

Материал для проведения занятий

«Курение» ,

«Алкоголизм» ,

«Наркомания»

Тема: Курение

Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.

О.де Бальзак

Здоровый образ жизни

Здоровье – общественное богатство здоровье не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни.

ЗОЖ предполагает обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия каждым членом нашего общества.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника, замедляет их физическое и психическое развитие. Курение и школьник несовместимы.

История появления табака

В 15 веке , первым европейцем закурившим табак, был капитан одного из судов Колумба. Индейцы курили деревянные трубки (тобако) и свернутые листья (сигаро).

Табак завезли в Испанию и Португалию, а затем в другие страны.

Табак оказывал возбуждающее, обезболивающее и вызывающее необычные ощущения.

Действие табака впервые на себе испытала Екатерина Медичи, страдавшая мигренью.

*Никотин-это чрезвычайно сильный яд,
действующий преимущественно на
нервную систему, пищеварение,
а также на дыхательную и
сердечно-сосудистую систему.*

Справочная информация

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивней, ему требуется больше кислорода.

Угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода.

Курение повышает кровяное давление, сужает сосуды и учащает сердечный ритм.

Безвредных сигарет не существует.

В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон или вар.

Никотиновая смола налипает на легких, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах.

Курение вызывает хронический бронхит.

Курильщики часто кашляют, пытаюсь избавить свой организм от дыма и ядовитых веществ.

Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем у некурящих.

Информация к размышлению

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется из поколения в поколение.

в 8 из 10 случаев курящая девочка-это слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик-курящего отца.

УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ- НЕСОВМЕСТИМЫ!



К
у
р
Курение-не безобидное занятие,
которое можно бросить без усилий.



Никотин-один из самых опасных ядов растительного происхождения.





Птицы погибают, если к их клюву всего
Лишь поднести стеклянную палочку,
смоченную никотином.

Каждую минуту на Земном шаре выкуривается
30000 тысяч папирос и сигарет.



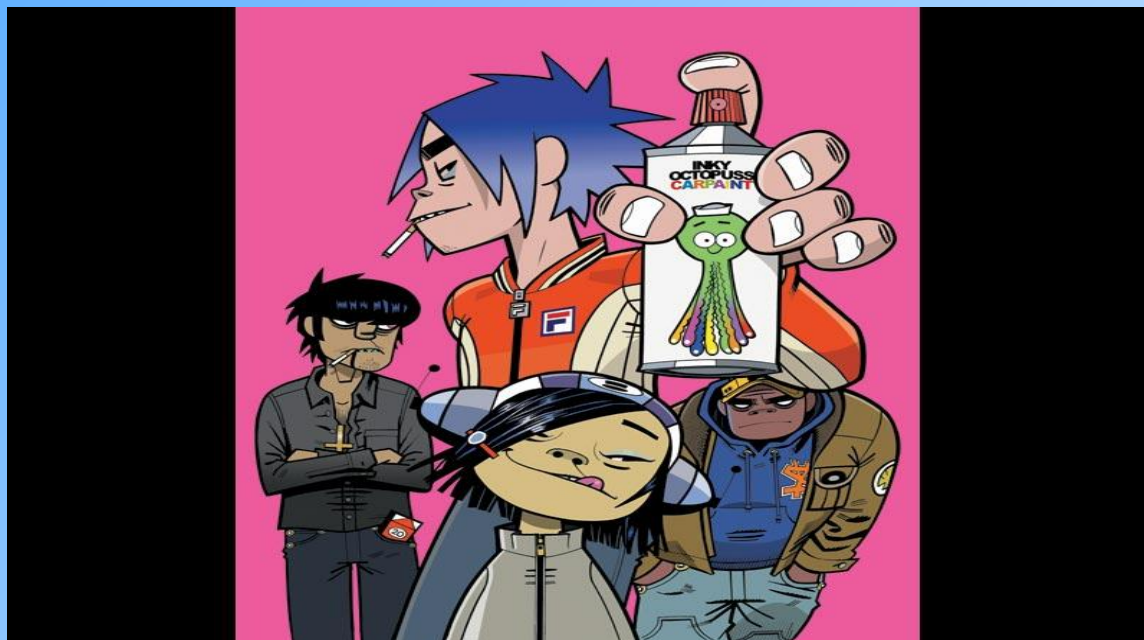
Тема: Алкоголизм

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя табаком, водкой и опиумом».

Л.Н.Толстой



Самый страшный враг подростка - СКУКА



Гонимый скукой, он готов на любое безрассудство, лишь бы отличиться

Хочу быть взрослым!

Стремление быть взрослым , также характерное для этого периода, проявляется двояким образом: в положительном смысле – в поиске своего места в жизни, в осознанном выборе увлечений, будущей профессии или в асоциальных явлениях – склонности к правонарушениям, дерзости и употребления алкогольных напитков.

Острые ощущения

В подростковом возрасте часто меняется настроение, они ищут острых ощущений, лёгких развлечений. Поэтому подростки с неустойчивым типом акцентуации характера легко идут «эксперименты» с алкоголем причём особенно привлекает их эффект изменённого состояния, возникающий при этом.

Семья и подросток

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме, - наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. Из-за отсутствия времени у родителей на ребёнка получается, что подросток обречён на роль «воспитанника улицы». Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Не отстать от компании

Употребление алкогольных напитков подростками связано с рядом предрассудков. Молодые люди пьют, чтобы не отстать от компании, чтобы поддержать знакомство, чтобы не уронить своего достоинства и не показаться мальчишкой – несмыслёнышем или глупенькой девчонкой.

Пример 1

В 2001 году произошёл такой случай: мальчик 13 лет, попав в компанию взрослых пьяниц, выпил на пари 800 граммов водки и вскоре умер.

Пример 2

18 – летняя девушка, также в компании, выпила залпом 200 граммов водки, и через некоторое время у неё произошло кровоизлияние в мозг.

Комплекс средств антиалкогольной пропаганды

- 1. Лекция с демонстрацией кинофильмов и распространением памяток.*
- 2. Лекция с демонстрацией таблиц, раздачей памяток и показом кинофильмов.*
- 3. Лекция в сочетании с демонстрацией санбюллетеней, кинофильма и распространением памяток.*

Основная задача профилактики

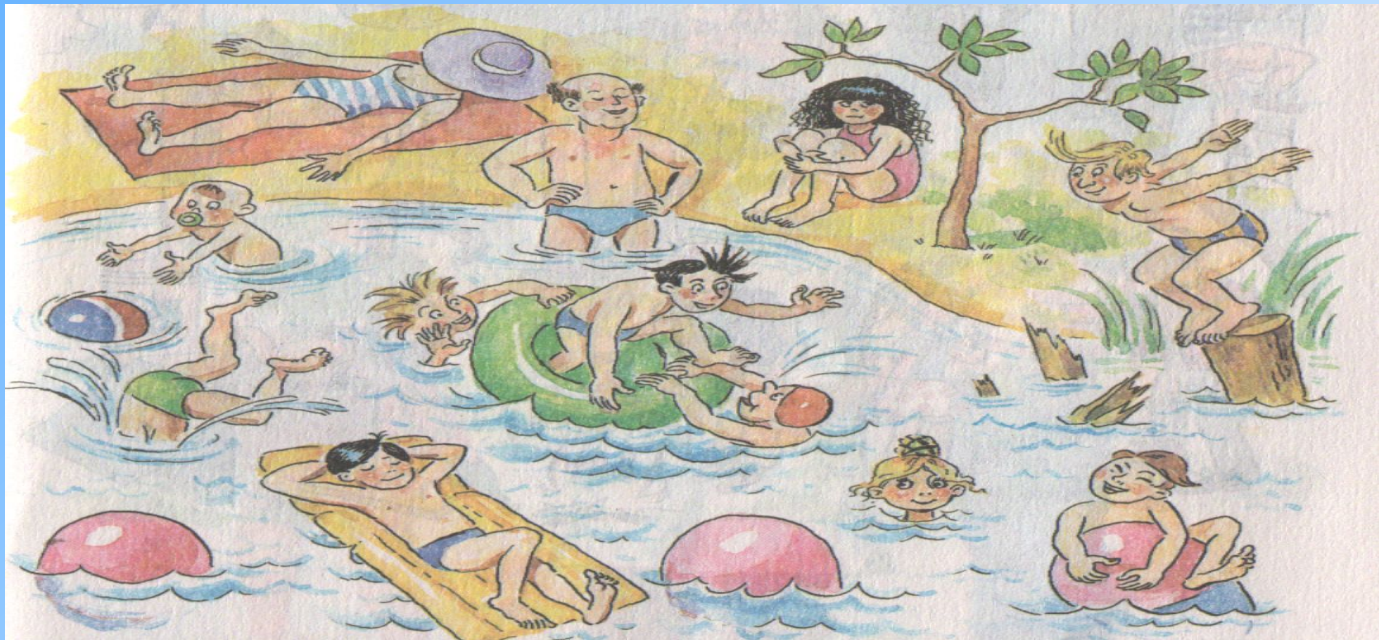
Привлечь внимание подростков к решительной и непримиримой борьбе с пьянством и алкоголизмом, к сознательному отказу от употребления спиртных напитков в любом количестве, к пропаганде трезвого образа жизни.

Здоровье и алкоголь



По данным Всемирной организации здравоохранения , алкоголизм – причина $\frac{1}{4}$ сердечно-сосудистых заболеваний. Так, систематическое употребление спиртных напитков приводит к дистрофическому и жировому перерождению сердечной мышцы, способствует развитию хронической и ишемической болезни сердца.

В здоровом теле – здоровый дух



Задачи профилактики

1. Предупредить у подростка установки на наркотизацию – желания попробовать дурман.
2. Осваивать искусство жизни приобретать умение сопротивляться невзгодам.
3. Разбираться в музыке, получать наслаждение от гармонии звуков.

Тема: Наркомания

**Каждый человек
сам себе злейший враг**



Помните, что такие действия, как незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств; хранение, вымогательство наркотических веществ; склонение к потреблению наркотических средств; незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества; содержание притонов для потребления наркотических средств являются деяниями уголовно наказуемыми и караются лишением свободы сроком от 3 до 15 лет « УК РФ, глава 25, статья 228-232».



Крайне тревожная статистика

По данным Минздрава РФ, на конец 2000г. В наркологических диспансерах состояли на учете около 270 тыс. чел., злоупотребляющих наркотическими средствами.

Сейчас насчитывается примерно 4млн людей употребляющих наркотики, 76% из них- молодежь от 14 до 30 лет

1 наркоман втягивает за год в «порочный круг» от 4 до 17 человек

ЭТО ФАКТ

- Ежедневно 14-15 тысяч жителей нашей планеты заражаются ВИЧ-инфекцией
- В нашей стране ВИЧ распространяется стремительнее, чем во многих других странах мира
- 40 миллионов людей в мире живут с диагнозом ВИЧ (СПИД)
- Более 24 млн. человек в мире уже умерло от СПИДа

Достоверно известно, что:

Человек, психически зависимый от наркотика «глух» к информации об опасности употребления

Употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться, потому что вначале ему было легко делать большие перерывы между приемами

Регулярное употребление наркотиков приводит к тому, что человек уже не получает желаемого эффекта от наркотика, а употребление продолжает потому, что организм разучился нормально жить без этого

Зависимость формируется при употреблении наркотика в любом способе поступления в организм: через вену, через нос, курение и др.

Психическая зависимость, однажды сформированная, в той или иной степени может оставаться на всю жизнь

Даже однократное употребление наркотиков может привести к психической зависимости

Потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей, делаясь с ними впечатлениями о своем наркотическом опыте

В угол загнан ты,
выхода нет из угла,
потому что друзья твои –
шприц и

Утверждал,
что тебя не сломить,

**но смогла сделать
сильного слабым
простая игла.**



А ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

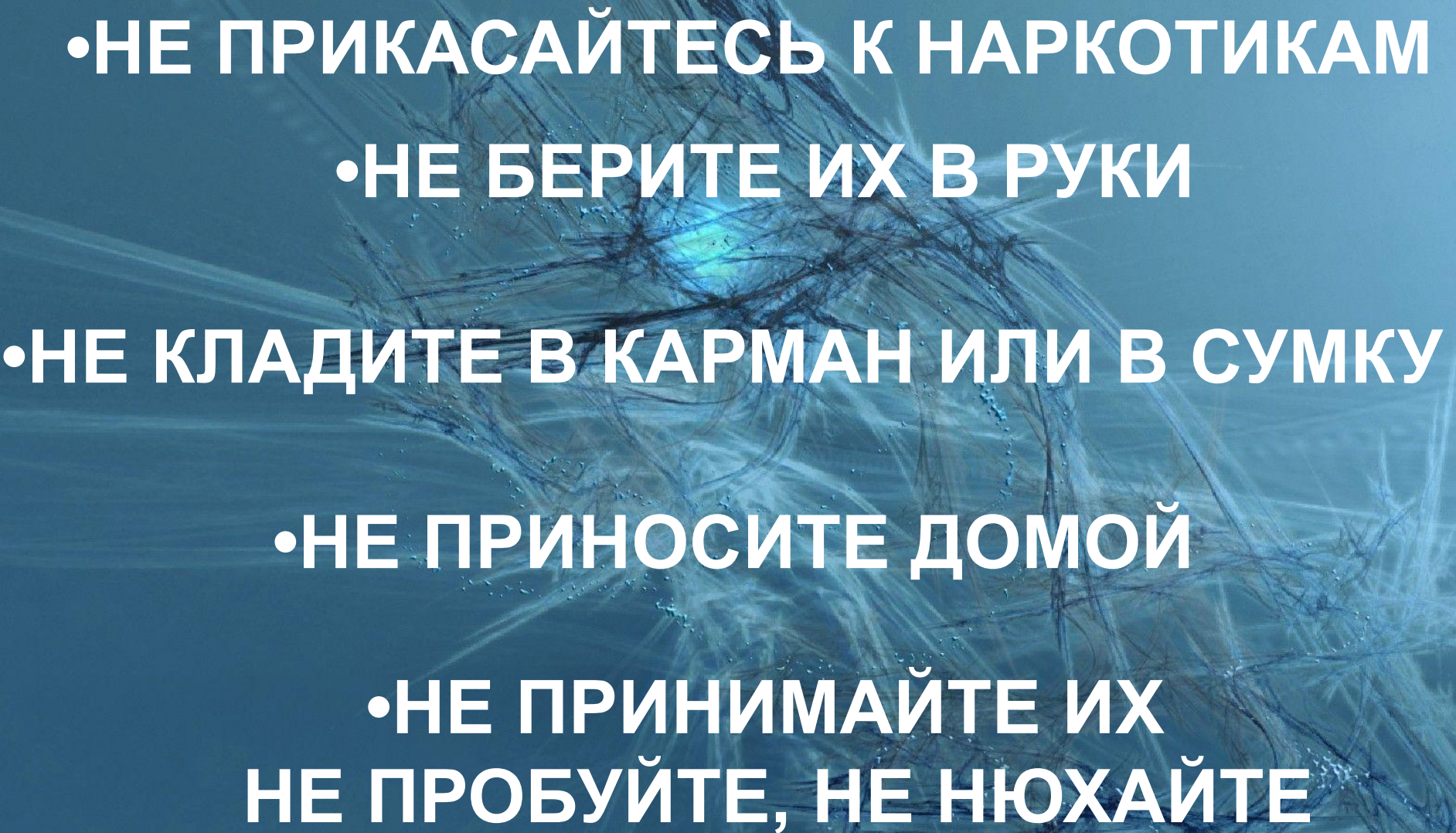
**Это болезненное, непреодолимое
Пристрастие к наркотическим веществам.**


**Одурманенный человек идет на все—
на обман, на воровство и даже на
убийство.**



А ТЫ ЗНАЕШЬ ,
ЧТО ТАКОЕ
НАРКОТИЧЕСКИЕ
ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые разрушают
центральную нервную систему и
отрицательно влияют практически на все
органы и ткани человека

- 
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К НАРКОТИКАМ
 - НЕ БЕРИТЕ ИХ В РУКИ
 - НЕ КЛАДИТЕ В КАРМАН ИЛИ В СУМКУ
 - НЕ ПРИНОСИТЕ ДОМОЙ
 - НЕ ПРИНИМАЙТЕ ИХ
 - НЕ ПРОБУЙТЕ, НЕ НЮХАЙТЕ

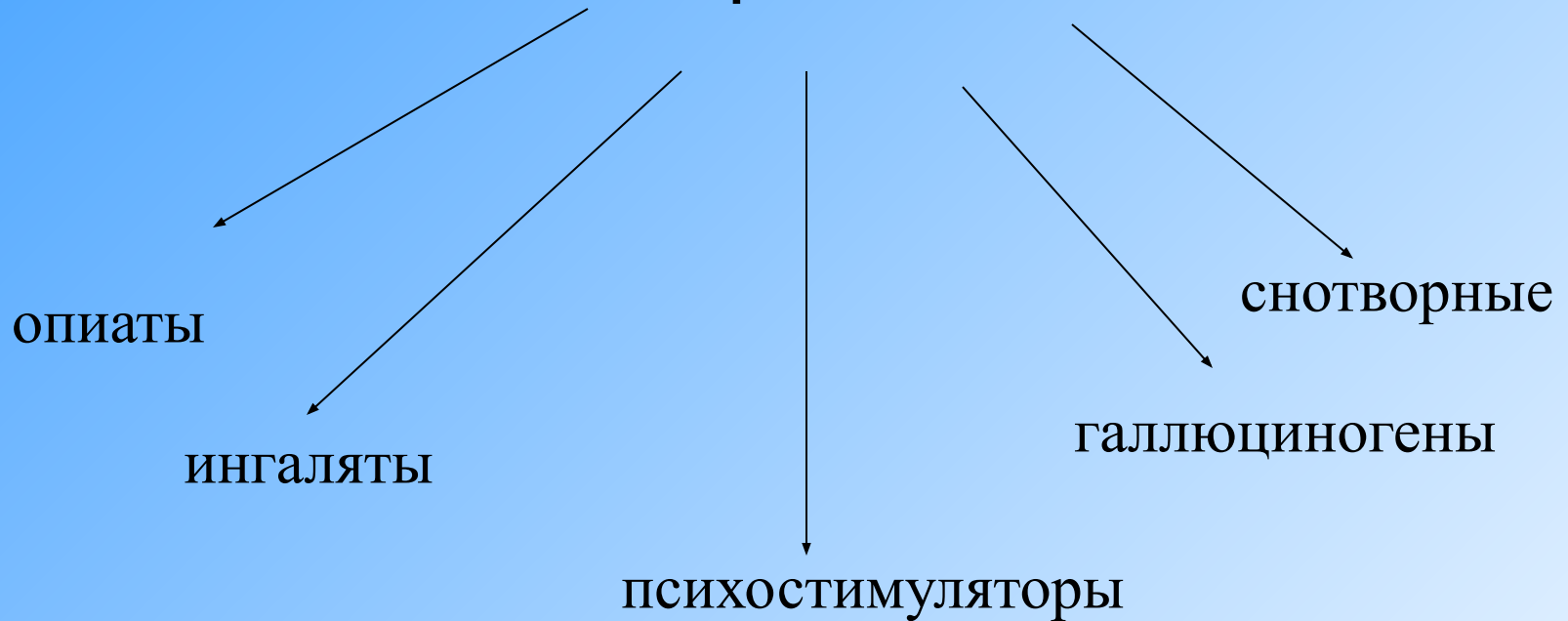


**«Минутное удовольствие
часто бывает причиной
долгих страданий».**

Х.Виланд

Группы наркотиков

Наркотики



Да здравствует профилактика!

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о молодежной наркомании. И так, да здравствует профилактика... А какой она должна быть?



Мифы о наркомании

- 1.«Попробуй – пробуют все.» Это не правда: обследования показывают, что лишь один из 5 старшеклассников употребляет наркотики.
- 2.«Попробую – вредных привычек не будет». Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одной дозы приема.
- 3.«Попробуй – если не понравится бросишь.» Хотя подростки и слышали кое-что про ломку, но убеждены, что ее можно преодолеть либо с помощью врачей, либо усилием воли.

Заповеди о том, как не стать жертвой наркотиков

- 1.Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай: тебе это надо?
- 2.Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать немного счастья-откажись.
- 3.Если попробовав «дури»,ты не прочь повторить, не забывай-за все надо платить.



**УПОТРЕБЛЯЯ НАРКОТИКИ,
ТЫ РИСКУЕШЬ!**

**НАРКОТИКИ УГРОЖАЮТ ТВОЕМУ
ЗДОРОВЬЮ И ПОВЫШАЮТ РИСК
ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ**



Адресная помощь попавшим в беду

Если ты попал в беду , обратись к учителю, родителю, психологу, службу доверия. Не оставайся с бедой один на один.