодаря электронным сигаретам полностью отказаться от курения удалось лишь 1,5–2% желающим завязать с этой вредной привычкой.

«Отказ от одной формы зависимости и замена ее на другую не искореняет причины ее появления. — считает Ольга Бурнашова, врач-психотерапевт высшей категории Центра Доктора Гаврилова, — В основе любой зависимости лежит желание изменить эмоциональное состояние и получить немножко счастья. Курение является оперативным способом борьбы со стрессом, выступает фактором социализации. Курильщики смакуют сам ритуал: найти в кармане пачку, достать ее, покрутить в руках, вытянуть сигарету и прикурить, выпустить клубы дыма. Все эти манипуляции успокаивают, снимают эмоциональное напряжение, вгоняют человека в телесный транс». Электронные сигареты — новая возможность нажать на зависимых потребителях. Причем велик риск, что зависимость станет еще сильнее.

Молодые люди в подростковом возрасте очень быстро хотят стать взрослыми, поэтому очень часто поддаются окружающему влиянию. Как итог начинают рано курить, дабы доказать окружающим, что они взрослые. Зачастую, они приобретают статус активного курильщика именно с электронных сигарет, думая, что такой подвид сигарет абсолютно безопасен и безвреден.

Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного не привычной формой доставки никотина. Поэтому раннее употребление электронных сигарет, прежде всего, негативно сказывается на лёгких, печени, сердечнососудистой и нервной системе. У подростка возникают первые при-

знаки одышки, мучает кашель, повышается или понижается давление, происходит спазм сосудов.

При длительном курении у курильщика сильно страдает печень, т.к. никотин наносит большой урон печени и печеночным сосудам. Вследствие чего может развиться холецистит, цирроз, камни в желчном пузыре и другие побочные болезни.

Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Впоследствии такое состояние приводит к сердечно-сосудистым проблемам, атеросклерозу, ишемии. Кислород к тканям и сосудам поступает в замедленном темпе, что приводит к быстрому истощению организму, постоянной слабости. Со стороны центрально-нервной системы ухудшается память, внимание, появляется рассеянность, частые головные боли, раздражительность, равнодушие ко всему происходящему.

Кроме того, страдают и другие органы курящего, это: ухудшение зрения, обоняния, слуха, вкусовых рецепторов, портятся зубы и приобретают характерный для курящих желтоватый цвет.

Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего подростка. Так он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха и учёбы, т.к. подросток постоянно задумывается, где ему в свободное время найти укромное место для курения от назойливых глаз ровесников и родителей. От этого снижается его стрессоустойчивость, он становится более скрытым, нервным.

Зачастую, когда подросток начинает курить, психологи ищут причины во взаимоотношениях в семье, с ровесниками, снижается интеллектуальное развитие, а также память подростков сильно страдает, т.к. прилив крови с

вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность. Из-за частых перепадов настроения у подростков снижается активность, они с меньшим интересом вовлекаются в учебный процесс, от этого они теряют способность к анализу, синтезу.

Как это ни парадоксально, но электронные сигареты придумали отнюдь не с целью помочь всем желающим бросить курить. Этот гаджет был изобретен для культивирования табакокурения.

Весь процесс курения сводится к преобразованию жидкости в пар. При разогреве жидкости и после начала парения образуется пар, который также может оседать на легких курильщиков, закупоривать и блокировать клетки, вызывать осложнения.

Вместо положенного очищенного никотина с пищевым глицерином, в одном флаконе может находиться вся таблица Менделеева. При выборочном исследовании образцов сигаретной жидкости специалистам доводилось обнаруживать даже диэтиленгликоль – токсичное вещество из состава автомобильного антифриза.

Безусловно, самым опасным веществом, как в обычных табачных товарах, так и в их вейп-аналогах, является никотин. Именно это вещество вызывает и физическое, и психологическое привыкание к курению, и отказаться от него чрезвычайно трудно. Дело в том, что оно представляет собой вещество, обладающее действием сильного нейротропного характера.

Продолжительное употребление никотина способно вызывать такие негативные последствия как: гипергликемия, артериальная гипертензия, тахикардия, атеросклероз, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и многие другие заболевания сердечно-сосудистой системы.

Средняя электронная сигарета содержит в картридже жидкость, состоящую из следующих компонентов:

Пропиленгликоль, никотин, ароматизаторы, глицерин, а тетраметилпизарин, это вещество, и это доказывают испытания в лаборатории, может при длительном применении приводить к развитию повреждений головного мозга.

Вред электронных испарителей несомненен, так как в используемой смеси есть: мощные канцерогенные вещества – диэтиленгликоль и нитрозамин – этих компонентов часто бывает в 10 раз больше, чем в стандартных сигаретах. Ацетальдегид – этот компонент формирует зависимость. Это опасный канцероген. Доказано, что при постоянном попадании в организм он может быть стимулятором для развития болезни Альцгеймера. Формальдегид – присутствует в некоторых жидких составах. Высокотоксичное соединение является ядом, он травит организм, что может привести даже к летальному исходу.

Важно знать, что продукт не является товаром медицинского предназначения. Те сертификаты, которые предоставляются при продаже электронных сигарет, документы весьма условные и никак не гарантируют безопасность потребителю.

Производители не ограничены жесткими санитарно-гигиеническими нормами, и они могут относиться к ним по своему усмотрению. В том числе бесконтрольно менять химический состав жидкостей и готовых расходных материалов, вносить изменения в конструкцию и т.п.

Единственная возможность избавиться от абсурда самоуничтожения за собственные деньги – полный и бескомпромиссный отказ от пагубного пристрастия.

Кальян

Курение кальяна считается невинным компанейским времяпровождением, чему способствует заблуждение, согласно которому табачный дым, проходящий через водяной фильтр трубки, не может быть таким же вредным для здоровья, как дым от курения сигарет. Помимо того, что в кальянный табак добавлены различные вкусовые вещества и ароматы, которые устраняют присущий табаку горький вкус, на упаковке кальянного табака часто содержится пометка, что этот табак содержит «всего» 0,5% никотина и 0% смол, что в свою очередь укрепляет уверенность в безвредности курения «водяной трубки». Обманчивая реклама в Интернете пропагандирует курение кальяна как самого безопасного вида курения.

Каждый курильщик кальяна должен иметь в виду, что:

- кальян не является безопасной альтернативой курению сигарет;
- за обычный одночасовой сеанс курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз большее количество дыма по сравнению с выкуренной сигаретой;
- кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в частности, окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак;
- ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости;
- общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом и воспалением печени;

- нахождение в обществе курителей кальяна такое же пассивное курение, оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания, используемого в качестве горючего вещества для кальяна древесного угля в виде окиси углерода и других химических соединений.

Хотя водяной фильтр кальяна поглощает часть никотина, даже начинающий курильщик, экспериментирующий с «водяной трубкой», может получить дозу никотина, достаточную для образования зависимости в организме. Опасности курения кальяна не ограничиваются только никотином, потому что вдыхание табачного дыма в таком большом количестве означает одновременно попадание в организм угарного газа, солей тяжёлых металлов, канцерогенных и пр. химических элементов в количестве, наносящем вред организму, потому что вода не удерживает в полной мере всю «дымовую химию». Об этом знают, как изготовители кальяна, так и торговцы, которые, рекламируя совершенно безопасное курение, предлагают кальян, оснащённый мундштуком с фильтром из активированного угля или наполненный хлопком, или же предлагают в качестве дополнительного защитного средства добавляемые в воду кальяна химикаты и специальные пластиковые углевые фильтры для образования более мелких пузырьков. Никакой гарантии безопасности они не дают. Вдыхаемые количества дыма, конечно, варьируются, в зависимости от модели кальяна и образа курения, но ни один вид кальяна как приспособления для курения не является безопасным для здоровья, будучи существенным фактором риска возникновения хронических лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний и раковых опухолей.

Насвай

Насвай – токсическое вещество, психотропное вещество, поэтому его употребление в любых количествах может оказать пагубное воздействие как на физическое, так и на психическое здоровье человека. Это признанный психотропный препарат, воздействует на психику человека, вызывает сильнейшее привыкание.

Это никотиносодержащий продукт в состав которого входит гашеная известь и куриный помет. А для того чтобы не было запаха используют различные специи.

При употреблении насвая может возникнуть сильнейшее отравление с неукротимой рвотой и большими волдырями на слизистой оболочке.

Попадая в кровь, насвай провоцирует развитие нервных расстройств, умственную и физическую отсталость.

Заболевания:

1. Рак ротовой полости и гортани
2. Гастрит
3. Язва желудка
4. Пародонтоз
5. Гепатит
6. Импотенция (у людей, принимающих насвай, не может быть детей)
7. Глистная инвазия

Свинец относится к ядам кумулятивного действия. Накапливаясь в организме, он вызывает поражения центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, печени.

Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными

заболеваниями, включая вирусный гепатит, не говоря уже о различных глистах и гельминтах.

Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают: то же самое происходит в организме человека.

Дихлордефенилтрихлорметилметана, содержится в курином помете. От этого вещества страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка, а краткосрочный к гастриту.

Мышьяк и мышьяксодержащие соединения приводят к острой или хронической интоксикации, вызывая сначала рвоту и диарею, а затем печеночно-почечную недостаточность, выпадение волос, ломкость ногтей, разрушение кожных покровов.

Кадмий – один из самых токсичных и тяжелых металлов. Накапливается в организме и приводит к нарушению работы почек, образованию в них камней. Так же приводит к хрупкости и ломкости костей и деформации скелета. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными, находятся в постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

Употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений.

Потребляя насвай можно забыть о здоровых и красивых зубах. Сначала они желтеют (желто-зеленый гнилой оттенок), затем просто разрушаются и крошатся. И конечно невыносимый запах изо рта, который многие подростки

пытаются заглушить запахом сигарет или жевательной резинки, но он все равно чувствуется окружающими.

Вред, который причиняет насвай, не зависит от длительности его употребления. Насвай может поразить и сразу, это зависит от индивидуальных особенностей организма. Самая большая опасность в том, что, употребляя насвай прекращается выработка спермы, нарушается детородная функция, и шансов на её восстановление практически нет.

Мифы о насвае

1. Компоненты насвая безобидны.

Куриный помет – высоконцентрированная щелочь, которая ведет себя агрессивно по отношению к живым тканям и организмам. Растения сгорают от полива концентрированным раствором куриного помета. У людей, которые не брезгают насваем, образуются язвы на слизистой губ и языка.

А сколько возбудителей, опасных болезней может содержать насвай?

2. Насвай помогает отказаться от табакокурения

Это тот же самый табак и не стоит обманываться, что уменьшение концентрации никотина и замена способа его употребления решит проблему зависимости. Разница лишь в том, что табачный дым основной удар наносит по легким, а насвай по слизистым рта.

3. Употребление насвая не вызывает зависимость.

В состав насвая входят вещества, обладающие психотропной активностью, а значит приводят к формированию зависимости и нарушению психики. Часто основа насвая начинается «наполнителями» - наркосодержащими веществами. Это постепенно приучает покупателей к наркотикам

4. Насвай избавляет от зубной боли.

Известь действует на ротовую полость обжигающе, усиливая болевые ощущения. Поэтому пытаясь таким способом уменьшить зубную боль или отвлечься от нее, минимум что приобретает человек – пародонтоз, кариес, стоматит и другие заболевания.

5.Насвай позволяет снять напряжение у спортсменов.

Спортсмены используют насвай для снятия напряжения после тяжелых физических нагрузок, чтобы не засорять легкие прибегая к курению.

Пример:18 летний юноша занимался греко- римской борьбой. После тренировки, по его словам, насвай помогает расслабиться. Он рассказал, что многие спортсмены употребляют это зеленое вещество. А еще именно при помощи насвая парень якобы бросил курить. Вот только получилось так, что зависимость от сигарет сменилась зависимостью от насвая, и вот как год он уже употребляет это вещество, постоянно по несколько раз в день, причем покончить с этой привычкой сложно). Как мы уже знаем в состав насвая входит никотин. Никотин стимулирует в кровь выброс адреналина, а также гормонов радости – эндорфинов. В результате происходит ложное поднятие настроения, ложный прилив бодрости, ясность в голове, внезапное оживление. Но эффект никотина очень недолговечен, уже через 20-30 минут концентрация никотина снижается настолько, что все эффекты, вызванные никотином, начинают затухать. Мозг требует нового допинга, дополнительной подпитки. Это своеобразный рефлекс: понравилось дайте еще! Приводит к увеличению доз употребления и формированию еще большей зависимости. Насвай не влияет на достижения спортсменов. Насвай и спорт несовместимы.

Даже на пачке с сигаретами есть информация о производителе, ГОСТе, о количестве содержащихся вред-

ных веществ (смолы и никотина), что не скажешь о паке- тиках с насваем.

Для того чтобы бросить насвай нужна сила воли. Необходимо принять решение и быть верным этому реше- нию как бы не было тяжело. Необходимо избавиться от опасного зелья и перестать контактировать с его распро- странителями. Если человек срывается, то наступает вре- менное облегчение, а потом все начинается заново. Раз- дражительность, бессонница и прочие симптомы уйдут через несколько недель и человек снова начнет ощущать себя здоровым.

Самовнушение, сформированное торговцами, и ав- торитетами старших товарищей, расхваливших насвай как средство для поднятия настроения, делает свое дело, и подросток впадает в психологическую зависимость от насвая. А дальше – желание более ярких ощущений и, как следствие, переход к алкоголю и настоящим наркотикам. Так или иначе, насвай становится идеальной наживкой для заманивания новых жертв в наркосети. Сначала наркотор- говцы приучают детей к такой «безобидной» штучке как насвай, а потом, когда подросток уже втянулся, начинают подмешивать в это «зелье» - насвай, коноплю, анашу (ма- рихуану), вещества синтетического происхождения.

Алкоголизм и пьянство

Бытовое пьянство в отличие от алкоголизма – это злоупотребление алкогольными напитками, алкоголизм – патологическое влечение, наркотическая зависимость, прогрессирующее заболевание. При естественном течении оно протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии.

Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начина-

ется внезапно. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует этап регулярного “культурного” питья (на праздники и какие-либо важные события), который имеет различную продолжительность - от одного года до десяти лет.

Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питья, что означает переход от бытового пьянства к алкоголизму.

Пивной алкоголизм.

Болезненное пристрастие к пиву — одна из форм алкоголизма. По мнению ученых, пивной алкоголизм труднее вылечить, так как пиво не воспринимается как серьезный алкогольный напиток и формируется психическая зависимость. Риск развития алкогольной зависимости у потребителей пива выше, чем у потребителей вина или крепких алкогольных напитков. Пивной алкоголизм приводит к тяжело выраженным соматическим последствиям: циррозу печени, гепатиту, миокардиодистрофии. И - к так называемому «синдрому пивного сердца» и другим заболеваниям. Связано это с увеличением объема циркулирующей в организме жидкости и прямым воздействием содержащихся в пиве веществ на клетки печени, сердца, почек и головного мозга. У пивных алкоголиков быстро появляются нарушения интеллекта и психопатоподобные изменения личности.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, употребление пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки. У женщин, пьющих пиво, повышается риск заболевания раком молочной железы.

От пива у женщин начинают расти усы.

Особенно опасно злоупотребление пивом для женщин, так как в хмеле этого алкогольного напитка содер-

жится большое количество эстрогенов — растительного аналога женского полового гормона.

При чрезмерном употреблении пива растительные гормоны активно начинают вмешиваться в естественный гормональный фон женщины. И уже через несколько лет увлечения пивом у женщин происходят заметные изменения организма. Например, появляются усы и избыточный вес, грубеет голос, черствеет кожа, происходят другие и негативные изменения организма.

От пива мужчины становятся женоподобными.

При регулярном употреблении пива в организме мужчин выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона.

Пиво содержит фитоэстрогены — аналог женского полового гормона. Поглощая вместе с пивом фитоэстрогены, мужчины постепенно феминизируются. У пьющих пиво мужчин начинает откладываться жир по женскому типу. На бедрах и боках разрастаются грудные железы, таз становится шире. Мужчины становятся женоподобными внешне и внутренне, на генетическом уровне. Пиво ослабляет интерес к женщинам. Двадцать лет пивного стажа гарантирует импотенцию.

Список использованных источников

1. Т.С. Бузина, З.И. Кекелидзе, А.А. Козлов, Е.В. Дмитриев Психологические аспекты профилактики зависимости от психоактивных веществ\\ Москва – 2015.
2. Т.В. Волкова, Д.П. Яшин Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков 12-15 лет «Точка опоры» \ НКО Фонд «Система профилактических программ» \\Москва – 2003.
3. Б.С. Волков, Возрастная психология. В 2 ч. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества / Б.С. Волков. - М.: Владос, 2010.
4. Н. А. Гусева Тренинг предупреждения вредных привычек у детей\ Издательство: Речь - 2005.
5. В.А. Дереча, Психология отклоняющегося поведения\учебное пособие для студентов факультета клинической психологии \ ГБОУ ВПО ОрГМА Минздрава РФ\\ Оренбург – 2013.
6. В.В. Дереча, В.В. Карпец Зависимость от психоактивных веществ и ее профилактика\практическое и учебное пособие для педагогов, психологов, врачей, работников правоохранительных органов, родителей, журналистов\\Оренбург - 2013.

7. В.А. Дереча, В.В.Карпец, Г.И.Дереча, В.В.Постнов, Концепция первичной системно-позитивной наркопрофилактики\ Оренбург.
8. Д.Д Еникеева. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
9. Н.Н. Иванец, Ю.Г. Ткшышн, В.В. Чирко, М.А. Кинкульшна Психиатрия и наркология\ учебник \ Москва: ГЭОТАР-Медиа – 2006.
10. В.В. Колбанов Профилактика наркозависимости в школе / Санкт-Петербург. акад. постдиплом. пед. образования, Каф. Валеологии \ СПб - 2003.
11. Л.С Колесова. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧ-инфекции // Педагогика. - 2007. - №1.
12. З. В. Коробкина, Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи \ учеб. пособие для студентов в ВУЗов \ Москва – 2008.
13. А. Г. Лидерс Психологический тренинг с подростками \ Издательство: Академия -2004.
14. К.С. Лисецкий Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма\ издательство института психотерапии\ Москва – 2003.
15. А.Г. Макеева Педагогическая профилактика наркомании в школе\ Москва – 2000.

16. А.В Родионов, В.А Родионов. Подросток и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. - Ярославль: Академия развития: 2013.
17. И.В Шаповаленко Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)\ Гардарики – 2005.
18. О.В. Хухлаева, Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - Люберцы: Юрайт, 2016.