



Психоактивні речовини і здоров'я. Протидія тиску і маніпуліціям

Найпоширеніші міфи

Міф. Бажання бути сучасним, модним, дорослим.

Міф. Вживання не таке небезпечне, як застерігають

Міф. Бажання заспокоїтися, розслабитися, звільнитися від якогось негативного почуття (наприклад, образи чи страху).

Міф. Прагнення до незалежності, підвищення самооцінки, вияв протиріччя.

Міф. Якщо всі в компанії курять і вживають алкогольні напої, не можна не підтримати.

Міф. Якщо покурити або вжити слабоалкогольний напій один раз, це здоров'ю не зашкодить.

Міф. Можна відмовитися від вживання в будь-який момент.

Мотиви вживання алкоголю підлітками

Самоствердження

«Тому, що мені це подобається»

«Тому, що приємно бути трохи п'яним»

«Тому, що мені нудно»

«Хочу бути сильним, хоробрим, здаватися дорослішим»

Є привід: важливі події, свята, сімейні торжества

«Тому, що мої друзі теж п'ють», «Я п'ю за компанію»

«Тому, що більшість дорослих п'є»

«Для полегшення спілкування з іншими»

Символічна участь

Зняття психологічної напруги

«Щоб додати собі сміливості і впевненості»

«Щоб бути спокійнішим»

«Щоб було легше розмовляти з людьми»



Алкогольні напої, на жаль, широко рекламують на вулицях міст, у ЗМІ. Їм надають різних фруктових смаків, вигадують для них різні привабливі назви (лонгер, джин-тонік, ром-кола, бренді-кола, шейк)



Вплив алкоголю на юний організм набагато страшніший, ніж на організм дорослої людини. У дитячому і підлітковому віці ще не завершилося формування організму

**Унаслідок одно
сильного сп'янін
гине 20 тис. кліт
головного мозку,
більше не
відновлюютьс**



Причини, з яких люди не курять і не вживають алкоголь

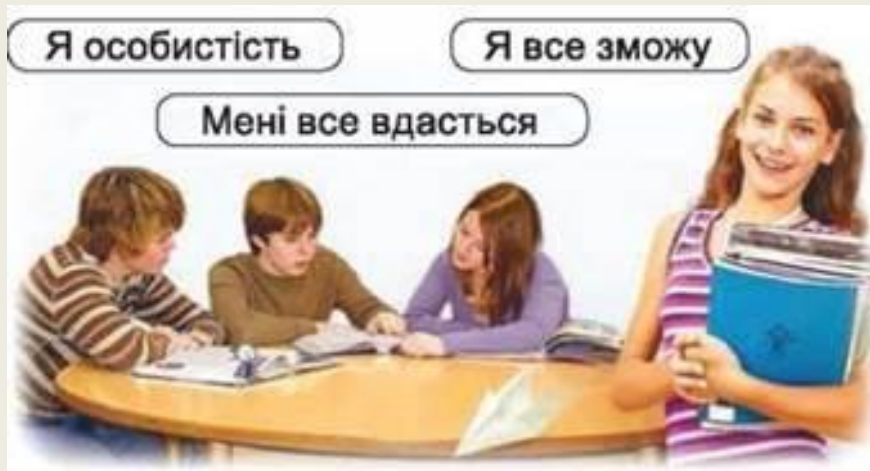
Займаються фізичною культурою і спортом



Прагнуть бути прикладом для інших



Хочуть керувати власними вчинками і життям



Ведуть здоровий спосіб життя



- Які почуття в оточуючих викликає людина в стані алкогольного сп'яніння?
- Яким чином рекламі алкоголю вдається маніпулювати свідомістю людей?
- Чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят?





**Наркотичні
речовини
змінюють
свідомість
людини, руйнують
її пам'ять, інтелект,
пригнічують
відчуття та емоції,
а також
спричиняють
психологічну та
фізіологічну
залежності**



Наркотики — це отрути, що руйнують клітини мозку, печінки, інших важливих органів

**Уживання наркотиків через шприц є небезпечним
через високу ймовірність заразитися СНІДом**



**Шкідлива звичка
подібна до ритуалу
самозаспокоєння,
самовтіхи,
самопідбадьоренн
я. Особливо це
стосується
паління.**





За даними сучасної статистики, 6–8 % курців — діти молодших класів, навіть дошкільнята. Палить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл



Від паління щорічно у світі помирає 2,5 млн людей. Це кожні 13 секунд!





**Тютюн —
причина 95 %
випадків
захворювань на
рак легень. Ті,
хто багато
палить, хворіють
на цю хворобу в
15–30 разів
частіше тих, хто
не палить**



Кожна викурена цигарка скорочує життя тому, хто палить, на 8–12 хвилин. У тютюновому димі міститься більше 4,5 тисяч різних хімічних речовин і сполук. Забруднення повітря тютюновим димом у 4,5 рази перевищує забруднення вихлопними газами автомобілів й у 248 разів — відпрацьованим газом кухонної плити



ПОЗИТИВНИЙ

НЕГАТИВНИЙ

ВПЛИВ ОТОЧЕННЯ

Пропозиція записатися у спортивну секцію, танцювальний чи інший гурток за інтересами

Порада переглянути фільм, прочитати книжку, послухати музичний диск

Застереження від необачного вчинку

Допомога та захист у разі потреби

Підтримка у формуванні корисних звичок

Проголювання уроків

Приховування правди від дорослих

Глузування з однолітків, образи молодших

Спонування до куріння

Заохочення до вживання алкоголю

Вміння приймати зважені рішення і навички ефективної відмови.



Ефективна відмова

Відмовитися.
Сказати «Ні!»

Дивитися в очі
співрозмовнику

Говорити впевнено,
переконливо

Повторювати «Ні!» стільки разів,
скільки потрібно: вибачитися,
пояснити причину, запропонувати
інші розваги, почати говорити про
інше, перевести на жарт



Ситуаційні завдання

Як діятимеш, якщо:

- у компанії підлітків пропонують закурити і ніхто не відмовляється;
 - на святкуванні дня народження однокласника пропонують випити вина за здоров'я іменинника.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с._____.
- 2) Підготуватися для роботи в групах «Наслідки паління» і роботи в парах «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній»

