

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морская кадетская школа имени адмирала Котова Павла Григорьевича»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Морская кадетская школа»
от 01.09.2019 № 354

Программа
по профилактике употребления психоактивных веществ
«ТВОЙ ВЫБОР»

Автор программы:

Темежникова Наталья Николаевна,
заместитель директора
по воспитательной работе.

г. Северодвинск

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные понятия.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Цели и задачи.....	10
4. Основные принципы и подходы к организации воспитания, используемые при построении программы.....	11
5. Основные мероприятия по реализации программы.....	12
5.1. Работа с обучающимися.....	12
5.1.1. Организация досуга: циклограмма традиционных общешкольных мероприятий.....	12
5.1.2. Организация досуга: система дополнительного образования.....	13
5.1.3. Цикл классных часов по профилактике употребления ПАВ.....	13
5.1.4. Мероприятия по профилактике употребления ПАВ на уровне школы.....	17
6. Работа с родителями (законными представителями).....	19
7. Работа с педагогическим коллективом.....	20
8. Сетевое взаимодействие.....	21
9. Ожидаемые результаты.....	24
10. Список литературы.....	25
Приложения.....	26
Приложение 1. Путь к доброму здоровью.....	26
Приложение 2. Лекарственные препараты.....	30
Приложение 3. Пассивное курение.....	30
Приложение 4. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?.....	31
Приложение 5. Здоровье - прежде всего.....	31
Приложение 6. Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности.....	34
Приложение 7. Как ты относишься к курящему человеку?.....	34
Приложение 8. Алкоголизм. Рядом — опасный человек.....	35
Приложение 10. Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.....	36
Приложение 11. Воздействие табака на организм человека.....	36
Приложение 12. Воздействие алкоголя на организм человека.....	37
Приложение 13. Табакокурение: мифы и реалии.....	37
Приложение 14. Экспериментальные исследования действия алкоголя на животных.....	39
Приложение 15. Умный за Клинским не пойдет!.....	41
Приложение 16. Наркомания: что необходимо знать каждому.....	42
Приложение 17. Долог ли путь к зависимости?.....	47
Приложение 18. Курение – медленная смерть.....	47

Приложение 19. Познавательная игра «Жемчужина Здоровья».....	50
Приложение 20. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.....	52
Приложение 21. Пассивное курение.....	53
Приложение 22. Конспект занятия – тренинга «Умей сказать «Нет!», проводимого школьным психологом	54
Приложение 23. Энергетические напитки.....	56
Приложение 24. Подумай еще раз о вреде наркотиков.....	58
Приложение 25. Три ступеньки, ведущие вниз.....	60
Приложение 26. Табакокурение: мифы и реалии.....	62
Приложение 27. Познавательная игра «Чистые легкие».....	65
Приложение 28. Наркомания: мифы и реалии.....	67
Приложение 29. Ответственность несовершеннолетних за хранение и употребление наркотических средств или психотропных средств.....	68
Приложение 30. Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено».....	75
Приложение 31. Этапы развития наркозависимости.....	79
Приложение 32. Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия.....	81
Приложение 33. Курение и девушки.....	82
Приложение 34. Антитабачная викторина.....	84
Приложение 35. Подробнее о пиве и энергетических напитках.....	86
Приложение 36. СПИД в вопросах и ответах.....	87
Приложение 36. Занятие с элементами тренинга на тему «курение».....	89
Приложение 38. Курить – здоровью вредить.....	92
Приложение 39. Алкоголизм: мифы и реалии.....	94
Приложение 40. Энергетические напитки - польза или вред?.....	97
Приложение 41. Что такое зависимость.....	100
Приложение 42. Наркотики – это зло!.....	102
Приложение 43. Дороги, которые мы выбираем.....	105
Приложение 44. Курение и здоровье несовместимы.....	108
Приложение 45. Брось сигарету!.....	115
Приложение 46. Правда об алкоголе.....	116
Приложение 47. Игра-конференция «Правда о наркотиках: социальные координаты молодежного наркотизма».....	121

1.ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В программе по профилактике употребления психоактивных веществ «Твой выбор» (далее - Программа) применяются следующие основные понятия:

Психоактивные вещества (далее ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, токсические вещества (наиболее распространены в детской и подростковой среде – ингалянты: пары бензина, клея и т.п.), табак, алкоголь.

Профилактика злоупотребления ПАВ - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления ПАВ, а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний).

Классификация профилактики, предусматривающая первичную, вторичную и третичную ее формы.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость. Это работа с популяцией условно здоровых людей, а также с так называемой группой риска наркотизации.

Вторичная профилактика злоупотребления ПАВ направлена на предотвращение формирования зависимости от ПАВ, и предполагает работу с людьми, употребляющими ПАВ, но не обнаруживающими признаков наркомании как болезни. Иными словами, это работа с теми, кто злоупотребляет наркотиками, но без сформированной физической зависимости.

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ (или реабилитация) проводится среди больных наркоманиями и токсикоманиями и направлена на предотвращение рецидивов заболевания. Иными словами, реабилитация предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного наркоманиями и токсикоманиями, включая алкоголизм, и возвращение его в семью, в образовательное учреждение, к общественно полезной деятельности.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XX века злоупотребление алкоголем и другими ПАВ среди детей, подростков и молодежи приняло характер эпидемии, представляя угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. По данным Роспотребнадзора в Российской Федерации более 2 миллионов человек страдают алкоголизмом.

Более страшная проблема, это пьянство среди молодежи. Количество выпивающих подростков значительно растет. Кроме того, подростковый алкоголизм молодеет с каждым годом. В 2017 г. количество молодежи, употребляющей спиртное, достигло 33% среди юношей и 20% среди девушек.

Это угрожающая цифра. Самое главное, на что нужно обратить внимание, это то, что с каждым последующим годом алкоголизм молодеет. На сегодняшний день возраст молодых алкоголиков 14–15 лет, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 года, среди девочек – 12,9 года. И это только официальные данные о тех молодых людях, которые уже обратились за помощью к наркологу. На самом же деле, она намного больше. И никому не известно конкретное количество подростков, употребляющих спиртное.

Алкоголь прочно укрепился в подростковой субкультуре, оказывая сильное воздействие на поступки молодых людей. В состоянии алкогольного опьянения ежегодно совершаются многочисленные преступления - убийства, причинение тяжкого вреда здоровью, изнасилования, хулиганство, грабежи, разбои, угоны автотранспорта.

Причины смерти от злоупотребления алкогольной продукцией заключаются не только в случайных алкогольных отравлениях. В большинстве случаев смертельный исход происходит от несчастных случаев и насилия. Злоупотребление алкогольными напитками ведет к росту числа таких социальных заболеваний, как наркомания, табакокурение, токсикомания, ВИЧ-инфекции и других.

Широкая доступность алкогольной продукции и других ПАВ, включение их в молодежную субкультуру обеспечивают неформальную рекламу ПАВ и снижают «порог страха» перед их применением.

Чрезвычайно важно осознание того, что проблема злоупотребления алкогольными напитками должна рассматриваться как явление социальное, требующее внимания государства и всего общества.

С целью отражения реальной картины информирования и отношения к проблеме употребления ПАВ обучающихся МБОУ «Морская кадетская школа» педагогом-психологом проводится ежегодный **мониторинг распространённости вредных привычек среди обучающихся**. В 2018-2019 уч. году результаты данного мониторинга, в котором приняло участие 89 % обучающихся средней и старшей школы (5-11 кл), показали следующее:

1. Около 49,6% респондентов отрицательно относятся к курению, как негативной привычке многих людей, 21,5% - осуждают близких, которые курят и 27,9% - относятся безразлично. Процент безразличия увеличивается с каждым годом (22% за прошлый период).

Постоянных курильщиков в школе 1,2% от общей массы обучающихся 5-11 классов. Данная цифра увеличилась на 1% по сравнению с прошлым учебным годом.

Пробовали курить 28,4% опрошенных, что на 1,6% больше, чем в 2017-2018 учебном году.

2. К алкоголю, как пагубному пристрастию, относятся отрицательно 43% респондентов (на 4% больше, чем за прошлый период) и безразлично – 25,7% обучающихся с 5 по 11 класс. Считают нормальным нечастое употребление алкоголя 29,6% обучающихся 5-11 классов, что на 5,6% больше, чем в прошлом учебном году.

Употребляют алкоголь часто 0,2 % респондентов; данная цифра уменьшилась на 0,1% по сравнению с прошлым учебным годом. Изредка выпивают – 4,2% обучающихся, что на 2% больше, чем за прошлый период. Употребляющие алкоголь есть на всех параллелях, кроме 5-х классов. 13 человек дает старшее звено: 9ав, 10а, 11а классы. В среднем звене – 4 человека. Пробовали алкоголь почти 40% опрошенных, что на 3% больше, чем за прошлый период.

3. К наркомании и наркоманам отрицательно относятся 80,7% респондентов, что на 1% больше, чем в 2017-2018 учебном году. Безразличное отношение к данному социальному явлению выявлено у 9,8% респондентов.

Ответили, что неоднократно пробовали наркотические средства 0% респондентов. Однократно – 0%.

4. Примерно 25% респондентов признались в том, что у них есть вредные привычки, но не все хотят от них избавляться. Употребление ПАВ у 2,75 опрошенных носит осознанный характер и принимается личностью. 13,4% хотели бы избавиться от своих вредных привычек.

5. Авторитетом в области профилактики ПАВ для обучающихся 5-11 классов являются:

- родители – 57,9%, что на 2,5% меньше, чем в прошлом году, их авторитет падает,

- учителя – 19,6%, что на 2,1% меньше, их авторитет тоже снижается;

- друзья – почти 12% (что на 2,8% больше, их роль возрастает).

Увеличилось количество обучающихся, родители (законные представители) которых привлечены к административной ответственности по ст. 20.21 и 20.22 КоАП РФ (появление в общественном месте в состоянии опьянения, распитие в общественном месте).

Для сравнения:

- в 2018-19 уч. году - 11 обучающихся (7-9 классы);

- в 2017-18 уч. году - 1 обучающийся (8б классы);

- в 2016-17 уч. году, в 2015-16 уч. году обучающиеся школы не привлекались;

- в 2014-15 уч. году привлекался 1 обучающийся;

- в 2013-14 уч. году - 2 обучающихся 7в, 10а классов школы;

- в 2012-13 уч. году - 1 учащийся 9 класса школы;

- в 2011-12 уч. году - 4 учащихся 7, 10, 11 классов;

- 2010-2011 уч. г. - 5 учащихся 6,7,9-х классов.

В 2018-19 уч. года поставлены на учёт в ОПДН МОБ УВД по г. Северодвинску, на ВШУ - 12 несовершеннолетних 6-9 классов.

Среди причин употребления ПАВ школьниками можно выявить следующие:

- особенности подросткового возраста: желание самоутвердиться в глазах сверстников, пора экспериментов, желание «всё попробовать», стремление к

протесту, желание испытать ранее неизвестное и неиспытанное ощущение, любопытство,

- отсутствие цели в жизни или несоответствие индивидуальных особенностей личности ребенка – запросам, предъявляемыми к нему окружающими;

- психологические особенности: неуверенность подростка в себе, повышенная тревожность, обеспокоенность, неумение найти контакт со сверстниками и взрослыми людьми. Находясь в постоянном напряжении, школьник хочет хоть ненадолго избавиться от причин переживаний, расслабиться, испытать «кайф»;

- подражание родителям и их знакомым, пытаюсь утвердиться во взрослой жизни;

- недостаточное влияние родителей;

- продажа несовершеннолетним табачной и алкогольной продукции в торговых точках;

- формальное отношение некоторых классных руководителей к вопросам по профилактике употребления ПАВ.

Всё вышеперечисленное подтверждает актуальность реализации программы по профилактике употребления психоактивных веществ «Твой выбор».

Преимуществом данной Программы является следующее:

- работа по профилактике употребления ПАВ ведётся по нескольким направлениям:

работа с учащимися, с родителями, с педколлективом, взаимодействие с социальными институтами города;

- доминирующим направлением работы с учащимися является охват первичной профилактической работой (формирование потребности в здоровом образе жизни, вовлечение подростков в общественную жизнь, организация их внеурочной деятельности) всех учащихся, а не только «трудных»;

- при работе с учащимися, которые относятся к «группе риска», главенствующая роль отводится индивидуальной профилактической работе.



Значительное место в работе педагогического коллектива МБОУ «Морская кадетская школа» при профилактике употребления ПАВ отводится созданию комфортной образовательной среды учителей и обучающихся.

Участниками программы являются администрация школы, педагогический коллектив, обучающиеся школы 1-11 классов, родители (законные представители) и социальные институты г. Северодвинска.

3.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни у обучающихся школы через реализацию мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ.

Задачи:

- формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни;
- осознание обучающимися ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование у школьников устойчивого отрицательного отношения к употреблению ПАВ, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- пропаганда здорового образа жизни как альтернативы рискованного поведения;
- повышение уровня информированности учащихся о негативных последствиях злоупотребления ПАВ;
- организация досуговой деятельности обучающихся, работы объединений дополнительного образования и привлечение к участию в них несовершеннолетних;
- привлечение внимания родительской общественности к проблеме употребления детьми ПАВ, психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей) по вопросам употребления ПАВ;
- организация методической работы с педколлективом школы по вопросам профилактики употребления ПАВ обучающимися;
- расширение взаимодействия с социальными институтами.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПРОГРАММЫ

1. Принцип законности основывается на точном и неукоснительном выполнении требований законов РФ, Конституции РФ, соблюдении принципов равенства всех перед законом.

2. Принцип демократизма основан на признании принципа свободы и равенства граждан.

3. Принцип гуманистического воспитания основывается на взаимном уважительном отношении педагога, ученика и родителя, которые являются равноправными субъектами воспитательной системы. Важнейшее условие эффективности такой системы – объединение детей и взрослых в единый коллектив, совместная творческая деятельность.

4. Принцип личностно – ориентированного воспитания основан на признании личности ребёнка высшей социальной ценностью; принятие его таким, какой он есть. Исходя из этого, главной задачей воспитания является формирование индивидуальности. Изучение личности, психолого–педагогическая диагностика – это необходимое условие успешного воспитания.

6. Принцип эффективности социального воздействия предполагает, что воспитание в школе осуществляется в коллективах различного типа, что способствует формированию навыков социальной адаптации, адекватного общения, самореализации.

7. Деятельностный подход в воспитании реализуется через организацию интересной, отвечающей потребностям ребёнка коллективной социально – полезной деятельности: игровой, познавательной, трудовой, творческой, досуговой и т. д.

8. Целостный подход предполагает, что воспитание, обучение и развитие являются равноправными и взаимодействующими компонентами педагогического процесса.

5. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

5.1.1. Организация досуга: циклограмма традиционных общешкольных мероприятий

№	Мероприятие	Срок исполнения
1.	Дни воинской славы	В течение года
2.	Дежурство по школе, классам.	
3.	Спортивные мероприятия	
4.	Благотворительные, экологические акции	
5.	Военно-спортивные конкурсы, смотры	
6.	Торжественная линейка, посвящённая Дню Знаний	сентябрь
7.	Неделя спорта	
8.	«Тропой Родного края» походы на природу	
9.	Экологический десант	октябрь
10.	КВН между командами учителей и учеников	
11.	Праздник «Посвящение в первоклассники»	
12.	Декада «Детство без жестокости»	
13.	Акция «Сюрприз» ко Дню учителя	
14.	«Правовая декада»	ноябрь
15.	Ломоносовская неделя	
16.	Конкурс мастеров художественного слова	
17.	Новогодние мероприятия	декабрь
18.	Акция «Новогодний серпантин»	
19.	День самоуправления	январь
20.	Неделя психологии	
21.	Военно-спортивные игры: «Патриот», «Служу России», «Зарничка»	февраль
22.	Смотр строя и песни	
23.	Неделя лыжного спорта	
24.	Акция «Веснушка»	март

25.	Минута славы	
26.	«День семьи» для жителей микрорайона	
27.	День здоровья	апрель
28.	«Экологический десант»	
29.	«Весенняя неделя добра»	
30.	«Неделя творчества»	
31.	«Неделя памяти»	май
32.	«Посвящение в кадеты»	
33.	Майская эстафета	
34.	Акция «Мой дом – моя школа»	
35.	Праздник «Последний звонок»	

5.1.2. Организация досуга: система дополнительного образования

На систему дополнительного образования (далее ДО) в МБОУ «Морская кадетская школа» с 2010-2011 уч. года ежегодно выделяется 126 часов, что позволяет предоставить учащимся широкий спектр объединений ДО и обеспечить высокий уровень занятости учащихся во внеурочное время в школьных объединениях (в среднем – 80-90 %). В школе работают объединения ДО следующей направленности: технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической.

5.1.3. Цикл классных часов по профилактике употребления ПАВ

1-4 классы: периодичность проведения – 1 раз в четверть.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1 четверть	Моё здоровье (приложение 1)	Здоровье - прежде всего (приложение 5)	Нормы поведения в обществе (социальный педагог) (приложение 9)	Профилактика употребления ПАВ (социальный педагог)

2 четверть	Лекарственные препараты (приложение 2)	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и тающиеся опасности (приложение 6)	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека (приложение 10)	Хорошие и плохие вещества. Правда и ложь о сигаретах, алкоголе
3 четверть	Пассивное курение (приложение 3)	Как ты относишься к курящему человеку? (приложение 7)	Воздействие табака на организм человека (приложение 11)	Табакокурение: мифы и реалии. (приложение 13)
4 четверть	Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь? (приложение 4)	Алкоголизм. Рядом — опасный человек. Игра «НЕТ!» (приложение 8)	Воздействие алкоголя на организм человека (приложение 12)	Алкоголь и детский организм

5-11 классы: периодичность проведения – 1 раз в месяц.

Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
1. ЗОЖ	Мы выбираем жизнь!	Познавательная игра «Жемчужина Здоровья» (приложение 19)	Слагаемые ЗОЖ	Здоровым быть модно!
	Умей сказать – «Нет!»	Первое знакомство и завязывание	СПИД-реальность или миф	Интеллектуальная игра по профилактике

		дружеских отношений. (приложение 20)	(социальный педагог)	вредных привычек «Слабое звено» (приложение 30)
Профилактика табакокур ения	Причины и вред курения	Пассивное курение (приложение 21)	Табакокурение: мифы и реалии (приложение 26)	Курение и подростковый организм
	Курение – медленная смерть (социальный педагог) (приложение 18)	Тренинг «Умей сказать НЕТ!» (педагог- психолог) (приложение 22)	Познавательная игра «Чистые легкие» (приложение 27)	Курение – первый шаг к наркомании
Профилактика алкоголиз ма	Экспериментальн ые исследования действия алкоголя на животных (приложение 14)	Энергетические напитки (приложение 23)	Вред алкоголя	Алкоголь и жизненные перспективы
	Умный за Клинским не пойдет! (приложение 15)	Алкоголь и детский организм	Алкоголизм – повод, причина, последствия	Алкоголь – есть ли безопасная доза?
Профилактика употребле ния наркотиче ских и токсическ их веществ	Наркомания: что необходимо знать каждому (приложение 16)	Подумай еще раз о вреде наркотиков (приложение 24)	Наркомания: мифы и реалии. (приложение 28) Ответственность несовершеннолет них за хранение и употребление наркотических средств или психотропных средств (приложение 29)	Снюс – безобидное увлечение или шаг в пропасть?

	Долог ли путь к зависимости? (приложение 17)	Три ступени ведущие вниз (социальный педагог) (приложение 25)	Снюс – безобидное увлечение или шаг в пропасть?	Этапы развития наркозависимости и (приложение 31)
--	---	--	---	--

Раздел	9 класс	10 класс	11 класс
ЗОЖ	Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия (приложение 32)	Вредные привычки и мир криминала	Дороги, которые мы выбираем...
	Умей сказать – «Нет!» (приложение 22)	Здоровье и красота	Альтернатива вредным привычкам
Профилактика табакокурения	Курение и девушки (приложение 33)	Занятие с элементами тренинга на тему «Курение»	Курение и здоровье несовместимы (диспут)
	Антитабачная викторина (приложение 34)	Снюс – безобидное увлечение или шаг в пропасть?	Снюс – безобидное увлечение или шаг в пропасть?
Профилактика алкоголизма	Подробнее о пиве и энергетических напитках	Алкоголизм: мифы и реалии	Правда об алкоголе
	Алкоголь и семья	Энергетические напитки - польза или вред?	2.Алкоголь и жизненные перспективы
Профилактика употребления наркотических и токсических веществ	Наркотики – путь в никуда (социальный педагог)	Что такое зависимость?	Конференция «Правда о наркотиках: социальные координаты молодежного наркотизма»
	СПИД в вопросах и ответах	Наркотики – это зло!	Ответственность несовершеннолетних за хранение и

			употребление наркотических средств или психотропных средств (приложение 29)
--	--	--	---

При составлении циклограммы классных часов были использованы методические разработки занятий, предоставленные ГБУ АО «Центр «Надежда», и конспекты занятий, проводимых педагогами школы в рамках школьного фестиваля открытых классных часов «Содержание и формы воспитания в современных условиях».

5.1.4. Мероприятия по профилактике употребления ПАВ на уровне школы

№	Мероприятия программы	Ответственные	Срок
1.	Изготовление, издание и распространение специальной печатной продукции о здоровом образе жизни: буклетов, памяток, листовок, брошюр.	Зам. директора по ВР Социальный педагог	в течение года в соответств ии с планом
2.	Проведение школьной спартакиады, участие в городской спартакиаде школьников.	Учителя физической культуры	
3.	Выпуск тематических газет, боевых листков, стенного журнала, выставки рисунков, коллажей и др.	Зам. директора по ВР, педагог-организатор	
4.	Активные формы работы с учащимися: диспуты, видеоперемены, радиопередачи, интерактивные журналы, просмотр фильмов, викторины, социологический опрос и др.	СПС, классные руководители	
5.	Встречи с инспекторами ОПДН ОМВД по г. Северодвинску, врачом-наркологом, школьным врачом, представителями	Зам. директора по ВР, социальный педагог	

	социальных институтов города, студентами медколледжа, специалистами СРЦН «Солнышко» и др.		
6.	Индивидуальные беседы с обучающимися.	Зам. директора по ВР и по УР, соц. педагог, педагог-психолог	По необходимости
7.	Проведение Дней профилактики.	Зам. директора по ВР	
8.	Размещение информации по пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде на сайте школы: нормативные правовые акты, советы и рекомендации специалистов, статистические данные, информация о проводимых мероприятиях и др.	Члены СПС, ответственный за ведение школьного сайта	
9.	Мониторинг распространённости вредных привычек среди учащихся.	Педагог-психолог	декабрь
10.	Социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.	Зам. директора по ВР	октябрь
11.	Медицинский этап тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.	Зам. директора по ВР	апрель
12.	Заседания Совета профилактики правонарушений.	Зам. директора по ВР	1 раз в месяц

6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

	Мероприятия программы	Ответственные	Срок
1	Организация психолого – педагогического лектория для родителей, работы «Родительского университета».	Члены СПС, классные руководители	По плану
2	Организация рубрики «Для родителей» на сайте школы (советы психолога, нормативные правовые акты, пропаганда здорового образа жизни и др.)	Ответственный за ведение школьного сайта	По необходимости
3	Организация совместной досуговой деятельности: клуб выходного дня, праздники, экскурсии, походы и др.	Члены СПС, педагоги школы	В течение года
4	Индивидуальные беседы с родителями. Психолого-педагогическое консультирование.	Члены СПС, классные руководители	По необходимости

7. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕТИВОМ

1	Повышение психолого – педагогических знаний учителей по вопросам профилактики ПАВ в рамках постоянно действующего семинара классных руководителей «Методика, теория и практика воспитательной работы», методических консультаций, школьного фестиваля открытых классных часов «Содержание и формы воспитания в современных условиях», совещаний.	Зам. директора по ВР	В соответствии с планом школы
2	Участие педагогов с целью распространения педагогического опыта по вопросам профилактики ПАВ в методических конкурсах, фестивалях, семинарах различных уровней.	Зам. директора по ВР	В течение года
3	Индивидуальное консультирование педагогов.	Члены СПС	По необходимости
4	Расширение методического комплекса в помощь классным руководителям по вопросам профилактики ПАВ.	Зам. директора по ВР	В течение года

8. СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

№	Организация	Формы работы	Ответственные
1.	ОПДН ОМВД по г. Северодвинску.	1. Участие инспектора ОПДН в работе Совета профилактики (1 раз в месяц). 2. Лекции инспектора ОПДН по формированию законопослушного поведения несовершеннолетних, профилактике ПАВ. 3. Посещение проблемных и асоциальных семей инспектором ОПДН по запросу школы.	Зам.директор по ВР, соц. педагог
2.	ГБСУ АО «Северодвинский СРЦН «Солнышко».	1. В соответствии с Постановлением Правительства Архангельской области от 07.12.2010 № 373-пп "Об утверждении Положения о формировании, ведении и использовании единого областного банка данных о несовершеннолетних и семьях, находящихся в социально опасном положении, и Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по выявлению, учету и организации индивидуальной	Зам.директор по ВР, соц. педагог

		профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, на территории Архангельской области". 2. Участие в конкурсах, мероприятиях, проводимых ГБСУ АО «Северодвинский СРЦН «Солнышко». 3. Классные часы, тренинги, проводимые специалистами ГБСУ АО «Северодвинский СРЦН «Солнышко».	
3.	Наркологический диспансер о. Ягры.	1. Индивидуальные беседы с обучающимися «группы риска». 2. Лекторий по профилактике употребления ПАВ обучающимися. 3. Прохождение медицинского этапа тестирования на предмет раннего выявления немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.	Социальный педагог
4.	Северодвинский филиал ГАПОУ АО "Архангельский медицинский колледж".	1. Занятия, проводимые представителями медицинского колледжа. 2. «Уроки здоровья»	Социальный педагог
5.	Региональное управление Федеральной службы	1. Беседы сотрудников по профилактике употребления наркотических веществ	Зам.директор по ВР, соц. педагог

	по контролю за оборотом наркотиков России по Архангельской области.		
6.	ГБУ АО «Центр «Надежда».	1. Первичное консультирование несовершеннолетних. 2. Консультирование педагогов и родителей. 3. Методические рекомендации по работе с несовершеннолетними, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи 4. Обучающие семинары	Зам.директор по ВР
5.	Центры дополнительного образования.	1.Создание информационного стенда о городских объединениях дополнительного образования. 2.Организация свободного времени, различных видов внеурочной деятельности. 3.Участие в МСПП, военно-спортивных играх, конкурсах, фестивалях и др.	Зам. директора по ВР

Примечание: взаимодействие с социальными институтами по профилактике употребления ПАВ обучающимися проводится систематически, в течение всего учебного года.

9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повышение уровня воспитанности обучающихся.
2. Увеличение количества обучающихся, ведущих здоровый образ жизни, отказавшихся от вредных привычек.
3. Увеличение количества обучающихся, вовлеченных в досуговую деятельность, профилактические мероприятия, систему дополнительного образования.
4. Повышению уровня информированности обучающихся о пагубном воздействии ПАВ на организм человека.
5. Снижение уровня количества правонарушений антиалкогольного законодательства.
6. Повышение уровня психолого-педагогической компетенции родителей, педколлектива.

Результаты, промежуточные и окончательные, могут быть оценены следующим образом:

1. Проведение мониторинга эффективности воспитательного процесса.
2. Проведение мониторинга распространённости вредных привычек среди учащихся.
3. Проведение социально-психологического тестирования обучающихся, направленное на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.
4. Проведение медицинского этапа тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ
5. Проведение анализа работы МБОУ «Морская кадетская школа» (включает в себя качественные и количественные показатели):
 - анализ количества правонарушений антиалкогольного законодательства совершённых учащимися.
 - анализ количества обучающихся, находящихся на различных видах учёта;
 - анализ занятости обучающихся во внеурочное время;
 - разделы «Формирование здорового образа жизни», «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации для социальных педагогов образовательных учреждений по профилактике наркомании среди детей и подростков. Общая редакция: Серов П.Н. – начальник отдела специального коррекционного образования Министерства общего и профессионального образования Ростовской области – Ростов н/Д, 2001.
2. Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ по организации профилактической работы с учащимися – Ростов н/Д. Областной психолого-педагогический и медико-социальный центр. Серия: Школы Дона – без наркотиков. Выпуск 1, 2001.
3. Методические рекомендации для педагогов-психологов по профилактике наркозависимости в детско-подростковой среде – Ростов н/Д. Областной психолого-педагогический и медико-социальный центр. Серия: Школы Дона – без наркотиков. Выпуск 2, 2001.
4. Методические рекомендации для организаторов педагогической профилактики наркомании в школе. – Ростов н/Д, 2001.
5. Электронное методическое пособие «Основы профилактики зависимого поведения» - ГОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Надежда», 2010

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. «Путь к доброму здоровью»

Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

Задачи:

- воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Инвентарь: рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании», цветные карандаши или фломастеры, листы бумаги (кресворд), анкета «Здоровы ли вы физически?», карточки, плакат о видах спорта.

Ход классного часа

1. Вступительное слово учителя.

- Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,
Чтобы громче пелись песни,
Жить, чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым.
Эти истины не новы.

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

2. Работа с карточками.

Выберите слова для характеристики здорового человека (слова на карточках)

красивый сутулый стройный
подтянутый румяный сильный
толстый крепкий бледный
ловкий неуклюжий

3. «Поляна ромашек».

- Каким способом можно достичь этих качеств? (Ответы учащихся)

Заранее подготовлены разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; вредные привычки (курение, наркомания, алкоголь, вредная для здоровья еда, долгое сидение перед телевизором и компьютером и др.); отказ от вредных привычек; правильный режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; закаливание; личная гигиена (чистота тела, чистка зубов, ушей и т. д.); положительные эмоции (радость, смех, юмор, добрые поступки и т. д.); раздражительность; добродушное отношение к окружающим людям, природе.

Эти карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни (ромашка) :

подвижный образ жизни
правильное питание
отказ от вредных привычек
правильный режим дня
активный отдых, полноценный сон
закаливание
личная гигиена
положительные эмоции
добродушное отношение к окружающим людям, природе.

4. Беседа о закаливании.

Крепким стать нельзя мгновенно,
Надо закаляться постепенно.
Утром бег и душ бодрящий
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Кто так не делает – болеет.
Еще полезно вам всем знать,
Что летом нужно загорать.
Солнце лучами кожу ласкает,
Кожа от солнца у вас загорает,
И под влиянием солнца лучей
Д – витамин образуется в ней.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Какие способы закаливания вы знаете? (ответы учащихся)

-Какие условия нужно соблюдать, чтобы закаливание пошло на пользу? (ответы учащихся)

5. Кроссворд «Здоровье» (работа на листах)

1. Утром раньше поднимайся,
прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям
всем нужна ... (зарядка)

2. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят ... (душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (спорт)

4. Он с тобою и со мной шел

степными стежками.

Друг походный за спиною на ремнях
с застежками ... (рюкзак)

5. В новой стене, в круглом
окне

Днем стекло разбито, на ночь
вставлено ... (прорубь)

6. Ясным утром вдоль дороги
на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два
колеса.

У загадки есть ответ: это мой ...
(велосипед)

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

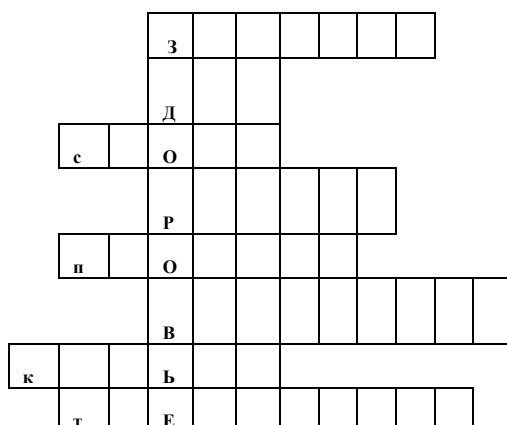
А блестящие ... (коньки)

8. Чтоб большим спортсменом
стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, ... (тренировка)



6. Беседа по плакату (о видах спорта)

-А какие вы виды спорта знаете, ребята? (ответы учащихся)

-Какую роль играет спорт в вашей жизни, ребята? (ответы учащихся)

-Какими видами спорта вы занимаетесь? Какие спортивные секции, кружки посещаете? (ответы учащихся)

7. Беседа о значимости зарядки.

Со здоровым дружит спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы наши тверды

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Не играют с дремой в прятки,

Начинают с физзарядки.

- Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день выполняет физические упражнения, хорошая осанка, голова гордо поднята, плечи расправлены, спина прямая.

- Какие правила нужно соблюдать при выполнении зарядки? (Ответы детей.)

-А вы каждый день делаете зарядку? (Ответы детей.)

-Как зарядка помогает вашему здоровью? (Ответы детей.)

8. Беседа о правильном питании и личной гигиене.

Чтобы расти и крепнуть, нам нужны определенный режим питания и сбалансированный рацион.

-Какую пищу мы называем полезной? (ответы учащихся)

- Зависит ли ваше здоровье оттого, что мы едим? (ответы учащихся)

Работа в рабочей тетради на с.66.

-Раскрасить овощи, фрукты, ягоды.

- Прежде чем употребить пищу мы должны помнить как об их обработке, также и о правилах личной гигиены.

-Что такое ПРИБИЛИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ? (ответы учащихся)

Учитель читает стихотворение:

Посмотрю я на ребят:

Не сутулятся сидят,

Все умыты, все опрятны,

Ложки держат аккуратно.

Быстро, дружно все съедают.

Корки на пол не бросают,

Чай на стол не проливают,

Потому что точно знают ...(правила гигиены)

-Какие правила гигиены вы знаете? (ответы учащихся)

-Каким правилам личной гигиены вы следуете в жизни?

9.Обсуждение ситуаций из жизни школьника.

Ситуация 1

Денис предпочитает подольше поспать, не успевает перед школой позавтракать. В школьной столовой он наспех съедает булочку, запивая, ее чаем. Играет на перемене с ребятами. После уроков, не заходя домой, долго гуляет на улице. Вернувшись, он опять наспех съедает бутерброды, потому что на разогревание еды ему не хочется тратить время, так как по телевизору скоро начнутся мультфильмы. Потом надо садиться делать домашнее задание. К вечеру он чувствует, что болит голова.

- Почему? Какой бы совет вы дали Денису? (ответы учащихся)

Ситуация 2

Лиля не любит гулять на улице, предпочитает отдыхать у себя в комнате, занимаясь любимым делом. Никогда не открывает в комнате форточку, боится заболеть. К вечеру она чувствует себя утомленной и у нее часто болит голова.

-Почему? Какой бы совет вы дали Лиле? (ответы учащихся)

10. Подведение итогов классного часа.

-Ребята, о чем мы сегодня говорили на классном часе? (ответы учащихся)

-Что нового вы узнали сегодня о здоровом образе жизни? (ответы учащихся)

Учитель читает стихотворение:

Желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый день перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда.
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

Кроссворд «Здоровье»

1. Утром раньше поднимайся,
прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка людям
всем нужна ...

2. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят ...

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ...

4. Он с тобою и со мной шел
степными стежками.

Друг походный за спиной на
ремнях с застегками ...

5. В новой стене, в круглом окне

Днем стекло разбито, на ночь
вставлено ...

6. Ясным утром вдоль дороги на
траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два
колеса.

У загадки есть ответ: это мой ...

		1 З								
		2 Д								
	3									
		4 Р								
	5		О							
		6 В								
7			Ь							
			Е							

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие ...

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, ...

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

а) четыре раза в неделю

- б) два-три раза в неделю
- в) один раз в неделю
- г) иногда

2. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице
- б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза
- в) иногда пользуетесь лестницей
- г) всегда пользуетесь лифтом

3. По выходным дням вы

- а) несколько часов работаете по дому
- б) целый день в движении, но без физического труда
- в) совершаете несколько коротких прогулок
- г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

Подведение итогов:

Если вы набрали **10-12** баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали **7-9** баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Если вы набрали **4-6** баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.

Приложение 2. Лекарственные препараты

Цель: Дети должны принимать лекарства только с разрешения взрослых, а случайно найденные класть на место или отдавать взрослым. Объяснить детям, что такое лекарства, как они должны храниться (в положенном месте, с учетом срока годности, с этикетками). Объяснить детям, в каких случаях можно принимать лекарство и что нужно делать, если они приняли его по ошибке.

Оборудование: цветные карандаши или фломастеры; рабочая тетрадь.

Ход занятия

Выяснить, что знают учащиеся по данному вопросу. Обсудить с детьми следующие вопросы: Чем лечат болезни? Какие бывают лекарства? Кто назначает лекарства, как их выписывают? Где люди берут лекарства? Где должны храниться лекарства? Кто может дать ребенку лекарство? Что нужно делать со случайно найденным лекарством? Что нужно делать, если ты по ошибке принял лекарство?

Итог урока: Дети при помощи учителя должны сформулировать выводы:

- ребенок может принимать лекарство только с разрешения взрослых.
- если ребенок случайно нашел лекарство, он должен отдать его взрослым или самостоятельно убрать на место.
- если ребенок принял лекарство по ошибке, он должен немедленно сообщить об этом взрослым.

Домашнее задание: Навести вместе с мамой (папой, бабушкой) порядок в домашней аптечке.

Приложение 3. Пассивное курение

Цель: Объяснить детям, что табачный дым очень вреден, что следует отходить в сторону от курящего человека. Познакомить детей со знаками «Место для курения» и «Не курить!».

Оборудование: видеомagniтофон; телевизор; видеозапись мультфильма «Ну, погоди» (серия 5); рабочая тетрадь.

Ход занятия

Расскажите детям, что на этом занятии вы будете говорить о том, что происходит с человеком, если он курит, и что может случиться с людьми, которые окружают его. Предложите детям просмотреть фрагмент мультфильма «Ну, погоди» (серия 5, пролог). Обсудите следующие вопросы:

Почему Волк взял в рот сразу несколько сигарет? *(Чтобы напустить в будку как можно больше дыма.)*

Что произошло с Волком, когда он стал курить сразу несколько сигарет? *(Он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и сильно ударился.)*

Почему Зайчик в будке стал кашлять, хотя сам не курил? *(Потому что табачный дым вреден не только для того, кто курит, но и для того, кто находится рядом.)*

Обсудите с детьми, какое влияние оказывает табачный дым на человека, когда он курит. *(Курение загрязняет легкие. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм, работу сердца. От курения желтеют зубы и появляется плохой запах изо рта и от одежды.)*

Обсудите с детьми, почему надо отходить в сторону от человека, когда он курит. *(Пассивное курение — тоже курение.)*

Расскажите детям, что курение вредно не только для самого курящего, но и для окружающих его людей. Есть специальные места, где курение запрещено и где курить разрешается. Покажите детям плакаты «Не курить!» и «Место для курения». Задайте детям вопросы:

Видели ли дети когда-нибудь такие знаки?

В каких местах можно встретить знак «Не курить!»? *(В метро, в общественном наземном транспорте, в кинотеатрах, в самолетах, в лифте и т.д.)*

Если вы видите знак «Место для курения», что нужно делать? *(Отойти в сторону, чтобы не вдыхать табачный дым.)*

Итог урока. Дети при помощи учителя должны сформулировать выводы:

- табачный дым вреден;
- не стоит пробовать курить, так как это вредно для тебя и для окружающих;
- если рядом кто-то курит, отойди в сторону.

Приложение 4. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?

Цель: Сформировать у детей представление о том, что алкоголизм — это болезнь; вызвать у них сочувствие, жалость к алкоголику, стремление не быть на него похожим.

Оборудование: рабочая тетрадь; иллюстративный материал по выбору учителя.

Ход занятия

Вспомнить, что такое болезни; какие мы знаем болезни. Подвести детей к выводу, что алкоголизм — это тоже болезнь; есть даже специальные врачи, которые ее лечат. Обсудить с детьми отношение к человеку, больному алкоголизмом.

Обсудить, как алкоголизм отражается на внешнем виде человека.

Обсудить, может ли человек, больной алкоголизмом, быть президентом, спортсменом, космонавтом, кинозвездой, фотомodelью. Обсудить, может ли человек, больной алкоголизмом, водить машину, плавать, кататься на лодке и т.д.

Итог урока. Обсудить с детьми, хотят ли они болеть (в том числе алкоголизмом).

Домашнее задание. Предложите детям нарисовать плакат на тему: «Как ты относишься к человеку, постоянно употребляющему алкоголь».

Приложение 5. «Здоровье прежде всего»

Горина С.С.,

учитель начальных классов

МБОУ «Морская кадетская школа им. адмирала Котова П.Г.»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Ход занятия.

Мы откроем пять секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

Каждый из нас хочет быть здоровым и крепким. Для этого, нужно заботиться о своём здоровье. Что нам помогает сохранять здоровье? Давайте отгадаем [кроссворд](#).

Какое ключевое слово получилась? (закаливание)

- Ребята, а кто может ответить, для чего нужно заниматься закаливанием?

Как правильно закалять свой организм?

Сейчас мы с вами будем заниматься в группах. Каждая группа расскажет нам об одном из секретов здоровья.

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток- везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды,
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.

Первая группа расскажет нам чем полезна зарядка и занятия спортом. ([доклад](#))

Физминутка:

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (поворот вправо)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (поворот влево)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и ещё (поворот вправо)
Через левое плечо. (поворот влево)
Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце- руки в боки.
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

Вторая группа расскажет нам какое питание можно считать здоровым..

([буклет](#))

У природы есть закон
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье сбережёт
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!

Третья группа подготовила нам презентацию «Вред и польза жевательной резинки». ([презентация](#))

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Инсценировка «Режим дня» (2 ученицы)

- Наташенька, вставай!
- Сейчас!
- Уж день, взгляни в окно!
- Ведь ты задерживаешь нас,
Ведь ты не спишь давно.
- Ну мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.
- Наташа, сядь к столу.
- Сейчас!
- Ну сколько можно ждать?
Твой чай уже в четвёртый раз
Пришлось подогревать.
- Ну, мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.
- Наташа, спать пора!
Ведь завтра утром снова
Не сможешь ты открыть глаза.
- Ну, мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.
- Скажите, ребята, неужели режим дня так важен для здоровья?
[презентация «Режим дня»](#)

Задание группам:

Вокруг нас повсюду есть микробы. Беда наступает, когда возбудители болезней попадают в организм человека и размножаются. Что такое микробы и как они влияют на наш организм?

Заболевания могут поразить организм человека, в том случае, когда защита организма ослабевает. Подумайте и скажите, как можно уберечься от болезней?

- Одеваться по погоде.
- Заниматься зарядкой, закаливанием.
- Правильно питаться.
- Выполнять правила личной гигиены.
- Регулярно делать прививки.

Итог:

Давайте ещё раз повторим все правила здорового образа жизни.

Предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье. Я буду начинать- а вы заканчивайте.

- Чистота- залог ...(здоровья)
- Чисто жить- здоровым... (быть)
- Грязь и неряшливость- путь... (к болезням)
- Болен лечись, а здоров-... (берегись)
- В здоровом теле... (здоровый дух)
- Если хочешь быть здоров- ... (закаляйся)

Ребята, мы открыли с вами пять секретов здорового образа жизни.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить

И запомни ведь здоровье
В магазине не купить.
Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать,
И в жизни эти знания
Повсюду выполнять.

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВЕРШИНА, НА КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

И. Брехман

Мне хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины. На память о нашей беседе я подарю вам [открытки](#) с загадками о здоровье.

Приложение 6. Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и талящиеся опасности

Цель: Рассказать детям, что растения бывают лекарственными и ядовитыми; объяснить, что они должны быть осторожны с незнакомыми растениями. Обсудить с детьми, плоды каких растений можно пробовать.

Оборудование: гербарий или плакаты с изображением лекарственных и ядовитых растений; книга А. Волкова «Волшебник Изумрудного города»; рабочая тетрадь.

Ход занятия

Обсудить с детьми лекарственные и ядовитые растения. Лекарственные растения - на примере: белладонны, можжевельника, шиповника, папоротника, черники, валерианы, белены, ромашки, дурмана, мака, мяты и т.д. Ядовитые растения - на примере: белладонны, белены, дурмана, мака, вороньего глаза, болиголова, аронника, молочая, волчьего лыка.

Попросите детей ответить на вопросы:

- Плоды каких растений можно пробовать? (Только тех, про которые ты точно знаешь, что они съедобные.)
- Если ты увидел незнакомое растение, как узнать, можно ли попробовать его плоды? (Спросить у взрослых.)
- Если никто из взрослых не может ответить на твой вопрос, а тебе очень хочется попробовать, можно ли это сделать? (Нет.)

Обратить внимание детей на то, что растения могут быть в малых дозах лекарственными, в больших — ядовитыми.

Вспомнить сказки, где упоминаются разные зелья и отравы.

Чтение фрагмента книги А. Волкова «Волшебник изумрудного города» (глава «Коварное маковое поле» до слов «дожидаясь, когда свежий воздух разбудит Элли»).

Итог урока: Сами по себе, никого не спрашивая, едят растения только животные. Но они могут это делать, так как природа наделила их безошибочным инстинктом, позволяющим находить полезную еду и избегать опасную. Человек лишен этого инстинкта и должен ориентироваться на свои знания.

Домашнее задание: Предложите детям нарисовать растения, плоды которых можно есть и которых нельзя.

Приложение 7. Как ты относишься к курящему человеку?

Цель: Сформировать у детей представление о том, что курение — это болезнь; вызвать у них сочувствие, жалость к курящему, стремление не быть похожим на него.

Ход занятия

Обсудить с детьми, что такое болезни. Обсудить с детьми отношение к человеку, больному табакизмом. Обсудить с детьми, как курение отражается на внешнем виде человека, способствует ли оно хорошему отношению окружающих.

Итог урока: Обсудить с детьми, почему не курят спортсмены. Подвести детей к выводу, что курение — это болезнь. Обсудить с детьми, хотят ли они болеть (в том числе табакизмом)?

Домашнее задание: Предложите детям нарисовать на тему: «Как ты относишься к курящему человеку?».

Приложение 8. Алкоголизм. Рядом — опасный человек

Цель: Научить детей избегать опасных ситуаций, связанных с возможной агрессивностью других людей; узнавать потенциально опасного человека по внешним признакам. Разобрать с детьми варианты поведения в опасной ситуации.

Ход занятия

Обсудите с детьми следующие моменты:

Иногда мы чувствуем страх, потому, что рядом с нами находится человек, внешний вид которого нас смущает, пугает. Это может быть человек старше нас, подросток или взрослый. Нас может испугать его красное лицо, мутные глаза, сильный запах изо рта, слишком замедленная или слишком оживленная речь, неуверенная походка — его внешний вид. Нас может испугать также то, что этот человек предлагает нам сделать.

Обсудите с детьми следующие вопросы:

- Что чувствует человек, когда пугается? (Ноги дрожат, хочется бежать, сердце стучит громко и часто, иногда потеют ладони.)
- Что нам подсказывает наш организм, когда мы пугаемся? (Беги!)
- Если вы чего-то испугались, что нужно делать? (Бежать или обратиться за помощью.)
- Куда нужно бежать, если вы чувствуете опасность? (Место, где вы будете чувствовать себя спокойно: свой дом, дом друзей, школа или любое место, где есть люди, к которым можно обратиться за помощью.)
- Если вы испугались, к кому можно обратиться за помощью? (К взрослым людям, к людям, которым вы доверяете.)

Игра «НЕТ!»

Цель: придумать способ сказать «Нет!». Пройдите по классу, задавая детям различные вопросы, на которые им надо отвечать отказом.

Например:

- Хочешь, я подвезу тебя на своей машине?
- Нет, спасибо. Мне нужно домой.
- У меня дома замечательные щенки. Пойдем со мной, я тебе одного подарю.
- Нет, спасибо. Меня ждут дома.
- Смотри, какие у меня вкусные конфеты! Хочешь попробовать?
- Нет, не хочу. Мне нельзя есть сладкого.

Итог урока: Попросите детей ответить в тетради на вопросы:

- Что нам подсказывает наш организм, когда мы пугаемся? (Беги.)
- Что еще мы можем сделать, когда пугаемся? (Позвать на помощь взрослого человека.)

- Если опасный человек предлагает вам сделать что-либо, что нужно ответить? (Нет.)

Домашнее задание: Предложите детям нарисовать место, где они чувствуют себя в безопасности и не боятся.

Приложение 10. Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека

Цель: Сформировать у детей представление о том, что завышенные дозы лекарственных препаратов могут оказаться опасными для здоровья человека. Выработать у детей отрицательное отношение к попытке самостоятельно принять лекарство.

Оборудование: рассказ М. А. Булгакова «Тьма Египетская».

Ход занятия

Вспомнить, что мы знаем о лекарствах и лекарственных препаратах, о лекарственных растениях и правилах их употребления и хранения.

Обсудить с детьми, какое воздействие оказывает лекарство на человека. Что будет с больным человеком, если он будет принимать лекарство меньшими или большими дозами, чем прописал врач.

Прочитать детям рассказ М. А. Булгакова «Тьма Египетская» из «Записок юного врача».

Итог урока: Обсудить с детьми прочитанный рассказ с точки зрения темы данного урока.

Приложение 11. Воздействие табака на организм человека

Цель: Сформировать у детей представление о вредном воздействии табачного дыма на организм человека. Выработать отрицательное отношение к попытке попробовать покурить. Продемонстрировать детям, как табачный дым воздействует на организм человека. Обсудить последствия влияния табачного дыма на организм человека.

Оборудование: материалы для «курящей машины» — мягкая пластмассовая прозрачная бутылка, резиновая или пластмассовая трубочка, вата, липкая лента (или пластырь), сигарета без фильтра, спички; «Курящая машина».

Инструкция: Положите вату в горлышко бутылки. Сделайте отверстие в крышке бутылки и вставьте трубочку. Для герметичности заклейте липкой лентой. Вставьте в другой конец трубочки сигарету и приклейте липкой лентой. Сожмите бутылку, чтобы выпустить воздух, наденьте крышку на бутылку и зажгите сигарету. Для получения лучшего эффекта повторите процедуру несколько раз, чтобы образовалась смола. Рассмотрите с детьми вату и трубочку и понюхайте содержимое (вата и трубочка должны окраситься в коричневый цвет от смолы, содержащейся в табачном дыме).

Ход занятия

Напомните детям то, что они уже знают о вреде табачного дыма и пассивном курении. Попросите их ответить на следующие вопросы:

- Почему вам неприятно, если рядом с вами кто-то курит?
- Что происходит, если кто-то курит, а вы стоите рядом?
- Что можно сделать, если рядом с вами кто-то курит?
- Как можно вежливо попросить перестать курить?

Продемонстрируйте, используя «курящую машину», как дым сигарет загрязняет и отравляет организм.

Обсудите работу «курящей машины» и предложите детям сравнить ее с курящим человеком. Расскажите детям, к каким заболеваниям может привести курение (*рак, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания*).

Рассмотрите изображения курильщика и здорового человека. Обсудите с детьми, чем отличаются эти изображения.

Итог урока: Попросите детей рассказать, какое воздействие оказывает табачный дым на человека, и высказать собственное отношение к курению. Спросите детей, что они ответят на предложение покурить.

Домашнее задание: Предложите детям взять интервью у курильщиков с многолетним стажем. Предложите детям задать им следующие вопросы:

- Почему вы начали курить?
- Когда вы начали курить?
- Пробовали ли вы бросить курить?
- Почему ваша попытка не удалась?
- Какие неприятности причиняет вам курение?
-

Приложение 12. Воздействие алкоголя на организм человека

Цель: Сформировать у детей представление о вредном воздействии алкоголя на организм человека. Выработать у детей отрицательное отношение к попытке попробовать алкоголь.

Ход занятия

Вспомнить, что нужно делать, если рядом с тобой находится пьяный человек.

Обсудите с детьми возможные ситуации, связанные с поведением пьяного человека на улице, в общественных местах, дома. (Можно на примерах из художественной литературы, фильмов).

Обсудите с детьми, как употребление алкоголя отражается на внешнем виде человека, на его работоспособности, на возможностях. Обсудите с детьми, приятно ли общаться с пьяным человеком.

Итог урока: Обсудите с детьми ситуацию:

- Кто-то (приятель, знакомый) предлагает тебе попробовать алкогольный напиток. Что ты будешь делать в этой ситуации?

Домашнее задание: Раскрасить изображение алкоголика.

Приложение 13. Табакокурение: мифы и реалии

В настоящее время во всех странах мирах наблюдается тенденция все более раннего пристрастия молодых людей к вредным привычкам.

Основные мотивы, из-за которых молодые люди начинают курить:

- любопытство,
- желание казаться взрослее,
- за кампанию,
- в целях похудения,
- под влиянием рекламы,
- дань моде.

Одно из пагубных свойств табака – привычная тяга к курению, от которой человеку трудно избавиться. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Никотин проникает в клетки головного мозга и ненадолго повышает их активность, однако через некоторое время чувство прилива и некоторой приподнятости исчезает, сосуды головного мозга сужаются, наступает чувство угнетенности и курящий вновь тянется за сигаретой.

В больших дозах никотин яд, поэтому у непривычного к курению человека большое количество выкуренных сигарет может вызвать тяжелое отравление, а иногда смерть. Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, а также на дыхательную и сердечно-сосудистые системы.

Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

В заключении приведем некоторые заблуждения молодых людей о табакокурении.

Миф №1: Курение – вредная привычка

Факт: Курение – это внешнее проявление никотиновой зависимости – болезни, внесенной Всемирной Организацией Здравоохранения в международную классификацию заболеваний. По сути, это одна из форм наркотической зависимости. Большинство людей, ставших постоянными курильщиками, физически, психологически и поведенчески зависят от курения, от которого им сложно отказаться даже при наличии серьезной мотивации. Именно поэтому для успешного отказа от сигарет так необходима специальная поддержка.

Миф №2: После многих лет курения бросать поздно

Факт: Многие курильщики со стажем убеждены, что после многих лет курения, бросать уже поздно, так как это не окажет никакого позитивного воздействия на организм. Действительно, регулярное потребление табака наносит необратимый вред ряду жизненно важных органов нашего организма, однако даже заядлый курильщик почувствует улучшение состояния здоровья через определенное время после последней выкуренной сигареты:

Через 8 часов после отказа от курения содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений;

Через 3-9 месяцев после отказа от курения функция дыхания улучшится на 10%;

Через 5 лет после отказа от курения риск инфаркта миокарда сократится в 2 раза по сравнению с курильщиком;

Через 10 лет после отказа от курения риск рака легких снизится в 2 раза по сравнению с курильщиком.

Миф №3: Легкие сигареты наносят мне меньший вред

Факт: Так называемые легкие сигареты – с пониженным содержанием никотина – ничуть не менее вредоносны, чем их «полноценные» коллеги. Низкое содержание никотина заставляет курильщика рефлекторно затягиваться глубже, чтобы добиться желаемого эффекта, и большее количество вредных веществ и канцерогенов попадает в легкие. Низкое содержание никотина в сигарете провоцирует увеличение частоты курения.

Миф №4. Самое вредное в сигарете – это никотин

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребёнку. Никотин – это, прежде всего, наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, с дымом и артериальной кровью попадая с кровью в органы (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие злокачественных опухолей.

Миф №5. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары - лидеры по содержанию смол.

Миф №6. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, другим образом человек уже расслабляться фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

Миф №7. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения - это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф №8. Курение способствует концентрации внимания

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

Миф №9. Курить модно.

Если мужчина курит сигарету, значит, он – настоящий мужчина, бесстрашный мачо. Да и женщина с сигаретой – уверенная в себе леди, красивая и во всем идеальная. Каждый из нас видел рекламные щиты и видеоролики по телевизору, где показывают мужчину с сигаретой, совершающего какой-нибудь отважный поступок, и в промежутке, в момент отдыха, закуривающего сигарету. А сколько существует сюжетов из фильмов, где представлена ухоженная дама, одетая в шикарное вечернее платье, с дорогим колье на шее и обязательно с длинной сигаретой в руке.... И после фразы «не прикурите сигаретку?» мужчины с зажигалками в руках просто в очередь строятся. Подумайте, разве можно устоять перед таким искушением и не закурить? Ведь каждый мечтает быть красивым, богатым и перспективным!

На самом деле: О какой привлекательности можно говорить, когда у курящей женщины зубы желтые, а изо рта всегда неприятный запах? Да и сама кожа на руках, особенно на пальцах, приобретает желтовато-коричневый оттенок. Также из-за недостатка кислорода курение способствует появлению целлюлита. Все вышесказанное касается и мужчин. Хочется добавить, что в большинстве случаев именно неуверенные в себе мужчины курят.

Приложение 14. Экспериментальные исследования действия алкоголя на животных

Ценность экспериментальных исследований действия алкоголя на животных очень значительна, поскольку полученные в этих экспериментах результаты можно использовать для изучения влияния алкоголя на человека.

В этом плане представляют интерес исследования, проведенные французскими учеными Боуном и Гарнье на белых крысах. Животные находились под наблюдением от 8 до 12 месяцев. Алкоголь им вводился в дозах, не вызывавших в течение эксперимента особых болезненных сдвигов в организме. Затем проводились микроскопические исследования, которые позволили обнаружить недоразвитие половых клеток самцов крыс. Авторы называли их недоносками сперматозоидов. Эпителий семенных канальцев, как показали опыты, крайне чувствителен к токсическому действию алкоголизма.

Различного рода патологические изменения в яичках и семенной жидкости под влиянием алкоголя были выявлены также в 1907г. отечественным ученым Н. П. Садовковым в опытах на кроликах, петухах и собаках. Весьма примечательно, что у молодых растущих животных от действия алкоголя наблюдалось резкое отставание в развитии яичек. У животных, взятых для контроля, которым алкоголь не вводился,

семенные каналыцы увеличивались в размере в среднем на 71%, в то время как у получавших алкоголь в тот же срок они увеличивались всего лишь на 5,9%.

Отечественный ученый Н. И. Фронтковский в экспериментальных условиях вводил алкоголь кроликам, гусям и собакам. Оказалось, что в результате действия алкоголя у животных значительно снижался вес, который восстанавливался после того, как им прекращали давать алкоголь. При вскрытии животных выяснилось, что Альтмановские зерна эпителиальных клеток становились крупнее и меньше числом, эпителиальные и некоторые яйцевые клетки подвергались жировому перерождению. В некоторых яйцевых клетках отмечалось стекловидное перерождение. Весьма важно, что ранее всего подвергаются жировому перерождению яйцевые клетки в самых молодых фолликулах. Токсическое влияние алкоголя обуславливает образование патологических элементов.

Французский ученый Никлю, проводя экспериментальное изучение влияния алкоголя на организм морских свинок, пришел к выводу, что алкоголь очень быстро проникает в ткань и секреты половых желез, целиком пропитывая их. Исследования французского ученого Т. Рено, проведенные им на морских свинках и собаках, показали значительное влияние на потомство даже однократного опьянения, имевшего место в момент зачатия. Животным вводился 10%-ный раствор алкоголя из расчета от 3 до 5 мл на 1 кг веса. Спустя полтора часа после этого животные умерщвлялись, и их трупы брали на исследование. Алкоголь обнаруживали в яичниках, предстательной железе и в жидкости семенных пузырьков, хотя и в меньшей, чем в крови, концентрации. Разница при этом была тем меньше, чем выше вводилась доза алкоголя.

Отечественный ученый Г. В. Рейтц, проводивший исследования на курах, обнаружил, что в яйцах, которые подвергались алкоголизации, наблюдалось более частое образование уродств, задержка развития, неспособность цыплят к вылупливанию. Количество уродств было тем выше, чем раньше впрыскивался алкоголь.

Весьма показательны исследования Никлю, проведенные им на человеке. За час до родов женщинам давался алкоголь в количестве 0,5 мл на 1 кг веса. После выхода плода бралась для исследования кровь из пупочного канатика. Количество алкоголя в крови новорожденного достигало в ряде случаев 0,05 мл на 1000 мл крови.

Принимая во внимание пагубное действие алкоголя на половые железы и семя мужчин, а также на яичники и яйцеклетку женщин, на зародыш и плод во время беременности, некоторые ученые считают целесообразным выделять особую форму алкоголизма — конгенитальный (врожденный) алкоголизм. Это подтверждается также результатами исследований, показавших, что у женщин, страдающих алкоголизмом и продолжающих употреблять спиртные напитки в период беременности, рождаются дети-алкоголики.

Ряд ученых проследили, что когда животные содержатся на голодной или полуголодной диете, у них возникает сильная жажда и они употребляют тогда алкоголь в большей мере для пополнения своих калорий. В этих случаях животные (например, крысы) преимущественно употребляют алкоголь вместе с разведенным сахаром, а не воду. Однако если раствор алкоголя не содержит сахара, то крысы предпочитают воду.

Следует вспомнить интересные опыты М. К. Петровой, ученицы великого физиолога И. П. Павлова. Она четко показала, что собаки со слабым типом нервной системы быстрее привыкают к алкоголю, чем с сильной нервной системой, и становятся настоящими пьянчужками. Собака с самым сильным типом нервной системы — молодой уравновешенный сангвиник Томбуш в возрасте около 5 лет, отличавшийся необычайной жадностью к еде, стремительно бросился к предложенному ему молоку с алкоголем, понюхал его и тотчас же отошел. В последующем ему многократно пытались подкладывать самые слабые растворы алкоголя в молоко, но Томбуш не прикасался к ним. Такую же реакцию на алкоголь дали и две другие собаки с сильным уравновешенным типом. Из них пес Бой вначале также бросился к молоку с алкоголем, но, лизнув его,

отошел в сторону, и уже никакими путями его нельзя было принудить подойти к этой жидкости.

Эти исследования могут служить лишь вспомогательным материалом для того, чтобы в какой-то мере разобраться в сложных механизмах влияния алкоголя на развитие пристрастия к нему и влияния алкоголизма на потомство.

Приложение 15. Умный за Клинским не пойдет!

Цель:

- Познакомить учащихся с вредным влиянием пива на организм.
- Развеять миф о пользе пива.
- Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Оборудование: спорные утверждения, фрагменты учебного фильма “Алкоголь”, буклет “Это горе, а не радость и не будет тебе в сладость”.

Время проведения: 45-60 минут.

Ход занятия:

Вступительная беседа:

- Внимательно прочитайте тему нашего занятия.
- Как Вы думаете, о чем будет сегодня наш разговор? (о пиве)
- Почему Вы так думаете?

Подростковый возраст и рискованное поведение, это почти синонимы. В этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. Подросток живет ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют действовать. Нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей подростку представляется употребление алкоголя. Некоторым это дает возможность на какое-то время почувствовать уверенность в себе, легкость в общении, отвлечься от своих проблем.

Но так ли это?

Слово “Алкоголь” имеет арабское происхождение и означает “нечто эфирное”. Напитки, содержащие спирт, называются алкогольными. Алкогольная промышленность всех стран считает пиво своим продуктом и включает его в объем производства. Пиво- это не чистый алкоголь, но тоже можно сказать и о водке. В пиве содержание алкоголя может быть различным: от 0 до 10% и более. Среднее содержание алкоголя в пиве 3,5%, по западной статистике-5%. Это значит, что при употреблении бутылки водки и 8 бутылок пива в организм попадает одинаковое количество алкоголя. Спирт является сильным ядом, веществом, оказывающим не только опьяняющее, вызывающее зависимость, но и разрушительное воздействие на организм. Смертельная доза для подростка составляет 50-100г. (отрывок из фильма “Алкоголь”). Медики разных стран пришли к неожиданному выводу: при употреблении пива, в сравнении с другими алкогольными напитками, хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее. Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Поэтому, часто пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами. Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу, во дворах, подъездах. Главный санитарный врач России Г. Онищенко так сказал об этом: “Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения.” 7 апреля 2006г. вступил в силу Федеральный Закон “Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков изготовленных на его основе”. В частности, не допускается распитие пива в любых общественных местах, в транспорте, учреждениях культуры, образовательных учреждениях. Однако, вопреки букве закона, в городских парках, в скверах, на улице по-прежнему можно встретить людей, распивающих пиво, среди которых подростки.

Какие причины толкают подростков употреблять пиво? (ответы детей)

- Влияние родственников, друзья употребляют;
- Родители употребляют пиво в присутствии детей;
- Уровень самоконтроля у подростка недостаточен, система ценностей неразвита.

Около 40% подростков ошибочно считают, что употребление небольшого количества пива не представляет угрозы здоровью.

Так ли это, мы сейчас выясним!

Работа по буклету “Это горе, а не радость, и не будет тебе в сладость!” (с.2-3)
(буклеты на партах) (чтение и обсуждение)

Дискуссионные качели (делимся условно на два лагеря)

Защитники пива	Противники пива
<i>Пиво – панацея от многих болезней</i>	
Исходя из древних медицинских трактатов, пиво следует пить в больших количествах при всех болезнях. Пиво применяли при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, а также при лечении бронхиальной астмы, бессонницы и других заболеваниях.	В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Механизмы благоприятного влияния пива на организм не изучены. Способность пива увеличивать массу тела нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива 300-500 килокалорий, что меньше, чем у безалкогольных напитков, соков. На увеличение массы тела влияют фитоэстрогены - аналоги женских половых гормонов, попадающие в напиток из хмеля. Кроме того, их физиологическое действие таково, что придает мужчинам внешнее сходство с женщинами. У женщин, напротив, эстрогены вызывают появление мужских черт, так как растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов. Пиво быстро всасывается в организм, переполняет кровеносное русло, в результате возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом “пивного сердца” или “капронового чулка”. Сердце провисает, становится дряблым, теряет свою роль живого мотора.
<i>Пиво и спорт</i>	
Употребление пива, повышает спортивные показатели. В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды)	Даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, снизили скорость плавания и бега на коньках на 20%.
<i>Пиво и реклама</i>	
“Делай, как мы, и у тебя также все будет хорошо!”, — внушают нам с экранов телевизора молодые и красивые люди. Мы	Реклама является одним из способов повышения продажи любого товара. Помимо ознакомления потенциального

хотим быть такими же, и пиво поможет нам приобрести новых друзей и стать привлекательными.	покупателя с новой продукцией она создает привлекательный образ рекламируемого товара. Многие подростки “кдюют” на рекламный крючок, полагая, что пиво поможет им стать успешными и уверенными в себе
--	---

Заключение: Многие подростки считают, что употребление алкоголя и в частности пива не только не вредно, но даже полезно. Эти утверждения — из разряда заблуждений.

Заблуждение первое. Алкоголь снимает напряжение. Такое представление — не более чем иллюзия. В состоянии приподнятого настроения, не соответствующего объективным условиям, у человека создается ощущение расслабления (релаксации). Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остается.

Заблуждение второе. Употребление алкоголя необходимо для веселья. Веселье под действием алкоголя — первая стадия наркотического возбуждения. На смену возбуждению приходят угнетение, общая разбитость, головная боль.

Заблуждение третье. Алкоголь согревает, особенно в холодном климате. Потребление алкоголя в холодное время ведет к смертельным исходам чаще, чем в теплое. Когда человек выпивает, происходит расширение сосудов, увеличивается отдача тепла.

Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко. На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку кожные поры расширены, охлаждение идет быстрее. При такой ситуации может даже наступить смерть от переохлаждения организма.

Задание: Назвать десять причин, по которым не надо пить пиво.

Приложение 16. Наркомания: что необходимо знать каждому

Что такое наркотики?

Наркотики - это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения - эйфорию, а при систематическом применении - привыкание и жесткую зависимость.

Что такое наркомания?

Наркотики бывают естественного происхождения, известные с древности (марибуана, гашиш, опиум, конопля), и синтетические, т. е. добытые химическим путем.

В качестве наркотиков иногда используются лекарственные вещества психотропной группы.

Какое воздействие на человека оказывает наркотик?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Бывают случаи, когда человеку начинает казаться, что он может выпрыгнуть из окна и полететь по воздуху, и т. д. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

Что такое токсикомания?

Токсикомания - это разновидность наркомании, при которой в качестве наркотика используют яды, действующие на нервную систему, мозг. Обычно это органические растворители: клеи, лаки, бензин. Токсикомания встречается даже у детей раннего возраста, отличается злокачественным течением и быстрым развитием слабоумия.

Используются ли наркотические вещества в официальной медицине?

Да. Наркотики используются как сильное обезболивающее средство в ограниченном количестве и под строгим врачебным контролем.

Что такое "наркотическая ломка"?

Через некоторое время регулярного употребления наркотиков эйфория сменяется

жесткой физической зависимостью. При внезапном отрыве от приема наркотика возникает беспокойство, бессонница, депрессия, ломота и давление в суставах, очень неприятные, тягостные ощущения в мышцах, могут быть судороги в конечностях, и т.д. (озноб, сердцебиение). В подобном состоянии человек готов на любой поступок, лишь бы добыть денег на новую дозу наркотического вещества. Наркоманы из-за этого совершают много преступлений. Не каждый способен выдержать ломку, и поэтому многие предпочитают продолжать прием наркотика как единственное средство разрешения проблемы.

Что такое наркомафия?

Наркомафия - это форма организованной преступности, связанная с изготовлением, добычей и продажей наркотических средств.

Какие доходы приносит торговля наркотиками?

Доходы от производства и сбыта наркотиков исчисляются миллиардами долларов США и сопоставимы с государственными бюджетами многих стран. Эти деньги собираются не у рядовых торговцев наркотиков, а у главарей, что превращает их во влиятельную силу. Наркомафия - самая крупная из всех существующих форм организованной преступности.

Правда ли, что существуют наркотики мягкие, "безопасные", к которым почти не развивается привыкание?

Существуют наркотики, от которых наркомания развивается позже, существуют наркотики, от которых наркомания может развиваться через неделю приема. Но это не означает, что наркомания не может развиваться от "мягких" наркотиков - марихуаны, конопли и т. д. (Почти все, кто стал наркоманом, начинали именно с них.) "Мягкие" наркотики почти не вызывают физической зависимости, т.е. явления абстиненции (синдром отмены) выражены в легкой степени: легкие расстройства сна, повышенная возбудимость, неприятные ощущения в области сердца, отсутствие аппетита, сонливость. Однако возникает выраженное психическое влечение, психическая зависимость в виде непреодолимого (или трудно преодолимого) желания жить в иллюзорном мире, т.е. в опьянении человек ощущает свое могущество, якобы обострение интеллектуальных возможностей, может "по заказу" вызывать яркие иллюзии, галлюцинации с чувством блаженства. "Мягкие" наркотики также опасны - речь идет лишь об относительно более длительных сроках возникновения и меньшей интенсивности физической зависимости, а потребность в уходе в нереальный мир, желание эйфории, т.е. психическая зависимость с охлаждением к реальной жизни - такие же. Деление наркотиков на "мягкие" или "жесткие" не научно и не соответствует реальному положению вещей.

Как развивается наркомания у людей, употребляющих "легкие" наркотики?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Это общая закономерность фармакологии. Через некоторое время для достижения эйфории обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. Если вначале прием наркотика дает "кайф", то потом отсутствие его приносит глубокое страдание.

Какие наркотики более опасны, а какие менее опасны?

Наркотики нельзя делить на более или менее опасные.

Откуда пошло деление на "мягкие" и "жесткие" наркотики?

Это рекламный прием производителей и торговцев наркотиками. Наркомафия, пытаясь увеличить число потребителей наркотиков, ввела в обиход ложную идею о том, что якобы существуют "мягкие" наркотики.

Почему в некоторых странах разрешено изготовление, выращивание и использование марихуаны и других наркотиков?

Это объясняется тем, что наркомафия представляет собой влиятельную и опасную

организацию, которая может нанимать своих агентов среди политиков, журналистов и других влиятельных людей. Ее влияние в некоторых странах настолько велико, что законодателей вынуждают принимать законы, облегчающие работу торговцев наркотиков.

Какой вред, кроме зависимости, приносят наркотики организму?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не больше десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, употребляющие наркотики, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

Как влияет наркомания на душевный облик человека?

В начале отмечается лишь все большее охлаждение к действительности, которая кажется неинтересной, серой, плоской, совершенно безрадостной и наполненной воспоминаниями о наркотическом опьянении. Постепенно нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, а при употреблении отдельных наркотиков (нюханье клея) нарастает слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек становится не критичным к себе, не видит своих недостатков. Жертва деградирует и полностью теряет личную свободу.

Как влияет наркомания на половую сферу человека?

Человек, страдающий наркоманией, очень быстро теряет способность к воспроизводству потомства. У наркоманов, если есть дети, то они обычно рождаются больными, часто умственно отсталыми.

Почему и как происходит приобщение молодого человека к наркотикам?

Это происходит по разным причинам. Подражание лидеру, товарищам, "за компанию". Для многих причиной наркомании является бездуховность и ложная система ценностей - эгоистическое устройство души, при котором "кайф", личное удовольствие становится смыслом и целью жизни. Слабое психическое и физическое здоровье, слабая воля и легкая внушаемость, дефекты в воспитании, эгоизм, плохая компания - относятся к обстоятельствам, способствующим наркомании.

Сколько нужно времени для превращения человека из здорового в наркомана?

Это, в основном, непредсказуемо. Очень многое зависит от индивидуальных особенностей и наследственности. Для некоторых достаточно одного укола, чтобы превратиться в законченного наркомана.

Насколько велика опасность для молодого человека, если он хочет просто попробовать наркотик, "побаловаться", а потом бросить?

Все, кто стал наркоманом, начинали с этой мысли. Если Вы хотя бы раз попробовали наркотические вещества, никто не может дать гарантии, что это для Вас кончится благополучно. Вы не можете знать заранее, есть у Вас предрасположенность к наркомании, или нет. Наиболее опасны наркотики для тех, кто испытывает при их приеме особо сильное сладострастие.

Где грань между человеком, употребляющим наркотики и наркоманом?

Формально человек, употребляющий наркотики, отличается от наркомана тем, что может отказаться от их приема, а наркоман - нет. Но на самом деле эта граница размыта и, что самое главное, - наркотики притупляют чувствительность человека, и он не чувствует этой грани. Будучи уже зависимым от наркотического вещества, ему кажется, что он в состоянии бросить. Осознание происшедшего приходит только тогда, когда зависимость зашла слишком далеко, чтобы остановиться самому.

Как лечат наркоманию?

Сначала выводят из организма наркотик, потом стараются снять зависимость и

влечение медикаментозными средствами. Далее следует лечение осложнений, так как больной находится в состоянии полного расстройства всех функций организма. Лечение наркомании возможно только при желании больного.

Насколько эффективно лечение наркомании?

Лечение наркомании малоэффективно. Число вернувшихся к нормальной жизни людей исчисляется единицами. Те, кому удалось порвать с наркотической зависимостью, очень медленно возвращаются к прежнему образу жизни. Последствия злоупотребления наркотиками останутся на всю жизнь, и человек никогда не станет таким, каким он был прежде. Во многом изменения носят необратимый характер.

От чего умирают люди, страдающие наркоманией?

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита. Многие кончают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы живут в криминогенной обстановке и зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

Какую опасность для общества и государства представляет проблема наркомании?

Люди, употребляющие наркотики, перестают быть продуктивными членами общества, неспособны даже к воспроизводству потомства. Будучи физически и юридически гражданами государства, они не только не приносят пользы, но причиняют вред. Наркомания становится болезнью общества, разрушая его изнутри, убивая одного за другим людей, как заразная болезнь клетки пораженного организма. Наркоманы легко управляемы. Будучи зависимыми от наркотика, они лишены человеческой свободы, воли и становятся послушным инструментом, выполняющим приказы того, кто им управляет. Наркомания разрушает семью, а именно крепкая семья является основой существования общества и государства. Наркоманы болеют тяжелыми инфекционными болезнями и заражают ими других людей. Наркомания представляет собой такое бедствие, как война, а может быть, еще хуже. Широкое распространение этого порока несет угрозу существованию нации и государства. Внедрение наркомании и других пороков среди молодежи - это самый эффективный способ завоевать и уничтожить страну без огнестрельного или атомного оружия.

Какую же все-таки проблему представляет наркомания - духовную или медицинскую?

Наркомания представляет собой комплексную проблему: духовную, нравственную, медицинскую, государственную, юридическую, социальную и даже политическую.

Как нужно поступать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

Нужно воспитывать ребенка так, чтобы у него не возникало желания уйти из семьи на улицу, прививать духовные и моральные ценности. Большое значение имеет общее развитие культуры, в том числе музыкальной, с самых ранних лет.

Может ли стать наркоманом молодой человек из благополучной семьи?

Может, причем это случается довольно часто. Мало того, торговцы наркотиками обычно стараются привлечь к наркомании подростков из благополучных и богатых семей, которые потом будут тратить на наркотики средства родителей.

Как излечиться от пристрастия к наркотикам?

Наркомания почти не лечится, потому что причина ее лежит в духовной сфере. Врач может оказать содействие, вывести наркотическое вещество из организма, но вылечить не может, потому что наркомания не только болезнь тела, но и души. Необходимо полностью изменить круг общения, лучше переехать на другое место жительства. На время обострения болезни и ломки желательно лечь в больницу.

Существуют ли особые методики и организации, занимающиеся лечением наркомании?

Таких организаций немного, но они есть. Все методики имеют необходимое условие лечения: сильное желание самого больного. Не стесняйтесь обращаться за помощью к компетентным людям, врачам, священникам.

Сколько времени требуется для того, чтобы наркоман стал полноценным членом общества?

Как минимум, нужно два года, до полной реабилитации несколько лет, но если человек уже пристрастился к наркотикам, то последствия останутся на всю жизнь. Первый год после прекращения приема наркотиков самый тяжелый

Приложение 17. Долг ли путь к зависимости?

Цель: Сформировать у детей представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам – индивидуальное свойство человека. Выработать у детей отрицательное отношение к попытке попробовать наркотики.

Оборудование: иллюстративный или видеоматериал по выбору учителя.

Время: 30-40 минут.

Ход занятия:

Вспомнить, в каких случаях человек может (должен) принимать лекарство. Кто выписывает лекарство, откуда его берут? Плоды каких растений можно пробовать? У кого можно получить информацию о растениях? Что нужно делать, если по ошибке принял лекарство (съел плоды незнакомого растения)? Что может произойти с человеком, если он по ошибке принял не то лекарство? Что может произойти с человеком, если он по ошибке принял слишком большую дозу лекарства?

Обсудите с детьми следующую ситуацию: *К тебе подходит знакомый или мало знакомый человек и предлагает попробовать лекарство (понюхать, выпить и т.д.). Что ты будешь делать в этой ситуации?*

Объяснить детям, что каждый человек в отдельности неповторим во всем, в том числе и в восприимчивости к табачному дыму, алкоголю, наркотикам и токсичным веществам. Часто бывает так, что, выкурив одну сигарету, выпив одну рюмку алкоголя, попробовав наркотики или токсичные вещества только один раз – для интереса, из любопытства, человек приобретает трудноизлечимую болезнь.

Итог урока: Помогите детям сделать вывод: лучше не пробовать!

У детей должны сформироваться практические навыки правильного общения – умение знакомиться, слушать, убеждать, преодолевать недопонимание; умение отстаивать собственное мнение, противостоять давлению со стороны. Дети должны знать способы постороннего влияния на человека, овладеть практическим умением отказывать.

Домашнее задание: Нарисовать рисунок по теме данного урока.

Приложение 18. Курение – медленная смерть

Цель: Повысить уровень информированности о курении и проблемах, связанных с ним.

Историческая справка

Курение табака в Старом Свете было неизвестно до открытия Христофором Колумбом Америки. Когда он в 1492 г. высадился на остров Сан – Сальвадор, островитяне преподнесли ему в качестве подарка сушеные листья дикорастущих растений, которые они называли «петум». Они курили эти листья, свернув их в трубочки и подсушив на солнце. Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Эти

испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. Несмотря на то, что Христофор Колумб еще 15 марта 1493 года впервые привез табак в Европу, слава распространения табака в Европе принадлежит французскому посланнику в Португалии Жану Нико. Он первым из семени вырастил табак в Европе и в 1560 г. преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой беспокоили королеву. Нюхание табака быстро распространялось при дворе, а ко времени правления Людовика 14 было введено в круг придворного этикета. Но не везде табак был принят радушно: в Англии в конце 16 в. «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание головы», после чего головы казненных насаживали на шесты и выставляли для всеобщего обозрения на площадях. Жестоко расправлялись с курильщиками и на родине табака – в американских колониях Испании. Так в 1692 г. в городе Сантьяго по решению папы в монастырской стене были заживо замурованы 5 монахов, уличенных в курении.

В конце 16 в. Английские купцы завезли табак в Россию через город Архангельск. Вначале курение в России было принято крайне отрицательно. Так, в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении на первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, на второй раз – отрезали уши или нос. После опустошительного пожара Москвы в 1634 г., причиной которого было признано курение, его запретили под страхом смерти. При Алексее Михайловиче борьба с курением усилилась. Торговцев табаком повелевалось «пороть», резать носы, ссылат в дальние города. Легализовал курение в России Петр 1, который сам был заядлым курильщиком.

В середине 19 века табакокурение начало стремительно распространяться по миру, хотя вначале курили преимущественно мужчины – до 80 %, для женщин это считалось верхом неприличия. К середине 20 в. число курящих женщин стало всего в полтора раза меньше, чем число курящих мужчин. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам – мужественность. Начало 21 века было отмечено борьбой мирового сообщества с курением. И на сегодняшний день в большинстве стран мира число курильщиков уменьшается, лишь только в России ситуация принимает противоположный оборот – с каждым годом число курящих людей увеличивается.

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружающих, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. К сожалению, в сознании молодых людей курение не считается девиацией. Общественная мораль в нашей стране терпима к курению.

В Российской Федерации курит около 50 % взрослого населения, ежегодно тратя на сигареты 99 000 000 000 рублей. А около 100 тыс. россиян ежегодно умирает от заболеваний, вызванных курением. Армия курильщиков не только не уменьшается, а наоборот стремительно растет. Табакокурение имеет значительное распространение среди учащихся и студентов Архангельской области. Средний возраст начала курения у школьников – 11 - 14 лет. Ранний возраст приобщения к курению во многом обусловлен незнанием подростков негативных последствий этой вредной привычки.

Влияние курения на здоровье человека

В организме человека нет такого органа, который бы не страдал от табачного дыма: почки, мочевой пузырь, половые органы и кровеносные сосуды, головной мозг и зрение, слух. Почему же курение так губительно действует на организм человека? Табачный дым содержит в себе 4700 химических веществ и соединений, 40 из которых являются канцерогенами и вызывают рак. В первую очередь большинство этих веществ содержится в табачном дегте. Курильщик может его увидеть, когда выдохнет табачный дым через белую ткань, на ней останется желтое пятно. В организме человека табачный деготь оседает в виде табачной смолы. Если курильщик выкуривает в день пачку сигарет, то в

год через его легкие проходит в среднем 800 г. табачных смол, часть которых оседает в альвеолах. Курильщики чаще, чем некурящие, болеют простудными заболеваниями, бронхит у них наблюдается в 6 раз чаще и, как правило, переходит в хроническую форму. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может привести к развитию бронхиальной астмы. Нередко у курильщиков развивается рак губы, языка. Канцерогены, растворяясь в слюне во время курения, попадают с последней в желудок, способствуя тем самым развитию рака желудка и пищевода.

Главный компонент табачного дыма – никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – от $\frac{1}{2}$. Курильщик не погибает от никотина потому, что доза вводится постепенно, а не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, зависимость, привыкание. Никотин и другие содержащиеся в табачном дыме вещества оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, вызывают повышение секреции желудочного сока, усиление перистальтики. Это приводит к развитию хронического воспаления слизистой оболочки – хронического гастрита, а в дальнейшем – язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение препятствует заживлению язвы, задерживает ее рубцевание, поэтому часто вызывает рецидивы. Смертность от язвы желудка у курильщиков в 4 раза выше, чем у некурящих.

Огромный вред курение наносит кровеносным сосудам, причем в первую очередь, питающим сердце и мозг, происходит это по причине сосудосуживающего действия никотина. Коронарные сосуды у курильщика постоянно спазмированы, сужены, что затрудняет ток крови по ним. При курении образуется угарный газ, который вытесняет кислород и поэтому наступает кислородное голодание сердечной мышцы.

В опытах на кроликах установлено, что в аорте животных, подвергшихся воздействию небольшого количества угарного газа, в большом количестве откладывается холестерин. А это способствует развитию склероза, особенно коронарных артерий сердца, нередко осложняющегося стенокардией и инфарктом миокарда.

Табакокурение является одной из основных причин тяжелого заболевания – облитерирующего эндартериита. Более 75 % страдающих этим серьезным заболеванием – курильщики. При этом заболевании развивается воспаление внутренней оболочки артерий, что приводит к сужению просвета сосудов нижних конечностей, вплоть до полного их закрытия. Кровеносные сосуды теряют эластичность, способность расширяться при физической нагрузке, в результате ткани, мышцы не получают нужного количества кислорода и питательных веществ. По мере прогрессирования болезни ниже места закупорки кровеносного сосуда происходит омертвение, что приводит к необходимости ампутации части или даже всей конечности.

Никотин оказывает действие на нервную систему. Как правило, при первых пробах табака развиваются признаки острого отравления никотином: слабость, бледность кожных покровов, головокружение, тошнота и т.д. У хронических курильщиков развиваются вполне определенные изменения нервной системы: общая слабость, быстрая утомляемость, головные боли, ухудшение зрения. Постоянное раздражение компонентами табачного дыма вкусовых рецепторов языка приводит к притуплению вкусовых восприятий.

«Один курит – весь дом болеет» - гласит пословица. Курящий наносит вред не только себе, но и здоровью окружающих. Находясь в прокуренном помещении 1 час, пассивный курильщик получает столько же табачных ядов, сколько содержится в четырех сигаретах. 55 % российских детей являются пассивными курильщиками. Они болеют чаще своих сверстников простудными заболеваниями, у них обостряются хронические заболевания: бронхиальная астма, аллергические и другие заболевания. Жены курящих мужчин в 4 раза

чаще страдают онкологическими заболеваниями, чем жены некурящих мужчин. Пассивное курение в среднем сокращает жизнь человека на 5 лет.

Курение убивает ежедневно более тринадцати тысяч человек в мире. Если люди не задумаются о вреде, который наносит табакокурение здоровью, то к 2020 г. от болезней, вызванных потреблением сигарет и табака, умрут восемь с половиной миллионов жителей нашей планеты. В литературе существует множество способов, методов, советов и рекомендаций, как бросить курить. Если человек имеет стаж курения 10 лет, не приобрел никаких заболеваний за этот период и решил бросить курить, то в среднем через 8 лет его организм ничем не будет отличаться от организма человека, который никогда не курил. Бросить курить можно и должно, причем в любом возрасте и с любым «стажем» курения. Для этого требуются желание, дисциплина и правильно подобранные методы лечения.

Приложение 19. Познавательная игра «Жемчужина Здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: памятка о здоровом образе жизни в виде «жемчужины здоровья», листы бумаги А-4, 2 пачки фломастеров или карандашей.

Время: 30-40 минут.

Ход занятия:

Здравствуй, ребята. К вам нас позвало ваше ожерелье здоровья в гости. Оно рассказало, что вы выполняете не все наставления короля Здраволубии. (или: король Здраволубии отправил меня, свою помощницу, к вам, чтобы проверить, как вы выполняете его наставления, бережете ли свое здоровье). Помните, что мы делали на занятия в прошлом году, какие рисунки мы рисовали.

Здоровье — это та главная жемчужина, которую надо охранять и укреплять. Однако порой мы не делаем, или не обращаем на это внимание. Наше здоровье можно представить в виде вот такой жемчужины (рисует круг на доске). На 25% зависит от наследственности, от того, с каким здоровьем мы родились, на 15 % — от окружающих условий (экологии, воздуха, воды, солнца и т.д.), на 10% - от здравоохранения, от того, посещаем ли мы врачей. И на 50% — от самого человека: (нашего образа жизни и поведения).

На сегодняшнем уроке вы будете выполнить задания и, пройдя испытания, ваш класс заработает жемчужину здоровья.

Давайте сначала поиграем в такую игру: **«Хлопок, прыток, все вместе»**. Хлопните в ладоши один раз те, кто считает, что зарядку нужно делать каждое утро. Дети хлопают в ладоши 1 раз. Два раза — кто считает, что необходимо чистить зубы каждый день. Дети хлопают в ладоши 2 раза. Потопайте ногами на месте те, кто считает, что для здоровья полезно много заниматься спортом. Топают ногами. Поднимите руку вверх те, кто считает, что человеку НЕ нужно укреплять своё здоровье и заботиться о нём. Руки никто не поднимает. И, наконец, топните те, кто считает, что заботиться о своём здоровье нужно с самого детства. Дети топают на месте. Молодцы!

Теперь давайте раскроем тайну жемчужины? Вам хочется быть здоровыми?

Дети отвечают: Да!

Итак, мы начинаем нашу необычную, веселую, познавательную игру «Жемчужина Здоровья» с первого задания.

Конкурс «Цветок здоровья». В данном конкурсе мы вместе с вами, ребята, вырастим свой цветок здоровья. Выращиваете ли вы дома цветы, что нужно сделать, чтобы вырос цветок? Дети отвечают. То же самое и с нашим здоровьем, чтобы оно было хорошим, нужно о нём заботиться. Из каких основных частей состоит цветок? Дети отвечают. Сейчас я разделю вас на три команды (первая колонка - команда «Корни», вторая - «Листья», третья - «Лепестки»). Первая команда совещается и думает над ответом на вопрос: «От кого мы получаем знания о здоровье?». Вторая команда – «Что нужно делать,

чтобы быть здоровым?» Третья команда – «Зачем нам нужно быть здоровым?»

Нужно придумать как можно больше вариантов ответов. На обсуждение каждой команде дается 3-5 минут.

Когда отвечает первая команда, рисуем на доске корни цветками и рядом пишем ответы детей (Это тот багаж знаний, который нужен, чтобы цветок здоровья дал корни). Когда отвечает вторая команда, рисуем листочки внутри каждого - вариант ответа. (Чтобы цветок здоровья рос вверх и давал листья, нужно для этого что-то делать, перечислить варианты ответов). Таким образом, наш цветок вырос, на нём появился бутон. Чего не хватает на бутоне? Правильно, лепестков, поэтому мы переходим к ответам третьей команды. Когда называется ответ, рисуем лепесток и внутрь него записываем ответ. Вот видите, ребята, нам с вами удалось вырастить вот такой цветок здоровья.

И мы переходим к следующему конкурсу.

Конкурс «Полезные советы». Когда 2 человека сталкиваются с проблемой или попадают в трудную ситуацию, им на помощь может прийти инструкция. Как известно, инструкции пишут опытные люди для новичков. В них они подробно и доходчиво объясняют новичкам как, в какой последовательности нужно выполнять ту или иную операцию.

Например, как включить телевизор или как разобрать пылесос. Несмотря на то, что инструкций существует много и самых разных, все же есть такие работы, которые пока в инструкциях не описаны. Попробуйте заполнить этот пробел и сочинить для всех нуждающихся короткие инструкции о том... (разделить на колонки, каждой колонке по вопросу)

- Как нужно правильно питаться
- Как не попасть на удочку табака или алкоголя.
- Какими способами можно улучшить своё настроение

Ваши советы помогут укреплению здоровья как своего, так и окружающих. Затем обсуждаем инструкции каждой команды.

При обсуждении инструкции первой команды на доске можно нарисовать пирамиду питания (по подобию светофора, зелёным цветом (нижняя строчка) - продукты которые нужно есть каждый день в больших количествах, жёлтым цветом (средняя строчка) – полезные продукты, которые нужно есть регулярно, но меньше, чем предыдущих. И красным цветом (верхняя строчка) – продукты, которые можно есть лишь изредка, но в ограниченных количествах).

При обсуждении инструкции второй команды о таких вредных привычках, как курение и употребление алкоголя, можно задать вопросы. Ничто так не губит человека, как употребление этих веществ. А что вы сами можете мне рассказать о том, почему вредно курить и употреблять алкоголь? Почему происходит разрушение организма — легких, печени, желудка, сердца. Как вы думаете, как влияет на наше здоровье алкоголь, курение?

При обсуждении инструкции третьей команды, задаем вопрос – для чего нам нужно хорошее настроение? Здоровый образ жизни включает в себя не только отсутствие болезней, правильное питание, закаливание, но и всегда хорошее настроение.

И мы переходим к **третьему конкурсу «Эмоции»**

Сейчас мы убедимся, что на состояние нашего здоровья влияет настроение, и попробуем его поднять. Я буду называть группы животных, а вы попробуйте их изобразить (все вместе):

- мартовских котов;
- пингвинов на прогулке;
- домашних кроликов;
- спящую курицу
- храпящего льва
- весёлую собаку

- журавля перед отлетом на юг;
- обитателей муравейника перед дождем.

А теперь мы поговорим немного о том, как внешние условия могут влиять на наше здоровье. Помните, ребята, «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Интересно, как влияют на наше здоровье эти силы природы? Обсуждаем, как они влияют. Приходим к выводу, что для того, чтобы быть здоровым, нужно закаляться. Закаленный человек обладает большей устойчивостью к выживанию и существованию в различных **ПРИРОДНЫХ** условиях. Он реже подвергается простуде, легче переносит заболевания. Самый доступный способ закаливания — воздушные ванны. Вдыхание воздуха (15—20 минут) придает бодрость, улучшает обмен крови, улучшает ее состав. Мы принимаем воздушные ванны во время зарядки, прогулки.

Закаливание солнечными лучами является одним из самых эффективных. Солнечные лучи усиливают активность всего организма, улучшают работу внутренних органов, рожают бодрость, активность, хорошее самочувствие. Если неумело использовать солнце, оно нанесет вред здоровью. Лучшее время солнечных ванн с 8 до 11 часов, с 16 до 18 часов, при этом лучше находиться в движении.

Теперь давайте немного отдохнем и поиграем в *игру «Привет солнышку»*. Ребята встаньте все со своих мест. Закройте глаза, сделайте 5 оборотов вокруг своей оси. Затем, не открывая глаз, подставьте солнышку:

- Правый глаз — дети выполняют задание
- Левое ухо — дети выполняют задание
- Левый глаз — дети выполняют задание
- Правое ухо — дети выполняют задание
- Спину — дети выполняют задание
- Правую руку — дети выполняют задание
- Левую руку — дети выполняют задание
- Правую ногу — дети выполняют задание
- Левую ногу — дети выполняют задание.

Ребята, мы с вами немного отдохнули, потанцевали, поиграли, и мы переходим к **4 конкурсу «Здоровый человек»**. Вам нужно достать лист бумаги, карандаши и нарисовать здорового человека таким, каким вы его себе представляете. Рисунки у всех будут абсолютно разными. После того, как дети закончат рисовать, обсуждаем то, каким дети нарисовали здорового человека.

На этом наше занятие подходит к концу. Ребята, вы поняли, что одной из самых ярких жемчужин является ваше здоровье, здоровый образ жизни, без вредных и пагубных привычек. Сегодня вы победили, молодцы. Поэтому я подарю вашему классу жемчужину здоровья от короля Здраволюбии (классу вручается жемчужина здоровья). Всем спасибо за внимание. До свидания!!!

Приложение 20. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.

(тренинг по основам коммуникации и формированию навыков правильного общения)

Цель: Научиться завязывать дружеские отношения.

Оборудование: иллюстративный или видеоматериал по выбору учителя.

Ход занятия

Создать в классе обстановку, располагающую к непринужденному общению.

Предложите детям рассказать о первом знакомстве с кем-либо.

Расспросите их, что они чувствуют, оказавшись в незнакомой компании или наедине с незнакомым человеком. Выявить и обсудить с детьми причины смущения при первом

знакомстве. Обсудить, как можно преодолевать смущение. (*Приемы самовнушения, вхождение в роль, мысленное проигрывание предполагаемой ситуации заранее.*)

Обсудить с детьми, что можно узнать о человеке до знакомства с ним, наблюдая за ним со стороны. (*По внешнему виду, поведению, жестам, интонации, высказываниям.*)

Разыграть ситуацию знакомства с человеком: Как можно здороваться? Как выйти на общие темы разговора? Как вести беседу? Как завершить разговор? Как вызвать расположение незнакомого человека? Как добиться того, чтобы встретиться с понравившимся тебе человеком еще раз?

Итог тренинга: Отработать в парах следующие практические навыки: Проявить сочувствие. Проявить симпатию.

Приложение 21. Пассивное курение

Пассивное курение – это принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного в результате курения другими.

В последнее время изучению влияния пассивного курения на человеческий организм стали уделять большое внимание во многих странах мира. Установлено, что дым, выдыхаемый табакокурильщиком, загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензапиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Основной поток табачного дыма образует 35% сгорающей сигареты, 50% уходит в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 5, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном потоке.

Две фазы табачного дыма образуются во время курения. *Первая, или основная, та, которую вдыхает курильщик, и вторая, или побочная, которая выделяется в окружающую среду между затяжками.* Исследователи пассивного курения считают, что он вреднее самого курения, так как во второй фазе дыма содержится в два раза больше никотина и углерода, в три-четыре раза больше канцерогена бензапирена, что, как известно, ведет также к раковым заболеваниям.

Исследования показали, что табачный дым при пассивном курении вызывает явления дискомфорта у 75 % людей некурящих, раздражение слизистой оболочки глаз – у 70 %, головную боль – у 70 %, кашель – у 25 %, снижение работоспособности до 40 %.

Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо вентилируемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. Жена заядлого курильщика вдыхает столько дыма, как если бы она выкуривала 10—12 сигарет в сутки, а дети порядка 6-7 сигарет.

В крови и моче некурящего, долгое время находившегося в накурленном помещении, обнаруживается никотин. Пребывание в накурленном помещении уже через 10—14 минут может вызвать обильное слезотечение, а у 14 % некурящих – кратковременное ухудшение остроты зрения, у 19 % – повышенное отделение слизи из носа и головные боли. И неудивительно, поскольку исследованиями доказано, что в недостаточно проветриваемых помещениях, в которых курят, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигает 60—90 %.

На другом конце планеты, в Греции, получены более многозначительные данные. Было исследовано более трех тысяч гречанок, и установлено, что у некурящих женщин, мужья которых выкуривали до 20 сигарет в день, риск развития рака легких увеличивался в 2,4 раза, а при выкуривании более 20 сигарет в день – в 3,4 раза по сравнению с женами, у которых мужья не курили. К подобным выводам пришли исследователи США, Великобритании, Германии и других стран.

Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способности к восприятию знаний.

Если пассивное курение влияет на взрослых людей, то в большей степени от него страдают дети.

В окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов гораздо больше, чем в организм самого курильщика. Таким образом, опасность для здоровья «некурящих» людей отнюдь не меньше, чем для курильщиков.

1 час в накуренном помещении равен 1 сигарете.

Жены курящих умирают в 2-3 раза чаще, чем некурящих и в 4 раза чаще болеют раком легких.

Приложение 22. Конспект занятия – тренинга «Умей сказать «Нет!», проводимого школьным психологом

Цель: Развитие и укрепление уверенности, способности сказать «нет» в различных жизненных ситуациях; формирование отрицательного отношения к курению; формирование положительной Я-концепции.

Материалы: простые карандаши, по 2 листочка на каждого участника тренинга, мяч, маркер, ватман, напечатанный текст для упражнения по количеству учащихся, Плакат «Сказать НЕТ», памятки для учащихся.

Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада, что вы сегодня все пришли на нашу встречу.

У всех нас сегодня разное настроения, переживания, эмоции и, чтобы во время нашего занятия вас ничего не беспокоило, на листочках напишите все, что вас сейчас тревожит, волнует.

А теперь порвите, сомните или просто выкиньте эти листочки и с ними все, что на них написано.

Вам стало легче? Отлично! Тогда приступаем к нашей работе.

Давайте поздороваемся друг с другом используя различные способы (Привет, доброе утро, рукопожатие и т.д.).

Что это за слова мы с вами сейчас произносили?

С этих слов мы начинаем общение, устанавливаем контакт с людьми. А какие еще вы используете «волшебные слова» для налаживания взаимоотношений с другими людьми, для общения? Как мы обращаемся друг к другу?

А как вы думаете, слово «нет» относится к этим «волшебным словам» или же не относится. Правильно «нет» может быть и волшебным помогающим нам мешающим.

Темой нашей сегодняшней встречи «Как правильно сказать НЕТ!». Ведь у каждого человека в жизни возникает ситуация, когда для него лучше будет от чего-то отказаться, сказать «нет». Но не все мы умеем правильно это сделать, то есть так чтобы другой человек нас понял, этому мы сегодня и будем учиться.

Я хочу познакомить вас с разными способами сказать «нет».

1 способ: «Жесткое Нет!» - твердым тоном, можно повысить голос, с утверждением своей правоты, также можно добавить решительный отстраняющий жест.

2 способ: «Презрительное Нет!». В какой-то ситуации лучше будет сказать нет с презрением, уходя от того кто предлагает, ведь когда к человеку относятся с презрением он в следующий раз и не подойдет с подобным предложением второй раз.

3 способ: «Обвинительное Нет!» Здесь вы выступаете в роли прокурора. Можете сказать: «Ты, что мне предлагаешь? Я же сказала, нет! Ты, что глупый?»

4 способ: А может вам больше подойдет сказать «спокойное Нет» и уверенно посмотреть прямо в глаза.

5 способ: Интересным способом будет «молчаливое Нет». И это вовсе не значит «молчание – это согласие». Здесь важно сопроводить, поддержать свой отказ жестами и мимикой подкрепить свой отказ, чтобы не осталось сомнений в вашем решении.

6 способ: Это когда за вашим «Нет» стоит какая-то причина. Так например, можно отказаться прикрывшись вывеской болезни, занятостью, спорт и др. «Ты, что у меня полигландулярная эндокринопия».

Я рассказала вам, как можно сказать «нет» по-разному. Вам в помощь эта таблица (приложение).

Теперь чтобы лучше запомнить и в жизни использовать мы сейчас сыграем в игру «Скажи, нет!».

Правила: Сейчас по кругу сначала я, потом следующий, будем предлагать что-то сделать, задача того, кому предлагают отказаться, используя разные способы, а того, кто предлагает – чтобы согласились, используя различные способы уговорить.

- ... посмотри какой у меня, журнал, а какие картинки. Да ты возьми.

Мы сейчас проиграли безобидную ситуацию, которая не может принести нам вреда. А сейчас предлагаю вам другую ситуацию.

- ... пошли покурим, поболтаем, делать все равно нечего, скучно.

В какой ситуации труднее всего сказать «нет»?

Легко ли говорить «нет»?

Какие чувства возникали в тот момент, когда вы произносили «нет»?

То есть сказать легко. Я рада. Но по результатам анкетирования в нашей школе самая распространенная вредная привычка – это курение. И у каждого человека, который курит или не курит, она значит что-то свое. Сколько человек столько и мнений, точка зрения на эту проблему.

Давайте по-очереди закончите предложение:

«Курение для меня это ...» (вредная привычка, которая есть у некоторых людей, но мне она не присуща).

Спасибо за ваши высказывания.

Вспомните, с чего мы начали? Какая тема нашего занятия? Ответьте еще раз волшебное ли слово «Нет!»

Это слово может помочь избежать некоторых проблем. Мы пришли к выводу, что «нет» - волшебное слово.

И давайте, чтобы каждый на будущее определил для себя, в каких ситуациях вы точно скажете «нет». На карточках запишите:

«В моей жизни нет места...»

Эти записи оставьте для себя.

Каждому из вас выданы текст (упражнение «Передача убежденности»). Прочитаем его по-очереди.

Текст : 1.Я сделаю все, чтобы иметь право уважать себя. 2. Я знаю, что есть злые люди, и я избегаю их; но я знаю также, что есть добрые люди. 3. Я с уважением отношусь к ребятам в своем классе, к взрослым - ко всем кто достоин уважения. 4. Я люблю жизнь, она прекрасна, но к ней надо быть готовым, и я развиваю свой ум, укрепляю свои силы, учусь и хочу, как можно больше уметь и знать. 5. Я верю в себя и свои силы! 6. Я верю, что я могу сказать «Нет», когда это необходимо. 7. Основное преступление против самого себя это не забота о своем здоровье. 8. Я верю, что я отвечаю за свое поведение и поступки.

Посмотрите еще раз на текст внимательно, выберите и прочитайте, то предложение, которое ближе всего вам.

Надеюсь, это станет девизом вашей жизни и поможет найти силы в нужный момент сказать «нет».

На прощание давайте скажем друг другу ласковые, добрые слова. (игра с мячом).

- Что вам сегодня понравилось?

- Что не понравилось?
Спасибо за активную работу. Досвидания.

Приложение 23. Энергетические напитки

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему и / или повышать работоспособность, а также на то, что они не дают человеку уснуть.

Появление энергетических напитков

В 1982 году австриец Дитрих Матешниц попробовал в баре гонконгского отеля Mandarin местные тонизирующие напитки, и ему пришла в голову идея продвигать нечто подобное на родине. В 1984 году Матешниц основал компанию Red Bull GmbH, разработал рецепт и маркетинговую концепцию напитка и через три года стал продавать Red Bull Energy Drink в Австрии. В 1992 году новый энергетический напиток впервые начал экспортироваться в Венгрию. В настоящее время Матешниц продает более 1 млрд. банок ежегодно в 70 странах мира. Вслед за предприимчивым австрийцем в середине 1990-х годов свои варианты энергетических напитков стали предлагать и другие производители. В России рынок энергетических напитков стал формироваться в конце 1990-х годов. Сейчас он сформирован в Санкт-Петербурге и Москве. В Санкт-Петербург «Энергетики» пришли раньше, чем в Москву: это объясняется менталитетом питерцев, их большей склонностью к западной моде.

Появившись совсем недавно, энергетические напитки с невиданной скоростью начинают набирать популярность, особенно в среде молодежи. Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без нее уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдет все ожидания. Но так ли все хорошо и безоблачно в употреблении энергетиков? Откуда берется чудодейственная энергия?

Состав энергетических напитков

Набирающие популярность энергетические напитки состоят из следующих компонентов:

- **кофеин** – все без исключения энергетики содержат кофеин, который повышает артериальное давление.
- **таурин** (одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина) – это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с продуктами питания получает 200 – 300 мг таурина. Считается, что он улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.
- **карнитин** – это естественный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.
- **гуарана, женьшень** – лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами.
- **инозит** – одна из разновидностей спирта.
- **витамины группы В** – это питательные вещества, которые человек ежедневно получает с продуктами своего рациона. Считается, что они помогают бороться с усталостью и утомлением, а также способствуют концентрации внимания. Исследования показывают, что человек получает достаточное количество витаминов В из пищи.
- аминокислоты восполняют в организме нехватку нейромедиаторов.

Все энергетики делятся на 2 категории:

- кофеиновые
- витаминно-углеводные

«Кофеиновые» напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а витаминно-углеводные – активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.

Правила употребления:

- не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно 2 баночки среднестатистического энергетика;
- по окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления внутренних запасов;
- не употребляйте после занятий спортом – и то, и другое повышает давление;
- помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость. Но если вы их принимаете, то делайте это грамотно.

Отрицательное действие энергетических напитков

Врачи предупреждают, что употребление энергетических напитков может вызвать проблемы с:

- сердечно-сосудистой системой,
- снижением потенции,
- бессонницей,
- утомляемостью,
- быстрым истощением ресурсов организма;
- повышением артериального давления;
- повышением сахара в крови.

Могут вызывать определенные неблагоприятные эффекты:

- беспокойство,
- возбуждение,
- тошноту,
- рвоту,
- непродолжительную депрессию и др.

Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость. Без них человек через какое-то время достигает фазы истощения, испытывает вялость, слабость и ищет средство для снятия такого состояния. Чашка кофе здесь не поможет.

Содержание кофеина в энергетических напитках в несколько раз выше, чем в кофе. Оно составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне употребления 150 мг в сутки.

Смертельная доза для человека – около 10г кофеина (150 баночек энерготоника).

Сочетание с алкоголем

Энергетические напитки иногда смешивают с алкоголем. Энергетики выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь – угнетающую. Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать влияние алкоголя, в случае чего человек не сможет принять его влияние в расчет. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.

Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека, если у него к тому же проблемы с давлением, запросто может наступить гипертонический кризис.

Относительно опасности энергетических напитков с уверенностью утверждать пока ничего нельзя: в России до сих пор эта проблема не исследовалась. В любом случае люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

Противопоказания

Энергетические напитки противопоказаны:

- при гипертонии,
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы,

- артериальной гипертензии,
- глаукоме,
- нарушении сна,
- повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

В Постановлении главного государственного санитарного врача Российской Федерации Г.Г.Онищенко «Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты» от 19.01.2005г. написано: «Включать в противопоказания, наносимые на этикетку энергетических (безалкогольных и слабоалкогольных) напитков надпись: «Не рекомендуется использование детьми в возрасте по 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертоническими болезнями».

В целом эффект от энергетических напитков можно сравнить с эффектом, наступающим после употребления амфетамина (относится к синтетическим наркотикам, входит в состав «экстази»): они тоже ускоряют обмен веществ, повышают настроение, оказывают воздействие на всю центральную нервную систему.

Смертельные случаи

Во Франции, Дании и Норвегии энергетические напитки запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. Не так давно власти Швеции начали расследование смертей трех человек, якобы наступивших после употребления энергетических напитков. Одна из погибших, 30-летняя Тереза, танцующая на дискотеке, выпила две банки Red Bull с водкой и внезапно упала: ее сердце остановилось.

Еще один нашумевший случай связан с 18-летним ирландским баскетболистом Россом Куни. Он умер прямо на площадке спустя несколько часов после того, как выпил сразу три банки Red Bull. Компания Red Bull отрицает какую-либо связь между этими смертями и своим напитком, приписывая распространение подобной информации недобросовестным конкурентам.

В октябре 2009 года зафиксирован смертельный случай в России - студентка одного из ВУЗов г. Пенза скончалась от кровоизлияния в поджелудочную железу, вызванного передозировкой энергетического напитка, находящегося в свободной продаже.

Приложение 24. «Подумай еще раз о вреде наркотиков»

Цель: сформировать негативную установку на употребление наркотиков.

Оборудование: презентация с основными мыслями беседы.

Время: 30-40 минут.

Ход беседы:

Возможно, от некоторых сверстников или от ребят постарше тебе приходилось слышать красочные, заманчивые рассказы о действии наркотиков. Может быть тебя убеждали, что это замечательно, захватывающе, свидетельствует о мужестве и равенстве со взрослыми. Процедура употребления наркотиков обычно при этом описывается как веселое, полное радости и сопровождаемое комическими сценками мероприятие. Понятно, это очень интересно, тем более что запрещено. К тому же, ты получаешь удовольствие от общения с друзьями, а наркотик, по мнению некоторых из них, способствует лучшему пониманию, становясь в некоторых молодежных компаниях своего рода ритуалом.

И все же не спешите принимать на веру веселые рассказы. Подумайте о том, почему радио, телевидение, газеты и журналы стали все чаще обращаться к теме опасности наркомании? Ведь просто так в жизни ничего не происходит. А разве родители не говорили тебе о трагедии наркоманов? Если нет, спроси их сам. Может быть, ты считаешь себя уже взрослым, у тебя есть своя точка зрения и ты не желаешь, чтобы родители

решали за тебя то, что ты должен решать сам. Прекрасно! Но будь объективным и справедливым. Ты уверен, что учел все факты и обстоятельства, чтобы твое решение было безошибочным? Согласись, твоя информация получена, в основном, из рассказов приятелей и знакомых. А так ли она полна и объективна? Давай подумаем вместе. Ты читал о наркомании в газетах, журналах, видел телевизионные передачи? Ну и как? Разве тебе не было жутковато при виде наркоманов в состоянии “ломки” или детей-уродов, рожденных наркоманами? Если да, то ты действительно представляешь сложность и опасность явления. В таком случае тебе следует выработать собственную позицию в отношении наркотиков.

Прежде всего ответь себе на следующие вопросы:

- Хочу ли я стать уважаемым, авторитетным человеком и полноценной личностью?
- Каким путем я могу этого достичь?
- Какое влияние наркотики могут оказать на формирование моих личности и социального статуса?
- Что вообще я люблю и ценю в жизни? Что имеет для меня действительную ценность? Что мне даст, в конечном счете, употребление наркотиков?

Ответы на эти вопросы помогут тебе принять правильное решение. Неплохо при этом учесть и другие моменты. Например, что наши эмоции хороши лишь в сочетании с рассудком. Действительно, разве можно сравнить, например, чувства и наслаждения, получаемые от истинной любви, которая делает нашу жизнь интересной и осмысленной, с ощущениями от наркотиков. Это все равно, что сравнивать реальную жизнь с миражом или сном.

А если вдруг в твоей жизни возникли трудности и проблемы?

Как поступать в этих случаях? Подумай об этом без спешки, основательно. Поможет ли наркотик решению твоих проблем, преодолению трудностей? Скажешь: - “Но другие же пробуют!”. Пробуют слабые, неуверенные в себе люди. А разве ты слабый? Тебе ведь по силам найти верные пути решения проблемы. Может быть, ты думаешь, что некоторые из твоих трудностей неразрешимы? Ошибаешься! Твои проблемы обычны. Они бывают у многих, особенно у молодых людей. Такие же или несколько иные, но бывают обязательно. Жизнь без проблем не бывает. Пройдут годы и, вспоминая о сегодняшних трудностях, ты, скорее всего, устыдишься своих слабостей. Да и стоит ли поддаваться панике и унынию? Подумай, как твое решение может повлиять на достижение поставленной жизненной цели.

Запомни: наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.

Подумай на досуге над моими советами, которые апробированы жизнью многих людей.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик.

Не заблуждайся, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Это - то же самое, что стучать головой об стенку с целью поумнеть. Быть на “ты” с наркотиками еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе. Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. Он напоминает осоловевшего петушка, сорвавшего голос, но изо всех сил старающегося взять высокую ноту.

Все рассуждения наркоманов о стимулирующих свойствах наркотиков - это всего лишь способ скрыть свою беспомощность и зависимость перед этим злом.

Принимая наркотики, ты разрушаешь свое желание быть независимым, так как зависимость от наркотиков - самая жестокая зависимость из всех возможных.

Будет ли тебе действительно хорошо, если у тебя появятся еще и проблемы, связанные с наркотиком? Не добавляй себе дополнительный груз тяжких проблем.

Подумай дважды, трижды..., подумай, как следует! Твое будущее зависит только от тебя.

Приложение 25. Три ступеньки, ведущие вниз

(можно провести в виде диспута)

Цель: формировать понятие здорового образа жизни, развитие коммуникативных навыков, умения формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения, показать вредные последствия табака, алкоголя и наркотиков.

Оформление доски: на доске рисуют три ступеньки, на которых написано «курение», «алкоголизм» и «наркомания».



Ведущий. Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Американские учёные провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

1. Отсутствие образования может послужить фактором ранней смертности. Выяснено, что люди, которые по каким-то причинам недоучились до старших классов и бросили школу, в среднем укорачивают свою жизнь на 9, 3 года. Происходит это из-за того, как предполагают учёные, что рано бросившие школу часто ведут нездоровый образ жизни.

2. Курение, особенно после 40 лет, отнимает в среднем 10 лет за счёт целого ряда заболеваний.

Но эти цифры покажутся вам нереальными, если озвучить статистические данные о том,

сколько людей заболевают и погибают в расцвете сил от алкоголизма, курения, наркомании, неправильного образа жизни... Привычка курить – это проявление не мужества, а слабости и безволия, за которые придётся со временем расплачиваться здоровьем. Качества мужчины проявляются не в умении курить, а в умении рационально организовать свою жизнь и жизнь своей семьи.

Неужели жизнь человеку даётся только для того, чтобы умереть в мучениях из-за собственного легкомыслия и глупости?

Далее идёт обсуждение вопросов:

1. Курение – дань моде или стремление к самовыражению?
2. Пить или не пить - быть или не быть в компании?
3. Что вы знаете о наркотиках?

Перед проведением этого классного часа можно провести анонимное анкетирование.

Я и мои привычки
(анкетирование)

1. Считаешь ли ты курение, употребление алкоголя вредной и губительной для человека привычкой?

а) да; б) нет.

2. Куришь ли ты, и если да, то с какого возраста?

а) да (с ...лет); б) нет; в) иногда;

3. Можешь ли ты объяснить причину того, почему ты стал(а) курить?

а) Нет; б) из любопытства; в) не хотел отставать от друзей;

г) помогает в общении со сверстниками; д) для самоутверждения.

4. Можешь ли ты в любой момент отказаться от курения?

а) да; б) нет; в) не хочу.

5. Пробовал(а) ли когда-нибудь спиртное?

а) нет; б) да.

6. При каких обстоятельствах это произошло?

а) В компании друзей; б) отмечали день рождения (праздник).

7. Знаешь ли ты о наркотиках?

а) нет; б) да.

8. От кого ты получаешь эти сведения?

а) от родителей; б) от друзей.

9. Считаешь ли ты сквернословие вредной привычкой?

а) Да; б) нет; в) не задумывался.

10. Имеешь ли ты «вредные привычки», от которых хотел(а) избавиться?

а) не имею вредных привычек;

б) имею (если можешь, назови их), но избавиться не хочу;

в) хотел(а) бы избавиться от...

Целесообразно заранее трём обучающимся дать задание: подготовить яркие сообщения о том, какой вред наносят молодому, ещё не окрепшему организму курение, алкоголь и наркотики. Уместно будет озвучить статистические данные о ранней смертности среди курильщиков и людей, употребляющих алкоголь, и о том, какому риску они себя подвергают.

Курение

- Каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни.
- Но курение не всегда приносит смерть, но всегда при этом усугубляет болезнь. Среди курильщиков смертность от болезней выше в 2 раза, чем среди некурящих. Чаще курильщики кашляют, болеют туберкулёзом, страдают простудами.

- Дважды беда, если курит женщина, мать. Дети курящих матерей отстают в физическом и умственном развитии. Помимо отравления никотином, бензопиреном, дети отравляются веществом высочайшей токсичности – угарным газом..

- Установлено, что сам курильщик поглощает только 25% вредных веществ, содержащих в сигарете, 5% остаётся в окурке, 20% сгорает, а 50% попадает в воздух. Вот поэтому в накуренной комнате некурящие люди вдыхают смолистые вещества, никотин и угарный газ так же, как сам курильщик.

- Яды табачного дыма очень вредны маленьким детям и подросткам.
- Появление у населения злокачественных опухолей в 80% обусловлено курением.

- У курильщиков резко повышена частота заболеваний дыхательных путей. Число случаев смерти от этих болезней среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих.

- Хотя дым от одной сигареты содержит эти вещества в небольшой концентрации, следует помнить, что за сутки курящий выкуривает от 10 до 40 сигарет, то это в год составит от 3500 до 4500 штук!

- Эти негативные влияния на организм человека связаны тем, что в табачном дыме содержится более 50 химических веществ, опасных для здоровья человека.

Алкоголь – враг здоровья

«Пьянство есть упражнение в безумии», - писал Пифагор. Человек не знал алкоголя несколько сотни тысяч лет. В России водка появилась в XVI веке, когда алхимиками был выведен способ перегонки жидкостей, содержащих алкоголь.

- Алкоголь общетоксичен, и в организме человека нет такого органа или ткани, на функции которых он не оказывал бы отрицательного влияния.

- В первую очередь алкоголь пагубно действует на молодые клетки, таковыми в организме человека являются половые. Если в момент зачатия хотя бы один из родителей был пьян, то это может привести к рождению неполноценного ребёнка. А также дети пьющих родителей отстают в умственном и физическом развитии.

- Детский организм очень быстро привыкает к алкоголю. Становление всех признаков алкоголизма в молодом возрасте происходит от 5 до 10 лет.

- Даже разовое потребление спиртного может быть причиной развития у детей тяжёлого заболевания – эпилепсии.

- Дети, употребляющие спиртные напитки с раннего детства страдают и другими болезнями центральной нервной системы, поэтому они становятся раздражительными, часто жалуются на головные боли, беспокойно спят, плохо учатся в школе, не могут усвоить школьную программу.

- Употребление алкоголя задерживает и рост ребёнка.

- В результате тяжёлого алкогольного опьянения гибнет около 20000 нервных клеток.

(Можно использовать книгу «Гигиеническое обучение и воспитания в школе»)

Наркомания

В 60% всех случаев движущий мотив первого приёма – это любопытство, а влияние товарищей, друзей, знакомых и соседей – 80%.

Проявляется тремя основными признаками: психической, физической зависимостью, а также толерантностью к ним. Если при алкоголизме эти признаки развиваются постепенно, то при токсико- и наркомании – исключительно быстро.

Психическую зависимость можно определить как болезненное стремление непрерывно принимать препарат с тем, чтобы испытать определённые ощущения, либо снять с себя явление психического дискомфорта.

Физическая зависимость – это состояние организма, которая проявляется интенсивными психическими нарушениями, когда приём препарата прекращается.

Под толерантностью подразумевается состояние привыкания к наркотическим препаратам, в связи с чем больному чтобы достичь нужного состояния, требуется более высокая доза наркотического вещества.

Для острой опийной интоксикации характерны: узкие зрачки, бледность и сухость кожных покровов, понижение артериального, настроение часто благодушное, угнетение дыхания, ускоренная речь, безудержный смех, болтливость. Нарушается реальное восприятие окружающего, возникает звон в ушах, ослабляется память и внимание. Некоторые больные агрессивны, а в ряде случаев – безразличны к окружающим.

Приложение 26. Табакокурение: мифы и реалии

В настоящее время во всех странах мирах наблюдается тенденция все более раннего пристрастия молодых людей к вредным привычкам.

Основные мотивы, из-за которых молодые люди начинают курить:

- любопытство,
- желание казаться взрослее,

- за кампанию,
- в целях похудения,
- под влиянием рекламы,
- дань моде.

Одно из пагубных свойств табака – привычная тяга к курению, от которой человеку трудно избавиться. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Никотин проникает в клетки головного мозга и ненадолго повышает их активность, однако через некоторое время чувство прилива и некоторой приподнятости исчезает, сосуды головного мозга сужаются, наступает чувство угнетенности и курящий вновь тянется за сигаретой.

В больших дозах никотин яд, поэтому у непривычного к курению человека большое количество выкуренных сигарет может вызвать тяжелое отравление, а иногда смерть. Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, а также на дыхательную и сердечно-сосудистые системы.

Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.

Химический состав сигареты и дыма:

Никотин на внешний вид – маслянистая бесцветная прозрачная жидкость, тягучая на вкус.

Действие на центральную нервную систему: в малых дозах - возбуждающее, в больших – тормозящее. Артериальное давление при курении повышается. Сосуды спазмируются. Желудочно-кишечный тракт: усиливается перистальтика, слюноотделение, появляется тошнота, рвота, снижение кислотности желудка.

По токсичности равен синильной кислоте. Одна капля вызывает смерть через 15 минут. Простой расчет показывает, что при выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Тогда почему не умирают сразу?

- часть нейтрализуется другим ядом – о формальдегидом, также содержащимся в дыме.
- доза поступает постепенно, в течение дня.
- выводится лёгкими, почками, со слюной.

Угарный газ (окись углерода)

Попав в кровь быстрее кислорода связывается с гемоглобином и образует новое соединение – карбоксигемоглобин (гемоглобин-белок, отвечающий за доставку кислорода ко всем тканям организма; карбоксигемоглобин не способен принять на свою поверхность молекулу кислорода.)

В результате происходит гипоксия (кислородное голодание) всех органов. Особенно страдает головной мозг.

Аммиак

Бесцветный газ с неприятным запахом. Вызывает раздражение слизистой полости рта, горла, легких; кровоточивость десен.

Смоли. Иначе – табачный деготь.

Представляет собой тёмно - коричневую густую вязкую массу горького вкуса с резким запахом. В течение одного года в организм проникает 700-800грамм!!!

Является канцерогеном (вызывает рак), оседает на зубах и коже пальцев, которые от этого приобретают желтый цвет.

Полоний

Радиоактивный изотоп, накапливается в органах, вызывает перерождение тканей. 1 пачка в день равна дозе облучения 500 рентген в год.

Также есть радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия.

В дыме содержатся: уголекислота, азот, сероводород, мышьяк, хром, никель, бензпирен, крезол, фенол, пиридин.

Заболевания, провоцируемые табакокурением:

- облитерирующий эндартериит (спазм периферических сосудов – конечности холодеют, белеют, отмирают (необходима ампутация))
- инфаркт миокарда (спазм коронарных сосудов приводит к некрозу (отмиранию) участка мышцы сердца)
- гипертония (высокое АД)
- нарушение мозгового кровообращения (кислородное голодание, головные боли, вялость, усталость).

В заключении приведем некоторые заблуждения молодых людей о табакокурении.

Миф №1: Курение – вредная привычка

Факт: Курение – это внешнее проявление никотиновой зависимости – болезни, внесенной Всемирной Организацией Здравоохранения в международную классификацию заболеваний. По сути, это одна из форм наркотической зависимости. Большинство людей, ставших постоянными курильщиками, физически, психологически и поведенчески зависят от курения, от которого им сложно отказаться даже при наличии серьезной мотивации. Именно поэтому для успешного отказа от сигарет так необходима специальная поддержка.

Миф №2: После многих лет курения бросать поздно

Факт: Многие курильщики со стажем убеждены, что после многих лет курения, бросать уже поздно, так как это не окажет никакого позитивного воздействия на организм. Действительно, регулярное потребление табака наносит необратимый вред ряду жизненно важных органов нашего организма, однако даже заядлый курильщик почувствует улучшение состояния здоровья через определенное время после последней выкуренной сигареты:

Через 8 часов после отказа от курения содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений;

Через 3-9 месяцев после отказа от курения функция дыхания улучшится на 10%;

Через 5 лет после отказа от курения риск инфаркта миокарда сократится в 2 раза по сравнению с курильщиком;

Через 10 лет после отказа от курения риск рака легких снизится в 2 раза по сравнению с курильщиком.

Миф №3: Легкие сигареты наносят мне меньший вред

Факт: Так называемые легкие сигареты – с пониженным содержанием никотина – ничуть не менее вредоносны, чем их «полноценные» коллеги. Низкое содержание никотина заставляет курильщика рефлексивно затягиваться глубже, чтобы добиться желаемого эффекта, и большее количество вредных веществ и канцерогенов попадает в легкие. Низкое содержание никотина в сигарете провоцирует увеличение частоты курения.

Миф №4. Самое вредное в сигарете – это никотин

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребёнку. Никотин – это, прежде всего, наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, с дымом и артериальной кровью попадая с кровью в органы (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие злокачественных опухолей.

Миф №5. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары - лидеры по содержанию смол.

Миф №6. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, другим образом человек уже расслабляться фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

Миф №7. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения - это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф №8. Курение способствует концентрации внимания

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

Миф №9. Курить модно.

Если мужчина курит сигарету, значит, он – настоящий мужчина, бесстрашный мачо. Да и женщина с сигаретой – уверенная в себе леди, красивая и во всем идеальная. Каждый из нас видел рекламные щиты и видеоролики по телевизору, где показывают мужчину с сигаретой, совершающего какой-нибудь отважный поступок, и в промежутке, в момент отдыха, закуривающего сигарету. А сколько существует сюжетов из фильмов, где представлена ухоженная дама, одетая в шикарное вечернее платье, с дорогим колье на шее и обязательно с длинной сигаретой в руке.... И после фразы «не прикурите сигаретку?» мужчины с зажигалками в руках просто в очередь строятся. Подумайте, разве можно устоять перед таким искушением и не закурить? Ведь каждый мечтает быть красивым, богатым и перспективным!

На самом деле: О какой привлекательности можно говорить, когда у курящей женщины зубы желтые, а изо рта всегда неприятный запах? Да и сама кожа на руках, особенно на пальцах, приобретает желтовато-коричневый оттенок. Также из-за недостатка кислорода курение способствует появлению целлюлита. Все вышесказанное касается и мужчин. Хочется добавить, что в большинстве случаев именно неуверенные в себе мужчины курят.

Приложение 27. Познавательная игра «Чистые легкие»

Цель: Актуализация знаний учащихся по проблеме табакокурения.

Задачи:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- предоставление информации о необратимых последствиях в организме курящего человека.

Ход занятия:

Все учащиеся делятся на три команды, выбирают капитана, название команды.

1 задание.

Каждой команде по очереди предлагаются анаграммы, касающиеся последствий курения для здоровья человека, заранее приготовленные на карточках.

Акшель (кашель)

Ваилднетиось (инвалидность)

Ымрощни (морщины)

Ракисе (кариес)

Дыюкша (одышка)

Акр еглихк (рак легких)
Яарння мресть (ранняя смерть)
Неболиз асдцер (болезни сердца)
Сартггти (гастрит)

2 задание.

«Экзамен с подсказкой».

Каждой команде по очереди задается вопрос и предлагается несколько вариантов ответов. Задача команды выбрать правильный ответ.

- Сколько веществ входит в состав табачного дыма? (4700)
- Город, где никто не курит? (Оттава)
- В Банкоке установлены часы смерти, которые показывают – сколько человек каждую минуту умирает от заболеваний, связанных с курением. (8 человек)
- На сколько минут сокращает жизнь каждая выкуренная сигарета? (7 минут)
- Сколько смолы оседает на легких курильщика, если в день он выкуривает пачку сигарет? (800 гр.)
- Компонент табачного дыма, вызывающий облучение, равное 300 флюорографиям? (полоний – 210)
- В каком веке табак завезли в Европу? (16 век)
- Яд, входящий в состав табачного дыма (никотин)
- Если некурящий человек проведет в прокуренном помещении 1 час, то скольким выкуренным сигаретам будет равняться вред, нанесенный его здоровью? (4 сигаретам).

3 задание – Разгадай кроссворд.

Каждой команде предлагается разгадать кроссворд.

По горизонтали:

1. Что самое главное в жизни человека? (Здоровье)
2. Яд, содержащийся в табачном дыме. (Никотин)
3. Отрицательное состояние организма. (Стресс)
4. Заболевание курильщика. (Бронхит)
5. Место в городе, рядом с которым можно дышать свежим воздухом. (Фонтан)
6. Кто первым завез табак в Европу? (Колумб)
7. Смертельная доза лошади. (Капля)

По вертикали:

8. Из чего человек получает энергию для жизни? (Питание)
3. Вещество, входящее в состав табачного дыма. (Смола)
9. Система организма, в первую очередь, страдающая от табачного дыма. (Дыхательная)
10. Состояние, при котором человек чувствует себя плохо. (Болезнь)

4 задание.

Викторина.

1. При курении вдыхают тот же газ, что выходит из выхлопной трубы автомобиля. (Угарный газ)
2. Какой орган наряду с легкими страдает от табачного дыма? (Сердце)
3. Верно или нет, что физические упражнения нейтрализуют вредное воздействие табака на организм? (Нет)
4. Какова главная причина бытовых пожаров? (Курение)
5. Верно или нет, что курение вызывает зависимость? (Да)
6. Что такое «пассивное курение»?
7. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить баланс кислорода в крови? (1)
8. Кто легализовал курение в России? (Петр 1)

9. Какой процент курильщиков хотят бросить курить? Варианты: 25 %, 65 %, 85%, 100 %.

5 задание.

Конкурс «Антитабачная упаковка»: Нарисовать упаковку сигарет, которая бы вызывала неприятие, нежелание взять в руки.

Подведение итогов.

Приложение 28. Наркомания: мифы и реалии

Наркомания – (от греч. *narke* – оцепенение, *mania* – безумие, страсть) – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости потребителя от наркотиков, постепенно приводящей к разрушению его организма.

Как вы думаете, зачем люди употребляют алкоголь, наркотики и многие другие изменяющие состояние сознания вещества?

- чтобы было хорошо,
- для “кайфа”,
- так легче общаться,
- от горя,
- чтобы было весело,
- забыться,
- чтобы танцевать,
- чтобы быть взрослее и круче,
- просто чтобы испытать, что это такое,
- уйти от боли, за компанию,
- чтобы расслабиться, для смелости,
- для энергии,
- уйти в другие миры
- и многое другое...

А почему люди этого не делают?

- они боятся за свою жизнь, здоровье,
- них есть принципы и убеждения,
- они боятся проблем, родителей и милиции,
- иногда этого не делают, потому что нет денег - но это временно... **Нужно делать**

выводы!

Мы живем с вами в таком мире, где причин для того чтобы употреблять наркотики, гораздо больше, чем причин чтобы их не употреблять. И это страшно...

Мы точно знаем, что ни один наркоман, погибающий в притоне или общественном туалете от передозировки, не планировал для себя такого, когда вводил себе первую дозу или затыгивался первым “косяком”.

Он думал так:

- в жизни надо все попробовать...
- один раз не страшно... буду контролировать себя...
- я сильный, буду держать себя в руках...
- а мне все «по-фигу»...
- ведь друг сказал, что он колется, и все о’кей...
- чем я хуже других...
- а гори оно все огнем....
- когда почувствую, что начинается зависимость – брошу...
- от этого вещества зависимости не бывает...

А возможно, он не думал вообще...

Что такое наркотики?

Наркотики – это вещества способные вызывать эйфорию или приподнятое настроение, вызывающие психическую и физическую зависимость.

То есть мы говорим о веществах, действующих на мозг и вызывающих привыкание.

К основным типам психоактивных веществ относят

- никотин
- алкоголь
- героин и другие опиаты
- марихуана
- кокаин и другие психостимуляторы
- галлюциногены
- растворители и клей

Их употребление (отличительные признаки ПАВ):

- затрагивает самые разные социальные слои населения
- один из способов получения удовольствия
- вызывает зависимость
- связано с риском для жизни

Употребление любого из таких веществ может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

Почему наркотики вызывают удовольствие???

Природой было так задумано, что в течение жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Эмоции сопровождаются физиологическими изменениями (учащение сердцебиения, задержка дыхания, влажность кожи, дрожь и т. п.).

Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ – нейромедиаторов.

Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как и у всех млекопитающих, существует “центр удовольствия”, который находится в мозге.

Нормальное состояние колебания эмоционального состояния:



В нормальном состоянии колебания эмоционального состояния человека незначительны, центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов.

Но если в организм попадают ПАВ (психоактивные вещества), происходят резкие изменения.

Приложение 29. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЗА ХРАНЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИЛИ ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ

Выделение в Уголовном кодексе самостоятельного раздела об уголовной ответственности несовершеннолетних обусловлено социально - психологическими особенностями лиц от 14 до 18 лет, совершающих преступления.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних призваны максимально содействовать достижению целей уголовной ответственности, влиять на несовершеннолетних путем применения к ним специфических по сравнению с взрослыми мер психолого-педагогического характера.

По общему правилу уголовная ответственность наступает по достижению 16 лет. Однако, в отдельных случаях, предусмотренных ч.2 ст.20 УК, ответственность наступает с 14 лет. Так, лицо совершившее "хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ" (ст.229.) подлежит уголовному наказанию с 14 лет, а такое преступление, как "незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ" (ст.228) подлежит уголовной ответственности с 16 лет.

Отличительным признаком преступлений, предусмотренных ст. 228 и ст.229 УК является предмет посягательства: наркотические средства и психотропные вещества. **Наркотическими средствами** признаются определенные вещества растительного или синтетического происхождения, лекарственные препараты содержащие наркотические вещества, которые оказывают специфическое (стимулирующие, возбуждающее, угнетающее, галлюциногенное) воздействие на центральную нервную систему (ЦНС).

Под **психотропными веществами** понимаются природные или синтетические вещества, оказывающие стимулирующее или депрессивное воздействие на центральную нервную систему человека.

При расследовании и судебном рассмотрении дел указанной категории необходимо располагать заключением биологической или химической экспертизы об отнесении тех или иных объектов к наркотикам либо психотропным веществам.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Статья 228 УК РФ. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ может быть вменена виновному лишь при условии незаконного приобретения или хранения наркотических средств или наркотических веществ в крупном размере - *наказывается лишением свободы на срок до трех лет.*

Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - *наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.*

Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ утверждаются Правительством РФ (Перечнем наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, утвержденным постановлением Правительства РФ от 30 июня 1998 г. № 681).

Под *незаконным приобретением* следует понимать покупку, обмен на вещи или иные ценности, получение в дар, займы, в счет уплаты долга. Это и присвоение найденных наркотических средств или психотропных веществ, сбор дикорастущей конопли, мака, а также остатков неохранных посевов наркотикосодержащих растений после завершения их уборки. Это и получение указанных средств в качестве взаиморасчета за проделанную работу.

Под *незаконным хранением* наркотических средств или психотропных веществ следует понимать фактическое обладание наркотическими средствами или психотропными веществами лицом, не имеющим на это прав, независимо от места их нахождения и продолжительности времени хранения.

Под *незаконной перевозкой* следует понимать любые умышленные действия по перемещению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов независимо от способа транспортировки. Перемещение этих средств может быть и в пределах одного и того же населенного пункта любым видом транспорта — наземным, подземным, водным, воздушным. Перенос наркотических средств следует рассматривать как разновидность хранения. Перевозка может осуществляться не только владельцем этих средств, но и другими лицами, получившими их на временное хранение (наркокурьеры).

Под *незаконным изготовлением* понимаются действия, в результате которых на основе наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров получены готовые к использованию и потреблению формы наркотических средств, психотропных веществ или содержащие их лекарственные средства. Изготовление — это и производство указанных средств, т. е. действия, направленные на их серийное получение. Изготовление чаще осуществляется путем переработки природного сырья (гашиша, конопли и т.д.), а также путем синтеза.

Незаконная переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов — это их переделка и рафинирование (очистка от посторонних примесей) без соответствующего на то разрешения в целях повышения их концентрации и одурманивающего эффекта. Одним из способов переработки является пропитка бинтов, тампонов млечным соком мака, чем достигается высокая концентрация наркотика и облегчается его транспортировка.

В примечании к ст. 228 УК законодатель предусматривает две формы деятельного раскаяния, которые являются обязательным условием освобождения от уголовной ответственности: а) добровольная сдача наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов; б) активное способствование раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем.

Добровольной следует признать сдачу наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, когда лицо имело реальную возможность ими владеть, но по собственной воле сдает их правоохрнительным органам. Добровольной сдачей следует считать выдачу их лицом по предложению следователя перед началом производства в помещении выемки или обыска.

Активное способствование раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, означает добровольное участие лица в соответствующих мероприятиях криминальной милиции или другого органа дознания.

Наличие хотя бы одного из условий, предусмотренных примечанием к ст. 228 УК, обязывает правоохрнительные органы освободить лицо от уголовной ответственности, так как профилактические цели, ради которых были сформулированы эти условия, будут достигнуты.

Нельзя признать добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

Статья 228.1 УК РФ.

1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов - *наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.*

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в крупном размере, - *наказываются лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении несовершеннолетнего;

г) в особо крупном размере, - *наказываются лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.*

Под *незаконным производством* следует понимать любые действия, которые осуществляются без особого разрешения, направленные на получение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов является наиболее опасной формой их распространения. Это любые способы возмездной или безвозмездной передачи (продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы и т.д.), а также иные способы распространения, например путем введения инъекции наркотических средств или психотропных веществ.

Незаконная пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов заключается в их отправке по почте, багажом или иным способом (с нарочным, путем использования животных и т. д.). Транспортировка при этом осуществляется без участия отправителя.

Статья 228.2 УК РФ

1. Нарушение правил производства, изготовления, переработки, хранения, учета, отпуска, реализации, продажи, распределения, перевозки, пересылки, приобретения, использования, ввоза, вывоза либо уничтожения наркотических средств или психотропных веществ либо веществ, инструментов или оборудования, используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ, находящихся под специальным контролем, а также культивирования растений, используемых для производства наркотических средств или психотропных веществ, повлекшее их утрату, если это деяние совершено лицом, в обязанности которого входит соблюдение указанных правил, - *наказывается штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

2. То же деяние, совершенное из корыстных побуждений либо повлекшее по неосторожности причинение вреда здоровью человека или иные тяжкие последствия, - *наказывается штрафом в размере от ста тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.*

Предметом данного преступления являются наркотические средства и психотропные вещества, а также находящиеся под специальным контролем вещества, инструменты и оборудование, используемые для изготовления этих средств и веществ.

Статья 229 УК РФ.

1. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ - *наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.*

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

в) лицом с использованием своего служебного положения;

г) с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, - *наказываются лишением свободы на срок от шести до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.*

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) организованной группой;

б) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, - *наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

Хищение — это противоправное безвозмездное изъятие наркотических средств или психотропных веществ из государственных, общественных организаций, учреждений и предприятий любых форм собственности или у граждан. Это и незаконный сбор наркотических растений либо их частей (коробочки и стебли мака, стебли конопли и т. п.) с охраняемых территорий, где они культивируются в хозяйственных целях.

Хищение наркотических средств или психотропных веществ может быть совершено путем кражи, мошенничества, грабежа без насилия.

Вымогательство наркотических средств или психотропных веществ может быть выражено в требовании передачи этих средств или веществ под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких.

Под насилием, опасным для жизни или здоровья, надо понимать такое насилие, которое влечет причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего, вреда здоровью средней тяжести или легкого вреда здоровью. Сюда относится и насилие, которое в момент его применения создавало реальную опасность для жизни или здоровья, хотя вред здоровью причинен не был.

Статья 230.

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - *наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.*

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в отношении двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, - *наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

а) совершены в отношении несовершеннолетнего;

б) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - *наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

Примечание. Действие настоящей статьи не распространяется на случаи пропаганды применения в целях профилактики ВИЧ-инфекции и других опасных инфекционных заболеваний соответствующих инструментов и оборудования, используемых для потребления наркотических средств и психотропных веществ, если эти деяния осуществлялись по согласованию с органами исполнительной власти в области

здравоохранения и органами по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

Потребление наркотических средств или психотропных веществ по действующему законодательству не является уголовно наказуемым деянием. Однако склонение к этому других лиц — преступление. Это одна из форм распространения наркотических средств или психотропных веществ. Наркоманам свойственно расширять свою девиационную среду, что представляет большую опасность для общества. В расширении среды наркозависимых заинтересованы и профессиональные наркodelьцы. Учитывая опасность этих деяний и преследуя профилактические цели, законодатель предусмотрел уголовную ответственность за подобные действия.

Склонение — единичное преступление, которое может быть выражено в однократном действии, а также во множестве таких действий, которые направлены на возбуждение у одного лица желания потребить наркотики или психотропные вещества.

Статья 231 УК РФ. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, - *наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.*

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в крупном размере, - *наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

Примечание. Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

Под *посевом* следует понимать внесение семян и высадку рассады наркотикосодержащих растений, запрещенных к возделыванию на любых земельных участках, включая пустующие земли. Указанные действия признаются преступными независимо от величины засеянной площади, от последующего всхода либо произрастания растений.

Под *выращиванием* запрещенных к возделыванию наркотикосодержащих растений понимаются уход, культивация, полив, прополка, внесение удобрений и т. п. в целях доведения растений до стадии созревания, когда они становятся пригодными для изготовления наркотических средств.

Культивирование содержащих наркотические вещества растений означает разведение их, выведение новых сортов, совершенствование существующих и процесса их возделывания (селекция семян, скрещивание различных сортов растений, повышение эффективности технологии их выращивания).

Статья 232 УК РФ.

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ - *наказываются лишением свободы на срок до четырех лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.*

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, - *наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

Притоном следует признать жилое или нежилое помещение, которое используется для потребления наркотических средств или психотропных веществ. Это квартира, сарай, гараж, дача и т. п.

Организация притона — это действия по созданию, приспособлению, подысканию, аренда помещения и подыскание лиц, желающих его посещать для потребления наркотических средств или психотропных веществ.

Содержание притона может заключаться в создании условий для потребления наркотиков (материальное обеспечение, охрана, обслуживание клиентуры и проч.). Под содержанием притона следует понимать фактическое владение им, его ремонт, уборку, оплату и т. д. — это комплекс действий, направленных на функционирование притона.

Статья 233 УК РФ.

Незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ, - *наказываются штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

Незаконная выдача состоит в выписывании рецепта на получение этих препаратов или передаче лицом иного документа, дающего на это право, при отсутствии у лица, на имя которого выдан рецепт (иной документ), болезни, дающей основания применять наркотические средства или психотропные вещества. Так, правила, утвержденные Минздравом России, запрещают врачам выписывать: рецепты на лекарственные средства, не разрешенные к применению, рецепты амбулаторным больным на эфир наркотический, хлорэтил, фентанил и др.; в одном рецепте выше предельного количества лекарственных наркотиков, кофеина, эфедрина, морфина и т. д.

Подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ, может быть выражена в его полной или частичной фальсификации.

Подделка указанных документов и рецептов может быть выражена в полном изготовлении фальшивого документа или рецепта либо в изменении подлинного документа, что искажает его содержание. Эти искажения в подлинный рецепт или документ вносятся в результате исправления, уничтожения части текста, дописки, подчистки, скрепления поддельной печатью и т. д.

Статья 234 УК РФ. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

1. Незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки - *наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.*

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, - *наказываются штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет.*

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой либо в отношении сильнодействующих веществ в крупном размере, - *наказываются штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года либо лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.*

4. Нарушение правил производства, приобретения, хранения, учета, отпуска, перевозки или пересылки сильнодействующих или ядовитых веществ, если это повлекло по неосторожности их хищение либо причинение иного существенного вреда, - *наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

Примечание. Списки сильнодействующих и ядовитых веществ, а также крупный размер сильнодействующих веществ для целей настоящей статьи и других статей настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

К *сильнодействующим веществам* в основном относятся обезболивающие и снотворные препараты, которые потребляются без медицинских показаний. *Ядовитые вещества* — это «химические соединения, отличающиеся высокой токсичностью, т. е. способные в минимальных количествах вызвать тяжелые нарушения жизнедеятельности или гибель живого организма» или «химические компоненты среды обитания, поступающие в количестве (реже — качестве), не соответствующем врожденным или приобретенным свойствам организма, поэтому несовместимые с жизнью». К ядовитым веществам относятся мышьяк, хлорофос, гемолитические яды, цианиды, стрихнин, некоторые ртутные соединения и др. Перечень сильнодействующих и ядовитых веществ определяется Постоянным комитетом по контролю наркотиков при Минздраве России. Однако для определения вида, названия и свойств этих веществ в каждом случае требуется заключение экспертизы. Обращение этих веществ допускается по специальному разрешению для производственных, научных, лечебных, медицинских и некоторых других общественно полезных целей.

Приложение 30. Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено»

Цели игры:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика курения, пьянства, наркомании.

Оборудование: стойки лекционные, плакаты о вреде пьянства, курения, наркотиков; бумага, фломастеры; жетоны, коробка; призы для награждения.

Время проведения: 1-1,5 часа.

Игра проводится по правилам телевизионной игры “Слабое звено”

Ход игры:

1 этап

Продолжи:

- Капля никотина убивает... (лошадь или муху)
- Кто из русских правителей запретил курение? (Иван Грозный или царь Михаил Фёдорович)
- Что варили Балбес, Бывалый и Трус в лесу? (компот или самогон)
- Продолжите “Человек - это венец... (короля или природы)
- Часто при курении повышается... (артериальное давление или атмосферное

давление)

- Продолжите “Много вина - мало... (ума или денег)
- Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? (Васко да Гамма или Христофор Колумб)
- На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (на 15 минут или на 10 минут)
- Что разрушает вирус иммунодефицита? (иммунную систему или выделительную систему)
- Продолжи “Курильщик - сам себе ... (могильщик или доброжелатель)
- По какой причине в России было запрещено курение? (из-за частых пожаров или из-за одурманивания народа)
- Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся ... (кладбище нервных клеток или заряд бодрости и веселья)
- Существует ли вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции? (нет или да)
- Продолжи “Муж пьёт - полдома горит, жена пьёт - весь ... (дом горит)
- Что поражается у курильщика, прежде всего? (сосуды или легкие)
- Продолжи “Пьяный человек - не человек, ибо он потерял ... (разум или кошелек)
- По какой причине в России Пётр I разрешил курение табака? (с целью оздоровления людей или развития экономики)
- В каком фильме Леонида Гайдая герой учит молодёжь танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой? (“Бриллиантовая рука” или “Кавказская пленница”)
- Сколько литров табачного дёгтя проходит за 10 лет через дыхательные пути курильщика (8 литров или 5 литров)
- Никотин - это яд, который особенно влияет на... (рост или зрение)

Завершение 1 этапа игры.

- Кто самое слабое звено?
- У кого не сложилась игра?
- Кто покинет нашу команду?
- Пришла пора определить самое слабое звено.

(первый игрок покидает команду)

2 этап

- Что делали по закону, который издал китайский император Ву Вонг в 1220 году, уличенным в пьянстве? (подвергали смертной казни или изгоняли из страны)
- В каком слове увековечил свое имя Жак Нико? (никотин)
- Продолжите “Хлеб на ноги ставит, а вино... (валит)
- Писатель Василий Белов назвал курящих женщин... (гусынями или курицами)
- Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (никотин или радиоактивный полоний)
- Болезнь, которую называют “чумой XX века”? (рак или СПИД)
- Наркотики – это химические вещества, оказывающие воздействие на... (нервную систему или органы пищеварения)
- Кто из известных русских писателей сказал такую фразу: “Редкий вор, убийца совершает свое дело трезвым”. (Л.Н. Толстой или А.П. Чехов)
- Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении? (около 10 или около 30)
- Кто из поэтов зовет на борьбу такими строчками:
- “Чтоб хозяйство твое не скрутил самогон,
- Чтоб отравы в гроб не свела, -
- Самогонщиков из деревни вон!
- Вон из хутора! вон из села!” (В.В. Маяковский или С.А. Есенин)

- Какое количество наркоманов насчитывается в России? (более 10 млн. человек или более 5 млн. человек)
- Смола, образующаяся при сгорании табака, вызывает... (отравление или опухоли)
- Сколько человек в год один наркоман может вовлечь в наркозависимость? (15 человек или 9 человек)
- Какую проблему обостряет рост наркомании? (гриппа или СПИДа)
- Какое количество россиян ежегодно уносит “эпидемия” моды курения? (около 100 тысяч человек или 400 тысяч человек)
- Какое воздействие оказывает алкоголь на центральную нервную систему? (положительное или отрицательное)

Завершение 2 этапа игры.

- Пора подвести итоги.
- Кто оказался не у дел?
- Кто подводит команду?
- Определите, кто “самое слабое звено?”

(идет голосование, дети дают характеристику игроку, который покинул зал)

3 этап

- Рак легкого у курящих встречается чаще, чем у некурящего... (в 30 раз или 15 раз)
- Кому из русских поэтов принадлежат слова: “Человек пьющий ни на что не годен”? (М.Ю. Лермонтову или А.С. Пушкину)
- “Наркотик” - греческое слово. Что оно означает? (одурманивающий или привлекающий)
- Какому народу принадлежит такая поговорка: “Внешность человека отражается в зеркале, а душа – в водке”? (корейскому или русскому)
- Кто из мировых знаменитостей стал жертвой пагубной страсти к наркотикам? (Элвис Пресли или Арнольд Шварценеггер)
- Назовите болезнь заядлых курильщиков? (кашель или бронхит)
- Во сколько раз смертность детей в пьющих семьях выше, чем в непьющих? (в 2 раза или в 3 раза)
- Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей? (спорт, ЗОЖ)
- Во сколько раз увеличилась смертность детей от передозировки наркотиками? (в 42 раза или в 17 раз)
- Какое количество лабораторий было выявлено за последние 4 года, производящих наркотики, и в которых шла работа над созданием новых? (более 100 или более 300)
- Какое количество табачного дегтя содержится в 1 кг табака, который человек выкуривает за месяц? (70 мл. или 90 мл.)
- Почему подростки пробуют наркотики? (из-за любопытства или из-за сладкого вкуса)

Завершение 3 этапа

- Пора подвести итоги.
- Кто на сей раз оказался хуже всех?
- Кто подводит всю команду?
- Кому предстоит покинуть игру?

(Идет голосование. Участники называют причину, по которой тот или иной игрок покидает команду)

4 этап (заключительный)

Каждый из оставшихся игроков должен набрать наибольшее количество правильных ответов.

1. - Продолжите: “Пить вино так же вредно, как принимать...”

(яд)

- Курение – это частые болезни и преждевременная... (смерть)
- 2. - Выпил водки на копейку, а дури прибавилось на... (пятак)
- Не бывает свадьбы без гостей, похорон без слез, а пьянства без... (драки)
- 3. - Кто такой “пассивный курильщик”? (человек, вдыхающий сигаретный дым)
- Как расшифровать слово “СПИД”? (синдром приобретенного иммунодефицита)
- 4. - Кто такой токсикоман? (человек, вдыхающий отравляющие вещества)
- Почему после употребления алкогольных напитков сохнут губы, пересыхает во рту, появляется чувство жажды? (спирт отнимает воду у организма)
- 5. - Что такое иммунитет? (способность организма противостоять возбудителям различных инфекций и убивать опухолевые клетки)
- 6. - Какие главные угрозы здоровью людей ты бы выделил? (плохая экология, пьянство, курение, наркомания)

Подведение итогов игры

Участник, набравший больше всех очков, получает приз.

Дополнительные вопросы:

- пьянство – верный спутник... (хулиганства)
- вино – враг... (печени)
- где опьянение, там и... (преступление)
- курение – это скрытая... (наркомания)
- вечером пьяница – утром... (лентяй)
- кто курит табак, тот хуже... (собаки)
- курить – здоровью... (вредить)
- кто не курит и не пьет, тот здоровеньким... (растет)
- любить курение – вредить... (сердцебиению)
- поскорей бросай курить, чтобы рост... (не прекратить)
- сначала человек пьет вино, а потом вино пьет... (человека)

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| - вино любил, семью... | (разорил) |
| - бочка вина ядом... | (полна) |
| - водка не питает, а кто ее пьет... | (голодает) |
| - кто пьет до дна, тот живет... | (без ума) |

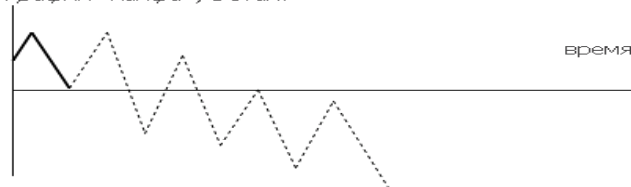
Приложение 31. Этапы развития наркозависимости

Этап 1. Первые опыты

Для этого этапа характерно:

- Естественное любопытство, желание “просто попробовать”
- АКТИВНЫЙ поиск новых видов “кайфа”
- Неумение сказать “НЕТ”
- Трудности с пониманием собственных границ
- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах
- Страх прослыть “белой вороной” или “маменькиным сынком”
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное)
- Наплевательское отношение к себе, к своей жизни, “пофигизм” как мировоззрение
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной
- Незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека

График «кайфа», 1 этап.



“Кайф” – необычно высокий пик ощущений в организме. Первые дозы наркотиков вызывают резкие сбои нейрохимического баланса головного мозга. Следует отметить, что наркотики не сами вызывают удовольствие, а, напротив, заставляют организм активизировать свои ресурсы.

Есть два пути после первых опытов:

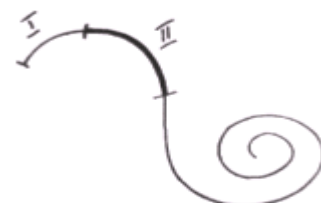
- Полностью прекратить употребление; Около 50% людей поступают именно так.
- Продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

Третьего не дано. УВЫ.

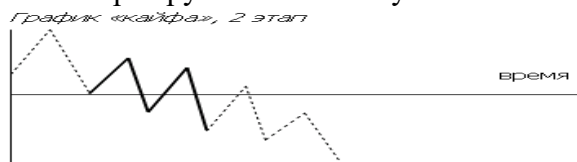
Этап 2. Начинает нравиться

Для этого этапа характерно:

- Осознанное желание получать “кайф” при помощи ПАВ
- Планирование употребления
- Поиск разумных оправданий употребления
- Поиск “подходящей” компании
- ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха
- ПАВ начинают использовать как:



- Средство против “комплексов”
- Лекарство от стресса
- Способ общения
- Спутник сексуальных отношений
- Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы
- Формируется особая “тусовка” – свой ПАВ, своя музыка, стиль одежды, юмор



Зависимость – болезнь привыкания.

Организм, привыкает к определенной дозе и требует большей для получения.

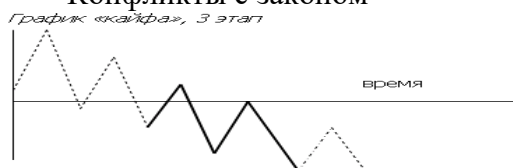
Закон дозы: Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания (ПАВ), он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

Этап 3. Возникают проблемы

Для этого этапа характерно:

- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания)
- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал)
- Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы во взаимоотношениях)
- Скандалы в семье
- Проблемы с учебой
- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- Конфликты с друзьями
- Основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ
- Конфликты с законом



Возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

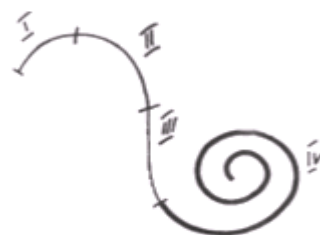
Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно - практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап зависимости.

Этап 4. Употребление становится целью

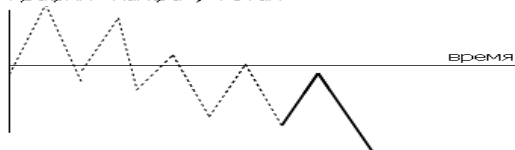
Для этого этапа характерно:

- Употребление ради употребления
- Постоянная потребность ПАВ
- Использование самых крайних мер в поисках дозы



- Разрушение нравственных ценностей
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования
- Попытки самоубийства
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

График «кайфа», 4 этап



На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от ПАВ. Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрхимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Если человек не прекращает употребления - он погибает.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Количество вещества, требуемое для возвращения мозга к нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности организма в целом.

Итак, вывод очевиден:

Если в результате употребления ПАВ у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни (тело, разум, эмоции, душа, отношения с людьми), и если человек не может прекратить употребление или прекращает, но "срывается" - это ЗАВИСИМОСТЬ.

Зависимость – это болезнь.

Болезнь хроническая, прогрессирующая, смертельная.

Тем не менее, выздоровление возможно.

Выздоровление – сложный, долговременный, иногда болезненный процесс, первым шагом и основным условием которого является: ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.

Приложение 32. Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия

Автор: А.ПРУТЧЕНКОВ, доктор педагогических наук, профессор Академии повышения квалификации работников образования Министерства образования РФ

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Оборудование: ватманы, цветные карандаши, рекомендации о здоровому образу жизни.

Время: 40-45 минут.

Ход занятия:

При сомнении воздержись...

Латинская пословица

Ведущий: Вы, конечно, слышали или читали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем. Правда, они зачастую очень противоречивы. Так, одна медицинская школа рекомендует пить перед едой небольшое количество жидкости, а другая, наоборот, категорически запрещает это делать, предвещая кошмарное будущее нарушителям этого запрета.

А что делать простому человеку, который не имеет медицинского образования, знакомого врача-диетолога? Остается прислушиваться к мнению людей, которые живут рядом и довольно долго. Это долгожители, у которых кроме долгих лет за плечами огромный жизненный опыт.

Давайте сейчас представим себя долгожителем и составим собственный свод из 10 заповедей здоровья. Каждый из вас будет в течение 3 минут составлять собственные заповеди. А потом мы соберемся в большой круг, слушаем друг друга и, как совет старейшин, выработаем обобщенный перечень из 10 заповедей, или рецепт долголетия. Причем чем больше ваших заповедей войдет в обобщенный перечень, тем выше степень вашей «мудрости». Есть смысл побороться за звание «самого мудрого долгожителя».

При обсуждении ваших предложений возможна открытая дискуссия, в ходе которой вам придется аргументировать свои утверждения. Поэтому при составлении своего индивидуального перечня готовьте и необходимые аргументы, чтобы во время обсуждения иметь их под рукой.

Рекомендации ведущему. На первом этапе ученики должны получить возможность поработать индивидуально, а затем вы организуете обсуждение всем классом (группой) — лучше в большом круге. Вести это обсуждение можете вы сами, а лучше поручить это кому-нибудь из учеников.

Психологический комментарий. В этом разделе практикума уже можно постепенно передавать некоторые функции ведущего ученикам, для того чтобы у них была возможность проявлять себя в роли лидера, руководящего большой группой людей. Это прибавляет уверенности в своих силах и, кроме того, появляется желание проверить себя — а я смогу так же? — что тоже дополнительно стимулирует энергию членов группы.

В конце этюда обязательно обсудите латинскую пословицу, вынесенную в эпиграф: «При сомнении воздержись...» У учеников не должно сложиться впечатление, что они составили действительно 10 неопровержимых заповедей, которые помогут во всех случаях жизни. Это, безусловно, лишь информация к размышлению, повод задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые часто парализуют волю и силы человека. Ни в коем случае их нельзя применять некритически, а в случае заболевания — без квалифицированной консультации врача. Эту мысль ученики должны хорошо усвоить, чтобы потом у них не было осложнений со здоровьем.

Примеры из практики. После интенсивного обсуждения один из классов принял решение включить в общий список следующие заповеди:

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Приложение 33. «Курение и девушки»

Цель: появление табака; последствия табака на женский организм.

Оборудование: тетради, ручки, фломастеры, карандаши.

Время: 30-40 минут.

Ход занятия:

Ведущий. Ребята, вы знаете, откуда появился табак? Кто его распространил?

Табак родом из Америки. Табак открыл Христофор Колумб. Колумба жители острова, который он назвал Сан-Сальвадор, угостили растением «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки.

В поисках золота Колумб направился дальше и высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для

курения, которую они называли «сигаро». Это растение получившее название от имени провинции Табаго на острове Гаити, начало распространяться по всему миру.

После второго похода Колумба семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих географических открытий были доставлены практически во все уголки земного шара.

Широкому распространению табака способствовало его специфическое свойство – быстро наступала тяга к курению, с которой человеку было очень трудно бороться.

К концу 16 века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал распространяться.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В Италии табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В наказании потомкам пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России в царствовании Михаила Федоровича (первого царя из рода Романовых) – уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палки по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Но в этой борьбе табак оказался победителем. Вернее, победили те, кто получал прибыль от торговли табачными изделиями. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибыли.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра 1, который сам был заядлым курильщиком.

И в наше время курение приобретает все более и более масштабный уровень. Приблизительно две трети российских мужчин и одна треть женщин курят; настораживает факт увеличения распространенности этого негативного явления среди подростков, особенно среди девочек. Не более 10-15% курящих начали курить после девятнадцати лет.

Все курильщики знают о последствиях курения. Вы знаете, каково влияние курения на организм женщины? Последствия употребления табака?

Курение опасно молодому организму, но особенно оно пагубно сказывается на девушках. Об этом можно судить и по внешним приметам. У многих, даже умеренно курящих девушек довольно быстро «садится голос», меняется цвет лица: они становятся с сероватым оттенком, кожа делается менее эластичной, на ней появляются мелкие морщинки. Дело в том, что нервная и сосудистая системы женщины особенно чувствительны к ядам, в том числе и к никотину.

- Курящие женщины также подвержены заболеваниям, которые поражают мужчин (раку губ, ротовой полости, горла, желудка, пищевода, легких, поджелудочной железы, шейки матки, мочевого пузыря и почек, инсульту), но они сталкиваются с дополнительным риском, связанным с их репродуктивной функцией.

- Одна из важнейших функций женщины – материнство. Так вот, ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают вредное влияние на развивающийся плод, а потом и на младенца. Беременным женщинам нельзя даже находиться в одной комнате с курящими.

- Сочетание курения с употреблением противозачаточных таблеток вызывает вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах. Последствиями этого тромбообразования могут быть инфаркты и инсульты.

- Поскольку курение снижает уровень женских половых гормонов, вероятность зачатия у курящей женщины в среднем на 25% ниже, чем у некурящей.

- Если женщина курит во время беременности, риск выкидыша у нее может быть в десять раз выше, чем у некурящей. Одна из причин заключается в том, что плод

беременной курильщицы получает меньше кислорода, поглощает окись углерода и другие токсичные продукты из сигаретного дыма. Есть также данные о небольшой задержке развития и интеллектуальных способностей у детей, чьи матери курили во время беременности, что является тоже следствием недостатка кислорода.

- Дети, рожденные курящими, весят на 180 – 400 г. меньше, чем младенцы некурящих. Более низкий вес при рождении обуславливает увеличенную смертность таких младенцев на первом году жизни. Вероятность заболеваний у таких детей выше, и они начинают болеть практически с первых дней жизни.

- Некоторые девушки полагают, что сигарета придает им особо привлекательный вид, напоминающий некую зарубежную кинозвезду. На самом деле, дело обстоит далеко не так. Абсолютное большинство юношей предпочитают дружить с некурящими девушками.

Вот суждения юношей, высказанные ими в откровенных беседах с психологами:

- Мне нравится, когда от девушек пахнет табаком. От парня или мужчины еще ничего, а от девушки – неприятно.

- Я познакомился с одной скромной девушкой. Она мне очень понравилась. Однажды я увидел ее курящей. Меня это так неприятно поразило, и я даже стал думать, что она не так уж скромна.

Подумайте над своей жизнью, девушки. Стоит ли курение того, чтобы терять самое дорогое, самое главное, самое хорошее в жизни.

Приложение 34. АНТИТАБАЧНАЯ ВИКТОРИНА

Викторина может проводиться во время классного часа или на специальных мероприятиях в День некурения (правильные ответы отмечены звездочкой).

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

1. В XVI веке испанцами из Америки*
2. В XVII веке китайцами
3. В XVIII веке англичанами из Индии

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

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

3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30
2. 200-300
3. около 2000

4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%*
2. 40%
3. 100%

5. Как курение влияет на работу сердца?

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

6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

1. Аллергия
2. Рак легкого*
3. Гастрит

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются
2. Они понижаются*

3. Не изменяются

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма?

1. До 3 миллионов*

2. До 10 000

3. До 1000

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения

2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить*

3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно

2. Курить модно

3. Мода на курение прошла*

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят*

2. Когда куришь за компанию

3. Когда активно не затягиваешься сигаретой

12. Что вреднее?

1. Дым от сигареты*

2. Дым от газовой горелки

3. Выхлопные газы

13. Какие профессии менее доступны для курящих?

1. Спортсмен—профессионал*

2. Токарь;

3. Врач

14. При каком царе табак появился в России?

1. При Иване Грозном*

2. При Петре I

3. При Екатерине II

15. Какой русский царь ввел запрет на курение?

1. Алексей Михайлович*

2. Петр I

3. Екатерина II

16. Как курение влияет на массу человека?

1. Снижает его

2. Повышает

3. Не изменяет*.

17. Каково основное действие угарного газа?

1. Образование карбоксигемоглобина*

2. Вызывает кашель

3. Влияет на работу печени

18. На сколько лет раньше умереть рискуют женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года*

2. На 10 лет

3. На 15 лет

19. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%

2. 30%

3. Около 50%*

20. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%

2. 40-60%

3. Более 80%*

21. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1—2 года
2. На 5—6 лет
3. На 8 лет и более*

22. Из тысячи подростков начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек
2. Менее 200 человек
3. Около 250 человек*

23. У кого наибольшая зависимость от табака

1. У тех, кто начал курить до 20 лет*
2. У тех, кто начал курить после 20 лет
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить

Приложение 35. Подробнее о пиве и энергетических напитках

Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Поэтому, часто пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами. Пивной алкоголизм ведет к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу, во дворах, подъездах.

Главный санитарный врач России Г. Онищенко так сказал об этом: «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения». 7 апреля 2006г. вступил в силу Федеральный Закон «Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков изготовленных на его основе)». В частности, не допускается распитие пива в любых общественных местах, в транспорте, учреждениях культуры. Однако, вопреки букве закона, в городских парках, в скверах, на улице по-прежнему можно встретить людей, распивающих пиво, среди которых подростки.

Какие причины толкают подростков употреблять пиво?

- влияние родственников, друзья употребляют;
- родители употребляют пиво в присутствии детей;
- уровень самоконтроля у подростка недостаточен, система ценностей неразвита.

Около 40% подростков ошибочно считают, что употребление небольшого количества пива не представляет угрозы здоровью и также пребывают в некоторых заблуждениях.

Защитники пива		Противники пива	
Пиво – панацея от многих болезней			
Исходя из древних медицинских трактатов, пиво следует пить в больших количествах при всех болезнях. Пиво применяли при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, а также при лечении бронхиальной астмы, бессонницы и других заболеваниях.		В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Механизмы благоприятного влияния пива на организм не изучены. Способность пива увеличивать массу тела нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива 300-500 килокалорий, что меньше, чем у безалкогольных напитков, соков. На увеличение массы тела влияют фитоэстрогены - аналоги женских половых гормонов, попадающие в напиток из хмеля. Кроме того, их физиологическое действие таково, что придает мужчинам внешнее сходство с женщинами. У женщин, напротив, эстрогены вызывают появление мужских черт, так как растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов.	

	Пиво быстро всасывается в организм, переполняет кровеносное русло, в результате возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом “пивного сердца” или “капронового чулка”. Сердце провисает, становится дряблым, теряет свою роль живого мотора.
<i>Пиво и спорт</i>	
Употребление пива, повышает спортивные показатели. В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды)	Даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, снизили скорость плавания и бега на коньках на 20%.
<i>Пиво и реклама</i>	
“Делай, как мы, и у тебя также все будет хорошо!”, — внушают нам с экранов телевизора молодые и красивые люди. Мы хотим быть такими же, и пиво поможет нам приобрести новых друзей и стать привлекательными.	Реклама является одним из способов повышения продажи любого товара. Помимо ознакомления потенциального покупателя с новой продукцией она создает привлекательный образ рекламируемого товара. Многие подростки “клюют” на рекламный крючок, полагая, что пиво поможет им стать успешными и уверенными в себе

И в заключение несколько фактов о пиве:

1. Соединения кобальта, входящие в состав пива, вымывают из клеток кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится слабой. Это – «пивное сердце».
2. В пиве обнаружены производные конопли, ядовитые моноамины и трупный яд – кадаверин.
3. Горечи и экстрактивные вещества пива несут в себе бактерии, нарушающие естественный баланс в организме человека.
4. В связи с низким содержанием полифенолов, по данным учёных США, пиво может стать причиной злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.
5. В результате всасывания пива в кровь со временем развивается варикозное расширение вен.
6. У девушек и женщин употребление пива может привести к раку груди.
7. 500гр пива соответствует 50гр водки. Этого многие не знают и пьют пиво из-за его «безопасности».
8. Уже через несколько месяцев регулярного употребления пива возникает зависимость – вариант алкоголизма, называемый пивным.

Приложение 36. СПИД в вопросах и ответах

1. Всегда ли контакт с ВИЧ-инфицированным приводит к заражению?

Нет, не всегда. Риск заражения зависит от различных факторов: вида контакта, его частоты, состояния здоровья партнеров.

Например, при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (при переливании крови, при употреблении внутривенных наркотиков) риск заражения намного выше, чем при сексуальном контакте.

Также повышается риск заражения, если сексуальный контакт происходит во время менструации у женщины, при наличии у сексуальных партнеров инфекций, передаваемых половым путем, и когда человек имеет большое количество «незащищенных» сексуальных контактов. Стать жертвой вируса можно даже при первой и единственной половой связи с ВИЧ-инфицированным партнером.

2. Нужно ли изолировать больных ВИЧ-инфекцией

Изоляцию людей, которые больны оспой, чумой, проказой понять можно, т. к. эти болезни опасны при постоянных бытовых контактах.

Но в случае со СПИДом, который не передается бытовым путем, изоляция – не только нарушение прав человека, но она бессмысленна и даже опасна.

На Кубе была организована программа обязательного тестирования людей на ВИЧ и заключения ВИЧ-инфицированных в специальные СПИД-санатории. Все пациенты этих «санаториев» постоянно находились под надзором, посещая семьи исключительно в сопровождении «проводящего».

Однако принудительная изоляция не смогла остановить распространение вируса на Кубе. Очень быстро Куба заняла первое место в мире по темпам распространения ВИЧ-инфекции.

И в середине 90-х годов кубинские власти признали изоляцию недейственным способом влияния на эпидемию и отменили принудительное обследование и изоляцию больных СПИДом и носителей вируса.

3. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при сдаче крови или после ее переливания?

Возможность заражения при сдаче донорской крови абсолютно исключается. Случаев заражения ВИЧ при сдаче крови на сегодняшний день нигде в мире, в том числе и в Архангельской области, не зарегистрировано.

В тоже время, донор сам может стать источником инфекции для реципиента крови.

Вот уже 20 лет в России вся донорская кровь в обязательном порядке исследуется на ВИЧ-инфекцию. Если результат исследования будет "положительным", т.е. обнаружатся антитела к ВИЧ, то кровь не допускается для переливания.

Но беда в том, что существует понятие "серонегативного окна", когда человек уже заражен ВИЧ, но антитела к вирусу лабораторно еще не определяются. И люди могут пострадать от ВИЧ-инфекции, если им будет перелита кровь от таких доноров.

Риск распространения ВИЧ-инфекции через донорскую кровь в последние 2-3 года повысился в связи с тем, что донорами становятся потребители внутривенных наркотиков.

Для снижения риска инфицирования донорской кровью необходимо:

- сохранение собственной крови потенциального реципиента для переливания в необходимых случаях в будущем (создание "банков донорской крови");
- снижение количества переливаемой крови до необходимого минимума;
- переливание крови строго по жизненным показаниям и только с согласия больного или его законных представителей.

4. Как узнать, что человек заражен ВИЧ-инфекцией?

Существуют лабораторные тесты, позволяющие определить наличие антител к ВИЧ в сыворотке крови обследуемого. Антитела к ВИЧ – это вещества, вырабатываемые иммунной системой человека для борьбы с ВИЧ-инфекцией. Для того чтобы обнаружить антитела, необходимо сдать для исследования кровь в Центре СПИД или лечебно-профилактическом учреждении. Поскольку тест определяет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество (через 3 – 6 месяцев от момента предполагаемого заражения).

5. Защищает ли от ВИЧ-инфекции справка об исследовании крови на наличие антител к ВИЧ?

Конечно же, нет. Заразившись от ВИЧ-инфицированного, человек сам долго может не подозревать о своем заболевании. ВИЧ коварен ещё тем, что, внедрившись в организм и

начав там свою работу, клинически и лабораторно себя ничем не проявляет, диагноз в этот период поставить невозможно. Должно пройти несколько месяцев с момента заражения (3-12 месяцев), чтобы при исследовании крови выявились специфические антитела.

Человек, сдавший кровь на ВИЧ и получивший «отрицательный» результат, самоуспокаивается и считает, что все кончилось благополучно. Но – увы! Продолжая жить обычной жизнью, практиковать «незащищенный» секс, он может быть инфицирован, и не подозревать об этом, таким образом, подвергая риску своих партнеров.

Гарантией сохранения здоровья и предупреждения заражения ВИЧ является не справка об отсутствии ВИЧ-инфекции, а собственное поведение человека.

6. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией в больнице?

В настоящее время лечебные учреждения также испытывают недостаток в средствах, оборудовании, но медицинские работники ответственно относятся к своим профессиональным обязанностям. В последние 15 лет в России не было зарегистрировано ни одного случая ВИЧ-инфекции, связанного с некачественной обработкой медицинского инструментария. Хотя в связи с эпидемией ВИЧ/СПИДа в нашей стране все больше и больше людей с ВИЧ обращаются за помощью в медицинские учреждения, еще не зная о своем диагнозе.

Но нельзя забывать о возможном риске. И поэтому большая ответственность за предупреждение распространения ВИЧ-инфекции в лечебных учреждениях лежит на медицинских работниках.

7. Передается ли ВИЧ при укусе здорового человека больным?

Опасность такого распространения ВИЧ отсутствует.

Во всяком случае, в научных публикациях сообщений о передаче ВИЧ в результате укуса человека человеком не обнаружено.

Из наблюдений американских врачей за людьми, оказавшимися в подобной ситуации, сделаны выводы, что никто из них не был инфицирован ВИЧ.

8. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при занятиях некоторыми видами спорта?

До сих пор не известно ни одного достоверного случая профессионального заражения ВИЧ-инфекцией у спортсменов – болеют только те активные или бывшие спортсмены, кто заразился ВИЧ в результате своего неосторожного сексуального поведения (как это произошло у легендарного американского баскетболиста Джонсона) или при употреблении наркотиков. Таким образом, широкое распространение ВИЧ-инфекции в мире не должно влиять отрицательно на занятия людей физической культурой и спортом.

9. Существуют ли вакцины против СПИДа?

В настоящее время нет, хотя работа в данном направлении ведется.

Отсутствие действенной вакцины связано с тем, что ВИЧ – это один из наиболее изменчивых вирусов (в несколько десятков раз более изменчив, чем вирус гриппа) и невозможно создать вакцину одновременно против всех вариантов вируса.

Приложение 36. Занятие с элементами тренинга на тему «курение»

Составитель: Попова Валентина Алексеевна
- заведующая формированием здорового жизненного стиля
МУ «Центр защиты прав несовершеннолетних «Душа».

Цель: повышение уровня информированности по проблеме табакокурения и формирование у молодых людей осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ.

План занятия:

1. ***Знакомство с участниками посредством интервью «Ледокол»***

Инструкция: предлагается в течение 5–ти минут познакомиться как можно ближе с тем, кто сидит справа от вас. При этом мы просим Вас включить в интервью вопрос, о том, что привело Вас к занятию этой проблемой.

Сейчас каждая из пар по очереди представит друг друга, стараясь презентовать своего партнера.

Обращение к презентуемому:

- Все ли устроило Вас в рассказе? Не хотите ли что-нибудь дополнить?
- А теперь поменяйтесь местами.

Анализ:

Как вы себя чувствуете? Поделитесь своими ощущениями, как Вы чувствовали себя, когда о Вас рассказывали? Что было легче – рассказывать о другом или слушать о себе?

2. Техника «Наши ожидания»

Перед участниками вывешивается лист бумаги, разделенный на две части.

НАШИ ОЖИДАНИЯ	
Что я ожидаю от тренинга?	Что я готов вложить в тренинг?

То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего занятия, поэтому Вы можете сами подходить и вносить изменения или сообщить об этом ведущему, чтобы он это сделал.

3. Теоретическая часть.

а) Упражнение «Весы»: (Цель: выявление у участников отношения к проблеме табакокурения). Участники с помощью кружочков – рожиц голосуют, выбирая одну из чаш весов (одна чаша – против курения, другая – за, могут быть воздержавшиеся).

Приложение: (число кружочков по количеству участников)



4) «Ассоциации» (Цель: определить уровень знаний участников группы; создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий).

Материалы: ручки, листы бумаги на каждого участника, флипчарт.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1 - 2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите «зависимость». После чего участники по кругу произносят записанные ими ассоциации, а ведущий на флипчарте записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»). В результате обсуждения ведущий подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

в) Мозговой штурм «Отношение общества к проблеме зависимости от табакокурения».

Ведущий предлагает поделиться на 3 микрогруппы и дает задание подумать как можно больше причин, по которым в наше время обществу следует знать и говорить о курении и его последствиях. После того, как все группы доложат результаты своей работы, ведущий инициирует групповую дискуссию, целью которой является осознание важности обсуждаемой проблемы.

г) Информационный блок. На этом этапе выясняются ответы на следующие вопросы с сопровождением видеопоза – роликов о последствиях табакокурения:

- Что заставляет подростков курить? Что они получают в результате этого? (какие преимущества и негативные последствия).
- Насколько актуальна проблема курения, в том числе подросткового?
- С чем связано распространение курения?

- Хорошо ли наше общество информировано о последствиях курения?
- Знают ли о реальном вреде табакокурения подростки вашего региона?
- Почему курение вредно и опасно? Влияние пассивного курения на окружающих?
- Каковы его последствия (медицинские, социальные, правовые)?
- Что должен уметь человек, чтобы добиться желаемого без использования ПАВ?

д) Упражнение «Аргумент».

Дискуссия с аудиторией: представьте, что прошло время и у вас есть семья. Скажите, чему вы станете, учить свою дочь? Наверное, сначала ходить, говорить, петь, рисовать и т.д. Разве вы будете учить её курить? Вряд ли. А прочему? Наверное, потому что это вредно для здоровья. А чем вредно? Сможете ли вы ей рассказать об этом, сумеете ли убедить?

Игра: Половина участников тренинга будет дочерьми, а другая - молодой мамой. Необходимо разделить доску на две части и записывать аргументы дочери, почему она хочет начать курить. В другой части – аргументы матери, почему дочь не должна этого делать.

Обсуждение по завершении дискуссии:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
- Что внутри вас помогало вам отказаться?

Это упражнение позволяет в игровой форме исследовать ситуацию „соблазна“.

Участие в упражнении позволяет выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

е) Групповая работа: учащиеся в группах пишут плюсы того, что курящий человек бросит курить. Обсуждение.

4. Приобретение практических навыков

а) Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков»

(Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов).

Участники делятся на две микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая администрацию города.

Примеры ролей для участников:

- администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;
- администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками.

Задача участников игры: находясь и избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы табакокурения в рамках школы, двора, одного города.

Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет ее оценить. Обсуждение предложенных вариантов решения данной проблемы.

б) Упражнение «Экзамен с подсказкой».

Группа делится на 2 команды.

Каждой команде по очереди задается вопрос и предлагается несколько вариантов ответов. Задача команды выбрать правильный ответ.

- Сколько веществ входит в состав табачного дыма? (4700)
- Город, где никто не курит? (Оттава)
- В Банкоке установлены часы смерти, которые показывают – сколько человек каждую минуту умирает от заболеваний, связанных с курением. (8 человек)
- На сколько минут сокращает жизнь каждая выкуренная сигарета? (7 минут)
- Сколько смолы оседает на легких курильщика, если в день он выкуривает пачку сигарет? (800 гр.)

- Компонент табачного дыма, вызывающий облучение, равное 300 флюорографиям? (полоний – 210)
- В каком веке табак завезли в Европу? (16 век)
- Яд, входящий в состав табачного дыма (никотин)
- Если некурящий человек проведет в прокуренном помещении 1 час, то скольким выкуренным сигаретам будет равняться вред, нанесенный его здоровью? (4 сигаретам) и т.д.

в) Упражнение «Образ будущего»: участники индивидуально пишут, какими бы они хотели видеть себя в идеале через 5 лет, чем бы они хотели заниматься, что бы хотели осуществить.

Происходит обсуждение: ведущий подчеркивает тот факт, что никто не написал, что хочет иметь негативные последствия, связанные с курением.

5. Подведение итогов. Участники по кругу делятся своими чувствами от прошедшего семинара, говорят о своем настроении в данный момент.

Приложение 38. «Курить – здоровью вредить»

Харитоновна Любовь Викторовна,
учитель математики МБОУ «Морская кадетская школа»

Цель: предупреждение вредных привычек.

Задачи:

- выявить основные причины курения;
- проследить результат давления на принятие решений;
- учить противостоять влиянию сверстников;
- формировать желание быть победителем в сложных ситуациях.

Ход занятия:

Сегодня наш классный час посвящен серьезной проблеме.

Начать хочу с притчи: Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда “поломан механизм” и нужно думать о его починке. Как вы считаете, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?

Одна из глобальных проблем человечества, подрывающая его здоровье - это курение. 7 апреля – всемирный день здоровья. Так давайте порассуждаем на тему: Почему люди курят?. И попытаемся развеять мифы о полезности курения.

Тема классного часа «Курить – здоровью вредить».

Вот что о курении говорили великие люди и народные мудрости:

“Табак – забава для дураков” (Гете),

“Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации” (Бальзак).

“Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг”. (английская народная поговорка).

Давайте проведём небольшую викторину. Я буду задавать вам вопрос и к нему есть три ответа. Ваша задача поднять карточку с номером правильного ответа.

1.Родина табака?

Южная Америка, Южная Африка, Южный полюс

2. В какой стране табак был объявлен забавой дьявола?

Италия, Испания, Бразилия

3. В XIX веке в Петербурге запрещалось курение. Кто выступал инициатором запрета на курение?

Медики, Пожарные, Церковь

4. В школах Китая юного курильщика ждет наказание. Какое же?

Мытьё полов, Бег 1,5 км, Тренировка на велотренажере

5. В 1934 во Франции компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое “победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив... сколько сигарет?

40, 20, 60

А сейчас попробуем выяснить основные причины курения:

1. Эксперимент с баночками.

- Предлагаю провести небольшой эксперимент, который поможет нам выявить первую причину курения!

По рядам передаются баночки с отвратительными запахами. Ребята должны понюхать, не разглядывая, и быстро передать дальше. Учитель обращается к сидящим на последних партах:

- Ребята, вы слышали и видели реакцию на содержимое баночек у впереди сидящих: отвращение, и, тем не менее, вы тоже понюхали! Почему? (“Было интересно!”)

- Вы сами назвали одну из причин курения – **интерес, любопытство**. (Большинство пробуют не потому, что запах приятен, а так как интересно узнать, что это такое, к чему так привязаны многие взрослые.)

Учитель фиксирует первую распространенную причину курения..

2. Рисунок-работа в парах.

- Чтобы найти следующую причину курения в раннем возрасте, выполним задание “Рисунок”. Возьмите одну на двоих ручку и один лист. Теперь каждый из вас будет рисовать свой рисунок, не сообщая о нем соседу! Одной ручкой одновременно, т.е. держите вместе, и на одном листочке! (3 мин.)

- Покажите, что у вас получилось и расскажите, что вы чувствовали. Какие у вас были ощущения от такой совместной работы?

Кто-то расскажет, что настойчиво рисовал свое, кто-то посчитал, что легче сдать и стал водить своей рукой чужой рисунок! Делаем вывод, что так же и в жизни - при давлении на нас нам порой легче подчиниться, чем вести свою линию! Мы не умеем сказать: “Нет”, а это так необходимо во многих ситуациях!

- Выведите из этого эксперимента вторую причину курения, распространенную среди подростков!

- Это давление

3. - Представьте себе двоих ребят (в виде рыбок). Один из них плавает и думает: “Если закурю, то сразу стану взрослым, независимым, девочке понравлюсь, друзья начнут уважать...” Рисовал он такие картины в своем воображении, рисовал, и в один день показалась “приманка” на крючке – ему представилась возможность закурить. (К рыбке с магнитом подносим удочку с магнитом)

- Как вы думаете, попадется он на крючок? Да, он на крючке сигареты. Его неправильные представления о взрослении и важности подтолкнули на этот крючок!

- Легко ли рыбе сорваться с крючка? Это стоит ей больших усилий, так же трудно освободиться от курения!

Один взрослый мужчина сказал: “Думал, я осилю сигарету, но это она осилила меня

Вывод: третья причина курения – **ложные представления**. (Это модно, круто... Я стану взрослее, меня начнут уважать...) Однако, известно, что рано начавшие курить ребята, отстают от своих ровесников в развитии: и в умственном, и в физиологическом, и

в социальном. Так, они не достигают успеха не только в учебной деятельности и спорте, на уроках физкультуры, но и продолжают по-детски реагировать на трудные ситуации: больше конфликтуют со взрослыми, ссорятся с ровесниками, не умеют самостоятельно принимать зрелые решения! Особенно в финансовых вопросах! Сигарета не помогает им взрослеть! Они обманули себя!

4. Опыт с “Пепси-колой”.

- Знаете ли вы, какие продукты входят в состав этого напитка? - Сахар, кофеин, кукурузный сироп, пищевые красители, консерванты, газированная вода.

- Как вы думаете, что произойдет, если я добавлю еще один новый ингредиент? Добавим к напитку немного соли. Как она повлияла на “Пепси-колу”? (Происходит бурная реакция – пена поднимается до края стакана)

- Что произойдет, если я добавлю в два раза больше соли?

Прежней бурной реакции уже не произошло, но изменится вкус и цвет.

- Почему уже нет той реакции? Что показывает наш эксперимент, если “Пепси-кола” символизирует человеческий организм, а соль наркотическое вещество, которое находится и в сигаретах, и в наркотиках, и в алкоголе?

Дети хорошо анализируют и говорят, что для организма наркотическое вещество сначала в новинку. Организм с трудом его принимает и будет отторгать. Но со временем человек его приучает, никотин становится частью организма, т.е. происходит привыкание! Бурной реакции мы уже не видим. Однако, от любого наркотика у зависимого появляется потребность в большей дозе!

- Может ли “Пепси-кола” выполнить свое первоначальное предназначение?

- Нет, вкус испортился, а соль только усиливает жажду, изменился цвет напитка. Все это говорит, что изменения в организме от никотина коснутся каждой клеточки, ничто не останется незагрязненным!

Приходим к выводу о четвертой причине курения – **привыкании, потребности в больших дозах.**

- Табачный дым состоит из 4000 химических элементов. 196 из них – ядовитые вещества! 14 из них вызывают устойчивую зависимость! Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ! Курение будет разрушать все его органы.

Посмотрите на экран. Это легкие человека. В чем тут разница?

III. Заключительная часть.

- Скажите, пожалуйста, сигарета жизненно необходима нашему организму?

- Она прибавляет нам здоровья?

- Она делает нас успешнее в жизни? А давление на нас через сигарету происходит?

- Тогда какой важный вывод вы можете сделать с сегодняшнего занятия?

- Давайте утвердим ваше решение, проговорив его вместе, словно мы даем отпор: “Нет, спасибо. Я хочу прожить свою жизнь без сигарет!”

Приложение 39. Алкоголизм: мифы и реалии

С глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки уменьшаются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов погибают.

Это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

То, что мы в быту называем опьянением – есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь из организма не сразу выводится: какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше. И все это время он продолжает отравлять клетки.

Очень опасен алкоголь для молодых людей, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей воду и молоко. В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Если пьянство – результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм – серьезная болезнь, требующая специального лечения.

При употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает одинаковое количество алкоголя. Спирт является сильным ядом, веществом, оказывающим не только опьяняющее, вызывающее зависимость, но и разрушительное воздействие на организм. Смертельная доза для подростка составляет 50-100г. чистого спирта.

Несмотря на ограничения потребления алкоголя до 18 лет, значительное количество подростков пьют алкогольные напитки. В отличие от взрослых, подростки довольно однообразны в выборе напитков: они отдают явное предпочтение пиву, затем следует вино и коктейли на основе крепких алкогольных напитков.

Признаки алкогольного опьянения известны практически всем:

- запах алкоголя (выпивший алкоголь подросток часто пытается «заесть» запах алкоголя сильно пахнущей жевательной резинкой и т.п.);
- нарушенная координация движений («шатающаяся» походка, размашистые движения рук);
- неадекватное поведение;
- многие подростки становятся агрессивными под действием алкоголя.
- «заплетающийся» язык;
- расширенные зрачки;
- «остекленевший» взгляд;
- покрасневшее лицо

Социальные последствия употребления алкоголя в подростковом возрасте:

- снижение успеваемости в школе;
- ссоры, драки;
- агрессивное, неадекватное, импульсивное поведение, нередко связанное с нарушением общественного порядка или даже закона;
- частые смены настроения;
- высокий риск случайного алкогольного отравления (вплоть до летального исхода);
- повышенный риск начала употребления наркотиков;
- повышенный риск «небезопасного» секса.

Многие подростки считают, что употребление алкоголя и в частности пива не только не вредно, но даже полезно. Эти утверждения – из разряда заблуждений.

Много заблуждений и мифов связано с полезностью алкоголя, однако действительности соответствуют далеко не все.

Миф №1. Алкоголь согревает

Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим свойством. И поэтому нет ничего лучшего для замерзшего человека, чем глоток крепкого напитка. Не зря же алкогольные напитки называют горячительными. Однако в этом утверждении содержится лишь толика истины.

В действительности согревающий эффект алкоголя обманчив и даже опасен. Принятие алкоголя усиливает кровоток в коже, что приносит приятное ощущение тепла. Однако в этом случае усиливается и теплоотдача организма. У человека сохраняется субъективное ощущение обогрева, но организм остывает еще больше.

Миф №2. Алкоголь возбуждает аппетит

Убеждение в том, что алкоголь возбуждает аппетит, породило традицию выпивать «для аппетита». Но лишь крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25г водки) вызывают легкое чувство голода, активируя центр насыщения. Однако аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут после принятия алкоголя.

Алкоголь оказывает негативное воздействие на голодный желудок, ведя себя агрессивно по отношению к слизистой. Усиливается выработка соляной кислоты, от которой страдает желудок, что в результате может вызвать развитие гастрита и язвы.

Миф №3. Алкоголь и курение снимают стресс

Русский тост гласит: «Выпьем за то, чтобы всегда был повод выпить, и никогда не было повода напиваться». Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение «снять стресс» является синонимом слову «напиться».

Принятие алкоголя в стрессовом состоянии неизбежно развивается по одному из двух сценариев. При первом усталость усугубляется и настроение падает. Развивается своеобразная депрессия, лишь усиливающая чувство утомления. При втором возникает алкогольная эйфория, тоже заканчивающаяся депрессией. Ни один из сценариев снятия стресса не предусматривает.

Миф №4. Алкоголь повышает работоспособность

Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работает легче.

Легкая степень опьянения действительно активизирует мыслительные процессы, но ощущение это ошибочно. Опыты австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрасть. Но при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений. В итоге работа выполняется легче и быстрее, но при этом в ней допускается большое количество ошибок. Экономия времени и усилий сказывается на качестве работы.

Миф №5. Качественный алкоголь безвреден

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но неправильно думать, что на здоровье они не скажутся отрицательно.

Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) – уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.

Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Поэтому его влияние на организм еще хуже.

Особенно много сивушных масел содержится в продуктах домашнего производства. Домашние продукты вреднее покупных даже в том случае, когда для производства

используется очищенная вода и только экологически чистые ягоды и фрукты. Объясняется это тем, что спирт очень сложно очистить в домашних условиях.

Миф №6. Алкоголь помогает лечить простуду

Никто не знает, откуда взялось поверье о том, что различные алкогольные снадобья помогают лечить простуду. Но многие прибегают к этому методу, пытаясь вылечить ее. Принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., люди уверены, что это избавляет от насморка, снижает температуру, уменьшает боль в горле. Считается, что это старинный русский рецепт. Возможно, наши предки, далекие от современной медицины, и лечились подобным образом, однако в наше время врачи этот метод не признают.

Мало того, что горячительные напитки ослабляют иммунитет, спирт еще и далеко не лучшим образом влияет на воспаленное горло, которое после подобных мероприятий начинает болеть еще больше.

Миф о целебной силе водки всего лишь миф. Стимулировать иммунную систему поможет лишь малая доза подогретого красного вина.

Миф №7. Пиво не алкоголь

Широко распространенное заблуждение – считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным.

Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм. От воздействия пива страдают печень и сердце, претерпевая перерождение, эти органы начинают плохо функционировать. Соответственно, считать пиво безвредным напитком ошибочно. Такое опасное заблуждение быстро сказывается на здоровье.

Миф №8. В алкоголе нет калорий

Типичная ошибка многих женщин – строго подсчитывать все съеденные калории и не обращать никакого внимания на выпитые. Любой алкоголь очень калориен, а непризнание этого факта сказывается не только на здоровье, но и на фигуре.

Энергетическая ценность алкоголя увеличивается соответственно увеличению градуса напитка. Самый высокий показатель калорийности у водки. При этом водка не обладает питательными свойствами, все калории приносятся исключительно за счет спирта. От подобной нагрузки избавиться очень трудно.

С вином дело обстоит иначе, его калорийность обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают. Соответственно, вино не так негативно сказывается на фигуре. Но следует помнить, что чем больше калорий попало в организм, тем дольше они сгорают.

Миф №9. Запивать нельзя, нужно закусывать

Утверждение о том, что спиртные напитки правильнее закусывать, а не запивать, можно считать справедливым лишь частично. Следует только учитывать тот факт, что закуски бывают разные: холодные и горячие.

Действие холодных закусок можно приравнять к случаю, когда человека запивает. Они слабо нейтрализуют спирт, и он довольно быстро всасывается в кровь. То есть, нет почти никакой разницы между соками, морсами и фруктами, овощными салатами.

Другое дело - горячие и жирные блюда. Супы, рагу всегда будут, кстати, к столу с алкоголем. Они подавляют всасывание этанола и справедливо считаются лучшими закусками, уменьшая выраженность опьянения.

Приложение 40. «Энергетические напитки - польза или вред?»

Воронова Ж. С.,
учитель музыки МБОУ «Морская кадетская школа»

Задачи:

- ознакомить детей с составом энергетических напитков;

- показать влияние энергетических напитков на здоровье человека;
- профилактика употребления энергетических напитков.

Вступительное слово

Энергетические напитки - сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века. Кажется, изобретение энерготоников – панацея для студентов в период сессии, работников в дни дед-лайна, идущих на рекорд фитнесистов, уставших водителей и посетителей ночных клубов и всех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела. Выпил баночку – и ты уже не клюешь носом, а можешь продолжать снова и снова...

Производители утверждают, что их напитки приносят только пользу и выпускают все новые и новые разновидности. Если все так радужно, почему законодатели пытались выпустить закон, ограничивающий распространение чудо - напитка? Давайте разберемся.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Энергетические напитки – жизнь или смерть?»

Комментарии к презентации

Состав

Кофеин. Его содержат все без исключения "энергетики". Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители "энергетиков" рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.

Таурин. Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Карнитин. Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Гуарана и женьшень. Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.

Витамины группы В. Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.

Мелатонин. Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.

Матеин. Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева *Ilex Paraguarensis* помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

Факты «За»

- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.

- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других — витаминов и углеводов. "Кофейные" напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а "витаминно-углеводные" — активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.

- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.

- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие – это третье отличие от кофе.

- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.....**НО :**

Вы постоянно чувствуете усталость, и только энергетические напитки немного подбадривают вас? Вне зависимости от местонахождения и времени суток эти легкие способы всегда вам помогут зарядиться энергией:

Откройте форточку

Просыпайтесь самостоятельно

Примите холодный душ

Съешьте мятный леденец

Дышите глубоко

Протрите влажной салфеткой запястья и шею

Соберите разбросанные бумаги

Заведите на вашем столе живой цветок

Пейте больше воды

Пойте во весь голос

Съедайте вареное яйцо на завтрак

Не забывайте про утреннюю чашку чая

Не полагайтесь на энергетические напитки

Держите окна чистыми

Например, питьевая вода, комнатное растение и массаж запястий помогут пережить долгий рабочий день.

Факты «против»:

- Напитки можно употреблять строго дозировано. Максимум – 2 банки в день. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

- Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. А недавно власти Швеции начали расследование смертей трех человек, якобы наступивших после употребления энергетических напитков.

- Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

- Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин - хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.

- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

- Тоники содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюкуронолактона, содержащееся в двух банках, может почти в 500 раз (!) превышать дневную дозу этого вещества. Как эти компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвестно даже ученым. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Именно поэтому эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таких дозах таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие изучения.

Как видите, аргументов «против» больше, чем аргументов «за». И все же, вполне возможно, в вашей жизни может наступить момент (надеюсь, разовый), когда вы почувствуете необходимость выпить баночку энергетика. В таком случае ознакомьтесь с правилами употребления тоников, помогающими не нанести своему любимому организму вред.

Правила употребления

- Не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

- По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

- Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.

- Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

- Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.

- Многие напитки очень калорийны. Если вы употребляете энергетики в спортзале, пейте их только до тренировки. Если в ваши планы входит лишь восстановить силы, а худеть вы не собираетесь, можете употреблять такие тоники и до, и после занятий.

- Нельзя смешивать тоники с алкоголем (как часто делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический кризис.

Специалисты в области здоровья и медицины утверждают, что тоники – не больше, чем витаминизированные заменители кофе, только более опасные для здоровья. А фруктовые соки и глюкоза, содержащаяся во многих продуктах, способны вознести наш дух до таких же высот. Так что решать, употреблять тоники или нет, предстоит вам. Но вот повод без угрызений совести выпить чашку кофе с любимой шоколадкой (вместо тоника) теперь у нас есть!

Приложение 41. Что такое зависимость?

Зависимое поведение – это поведение риска, т.е. такое поведение, которое таит в себе опасность, приводит к разрушению личности, психическим и соматическим заболеваниям и к смерти. **Зависимость** – болезненное конечное состояние привыкания к каким-то средствам и способам поведения.

Признаки зависимости:

- Потеря контроля

- Повторение
- Увеличение дозы
- Сверхмера
- Разрушающее воздействие
- Сужение интересов

Химические виды зависимости:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Никотинизм
- Лекарственная зависимость

Биологический аспект

Наркотики включаются в обменные процессы в организме – формируется физическая зависимость. Длительное травление организма наркотиками приводит к тому, что у зависимого человека не может нормально функционировать ни один орган или система.

В первую очередь от наркотиков страдает головной мозг. Токсическое действие наркотиков на нервную систему проявляется в виде поражения подкорковых ядер, гипоталамических образований, ретикулярной формации мозжечка и периферических нервных слоев. То есть страдают все структуры. Картина этих нарушений может быть различной у каждого потребителя наркотиков. Например, при выпадении функций развиваются параличи и порезы, чаще в нижних конечностях. Кора головного мозга поражается диффузно. Высшая нервная деятельность в какой-то мере страдает у всех потребителей. Степень выраженности может быть разной.

Люди, потребляющие наркотики внутривенно, в большинстве случаев вводят «грязные» растворы, то есть в них содержатся микробы и вирусы. Поэтому у потребителя нередко наблюдается гипертермическая реакция, сами потребители говорят – «тряхануло». Такое состояние сопровождается резким повышением температуры, ознобом, тошнотой, головокружением, слабостью. Это опасное для жизни состояние. Результатом введения нестерильных растворов в нестерильных условиях может быть заражение крови (сепсис). Живые и погибшие бактерии, а также продукты их жизнедеятельности, с током крови попадают в головной мозг, легкие, печень, почки, и образуют там абсцессы – гнойники. Такие осложнения представляют угрозу для жизни и всегда требуют серьезного лечения. Абсцесс мозга может привести к параличу, слабоумию, Абсцессы печени и почек к недостаточности работы этих органов и изменению их структуры. Гнойные поражения клапанов сердца ведет к пороку сердца.

У потребителя часто развивается токсический гепатит. Одна из функций печени – выделение ядов из организма или, по крайней мере, расщепление их до безвредных продуктов. В связи с регулярным поступлением растворов наркотика в организм, печени приходится изрядно трудиться, обезвреживая все эти яды. Структура печеночных клеток изменяется. И, как следствие – гепатит, цирроз (тяжелое неизлечимое заболевание, при котором клетки печени замещаются соединительной тканью).

Кроме того, печень отвечает за синтез белков в организме. Белки нужны для построения новых клеток (при недостатке белка замедляется рост). Без белков страдает иммунная система - из чего строить антитела? Без белков плохо работает свертывающаяся система крови.

Психический аспект зависимости

При употреблении наркотиков у потребителя возникают разнообразные изменения психических процессов:

- Эмоциональная опустошенность
- Падение активности и энергетического потенциала
- Вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотику
- Снижение интеллекта

- Ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности
- Тревога, депрессия, раздражительность.
- Вспышки злобы и агрессии
- Сужение круга интересов
- Снижение стремления узнать что-то новое
- Исчезновение желания что-либо делать
- Повышенная утомляемость

Социальный аспект зависимости

Происходит постепенное разрушение социальных связей и сужение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. В процессе формирования зависимости меняется система ценностей. Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями, любимым человеком, но делается это лишь для сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку все труднее это делать – нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными – попытки извлечь выгоду из любых контактов. В конечном итоге манипулировать окружающими удастся все реже. Растет отчуждение. Попытки родителей помочь зависимому вызывают у него раздражение и злобу. Родители теряют надежду, пытаются прибегать к жестким мерам, отношения в семье становятся враждебными. Еще одной стороной последствий являются проблемы с работой и получением образования. Это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, отсутствием устремлений к самореализации. В процессе развития наркозависимости у человека понятие о моральных нормах становится размытым, и постоянные финансовые затруднения могут привести его к конфликту с законом.

Духовный аспект зависимости

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (вера в Бога, любовь к Родине, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование).

Юридический аспект зависимости

УК РФ содержит следующие статьи:

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, пересылка либо сбыт наркотических или психотропных веществ. (около 5 лет лишения свободы)

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ. (около 7 лет лишения свободы)

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ. (около 3 – 5 лет)

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества. (штраф в размере от 500 до 700 МРОТ либо лишение свободы на срок до 2 лет)

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ. (около 4 лет лишения свободы)

Приложение 42. «Наркотики – это зло!»

Харитоновна Любовь Викторовна,
учитель математики МБОУ «Морская кадетская школа»

Цель: предупредить подростков о вреде наркотиков.

Лозунг классного часа: *Все наркоманы перестают употреблять наркотики. Некоторым это удается при жизни.*

1. Класс делится на три группы. Для этого проводится игра «**Мне нужна поддержка**». Выбирается столько ведущих, сколько должно быть образовано групп. Ведущие по очереди выбирают себе помощников, произнося фразу: «Мне нужна сегодня поддержка... (называется имя), потому что он (она) ... (называется положительное качество)». Так набирается необходимое количество групп. Каждого следующего участника, произнося ключевую фразу, называет тот, кто был выбран последним в группе. Нужно нацелить ребят на то, чтобы они выбирали не своих друзей, а тех, с кем они мало общаются, так как в каждом человеке можно найти положительные, ценные качества, которые очень важно заметить.

2. Сегодня мы с вами не в первый раз будем говорить о наркомании. Почему этому уделяется такое большое внимание: да потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации. Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но, исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет. Сегодня наркотики можно купить везде, и оказаться в наркотической зависимости могут и дети, из неблагополучных семей и дети, которых в обществе называют "золотой молодежью". В результате и те и другие оказываются в одних притонах, и заканчивают жизнь одинаково. **Почему это происходит и с кем это может произойти, как вы думаете?** Большинство врачей приходит к мнению, что это происходит в результате того, что у человека нет цели в жизни, ему безразлично, что вокруг него происходит, у таких людей постоянное недовольство отношением к нему окружающих, как он считает несправедливое. **Давайте рассмотрим ситуации и рассмотрим всевозможные пути выхода из этой ситуации. Каждая команда получает свое задание, обсуждает его и высказывает свое мнение**

- «Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

- «У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

- «Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

3. **Как выдумаете, почему люди принимают наркотики? (Ответы.)** В основном люди с помощью наркотиков рассчитывают взбодриться или расслабиться. Одни наркотики, такие, как экстази, кокаин, являются возбуждателями. Принимая их, человек чувствует возбуждение, прилив сил, готов бодрствовать целые сутки. Другие вещества ~ героин, алкоголь, вещества, входящие в состав некоторых клеев, — называют «успокоителями», они оказывают расслабляющее действие. Известно, что вдыхание паров клея уносит каждый год жизни около 150 молодых людей. ЛСД и так называемые волшебные грибы создают зрительные и слуховые образы, которых нет на самом деле, т.е. галлюцинации. Наркоманы — люди без будущего, они думают только о наркотике, сам наркотик разрушает их мозг, легкие, печень, а мысли о нем отбирают силы и разум. На одной из московских дискотек без усталости танцевала 13-летняя девочка, позже ее подруга сказала, что она приняла какую-то капсулу, очень маленькую. Вдруг девочка упала на

пол. «Скорая помощь» приехала вовремя, но спасти ее не удалось, не приходя в сознание, она умерла в машине. Что бы ни было причиной употребления наркотиков — скука, подражание друзьям, неумение отказать, — результат, скорее всего, будет трагичным.

Творческое задание.

- Возьмите листок и ручки. За 3 минуты каждая команда должна придумать 5 убедительных отказов человеку, предлагающему вам наркотик. Кто-нибудь зачитает варианты. **Какие из них кажутся вам наиболее убедительными? Почему?**

4. Тяжелее всего наркотики сказываются на психике, среди наркоманов очень много самоубийц. Многие наркоманы болеют вирусными инфекциями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Оба эти заболевания практически не лечатся и приводят к смерти.

Скажите, жалко ли вам наркоманов? Почему?

В	чём	вред	наркомании?
1 - е:	организм	начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.	
2 - е:	идёт	общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.	
3 - е:	наркоманы -	потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению. Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.	

5. Приобщение к наркотикам чаще всего происходит из любопытства. Этим увлекаются подростки из числа тех, кто безразличен к учебе, к труду, ведет беззаботную жизнь. Молодые люди употребляют наркотики, не зная страшных последствий, разрушающего действия на здоровье. Наркоман – это больной человек. Как определить, распознать больного? По каким признакам?

Каждая группа называет признаки наркомании. Это:

- - бледность кожи.
- - расширенные или суженные зрачки.
- - покрасневшие или мутные глаза.
- - замедленная речь.
- - плохая координация движений.
- - следы от уколов.
- - ухудшение памяти.
- - не возможность сосредоточиться.
- - частая и резкая смена настроения.
- - кожа серая.
- - мышцы дряблые.
- - походка неуверенная.
- - безразличное выражение лица.
- - бессонница.
- - уходы из дома и прогулы в школе или институте.
- - свернутые в трубочку бумажки.

А теперь давайте ответим на такой вопрос.

Что отнимают у человека наркотики? На доске записано слово наркотики. Каждая команда предлагает свои варианты.

- | Н | независимость |
|----------|----------------------|
| • А | активность |
| • Р | работоспособность |
| • К | красоту |
| • О | обаяние |
| • Т | творчество |
| • И | искренность |

- К коммуникабельность
- И интеллект

6. Вызывает большую тревогу, что

- В разных регионах России, по данным правоохранительных органов, насчитывается от 2 до 25 % старшеклассников, которые так или иначе знакомы с употреблением наркотиков.

- Число подростков и студентов, больных наркоманией, за минувшие 4 года в крупных городах выросло в 6-8 раз, число женщин-наркоманок за последние 10 лет увеличилось в 6,5 раз.

- По некоторым данным, в стране сейчас примерно 2 млн. людей, регулярно употребляющих наркотики, примерно 4 млн. человек уже пробовали их, 3/4 из них - молодежь от 14 до 30 лет.

- Каждый десятый школьник уже пробовал наркотики.

- 1 наркоман втягивает за год от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем 1/4 населения попробует наркотики.

Это надо знать:

- Возраст начала потребления наркотиков совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков и этот процент растет.

- К окончанию школы 19,5 % мальчиков и 13 % девочек пробовали наркотики, а регулярно "сидят на игле" 9 % мальчиков и 5 % девочек.

- Основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11-14 лет (41 %) и 15-17 лет (51 %).

Творческое задание: каждая группа должна нарисовать плакат о вреде наркомании и пользе ЗОЖ.

- Наркотики - это разрушение души и тела.
- Наркотики –это деградация личности - интеллектуальная, моральная, социальная.
- Наркотики - это когда мир сужается и распадается.
- Наркотики - это когда человек больной и не осознает этого.

Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

Рефлексия.

С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

Приложение 43. "Дороги, которые мы выбираем..."

Цель: профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании в подростковой среде.

Оборудование: музыка «Звуки природы», журналы, ножницы, клей, ватманы, листы А4, цветные карандаши.

Время: 1-1,5 часа.

Ход занятия:

В конкурсе принимают участие ученики 9 - 11-го класса. Соревнуются 2 команды по 12 человек.

Члены команды:
капитан;

пресс-центр – 2 чел.;
выездная бригада – 3 чел.;
члены команды – 6 чел.

Задание командам: придумать название, девиз.

Домашнее задание: размышление на актуальную тему: “Как снизить распространение курения, употребления алкоголя, наркотиков в подростковой среде”.

Звучит фонограмма.

Ведущий. Время как река, которая течет в одном направлении, из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не поворачивается вспять и не стоит на месте. Прожив, миг мы не можем вернуться назад и прожить его заново. Назад дороги нет, идти нужно только вперед. Перед вами миллионы дорог и от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит ваша жизнь. Сегодняшняя познавательная-развлекательная игра пройдет под девизом **“Дороги, которые мы выбираем...”**

На сцену под музыку приглашаются команды. Ведущий представляет участников и членов жюри.

Ведущий. Прежде, чем приступить к основной части программы, мы должны познакомиться с нашими командами.

Команды представляют свое название, девиз. Затем Ведущий выдаёт задание в конвертах для выездного конкурса, а пресс-центру дается задание – составить коллаж.

Ведущий. Приступая к основной игре, командам необходимо немного размяться, мы с вами посмотрим, в какой команде сильнее командный дух, кто более сплочен, кто настроен на победу.

Разминка.

- На счет ведущего участники выбрасывают пальцы не сговариваясь. Побеждает та команда у которой было больше совпадений (равное количество пальцев). Количество очков – количество совпадений.

- Построение по дням рождения.

Жюри подводит итоги.

Проблема общения

Ведущий. На этой встрече мы с вами постараемся осветить те основные проблемы, которые волнуют современного подростка. Давайте с вами обратимся к словарю. Кто же такой подросток? (Вопрос команде и залу.) **Подросток** – отрок, ребенок 10-15 лет. Много проблем волнует современного молодого человека. И одна из наиболее значимых, которая порой не дает нам покоя - это, как ни странно, **общение**. Оказывается, не всегда просто вступить в контакт, понять, что с вами хотят общаться.

И первый **конкурс** – **“Зеркало души”**. Он покажет, умеют ли представители команды показать своему собеседнику, что они готовы общаться.

Задание: один из игроков отворачивается, ведущий выбирает из команды 2-х участников, которые глазами должны показать, что они хотят с человеком общаться. Представители, той команды, которые сделают это более убедительно, получают 5 баллов.

Жюри подводит итоги.

Ведущий. Еще одна составляющая общения – это умение слушать и слышать, **конкурс “Гвалт”** покажет, насколько у представителей команд развито это умение.

Команде выдаются слова, сложение которых образует известную фразу, задача другой команды угадать фразу. На счет ведущего каждый игрок произносит свое слово.

- Береги платье снову, а честь смолоду.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.
- Что посеешь, то и пожнешь.

Жюри подводит итоги.

Проблема смысла жизни

Ведущий.

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь, –
На самом деле то, что именуют мной,
Не я один. Нас много. Я – живой.

Каждый из нас стремится найти себя, понять кто он, найти смысл жизни. И я уверена, что большинство из вас задавало себе вопрос: кто я?

Следующее испытание для наших команд – это **конкурс “Солнце радости”**

Задание: участникам команды выдают полосы ватмана, которые обозначают лучи солнца. На каждом луче необходимо написать то, чему радуются подростки в жизни.

Пока команды работают, звучит музыка, Ведущий объявляет игру с залом. После выступления команд и подведения итогов, приглашаются участники выездного конкурса.

Проблема одиночества

Ведущий объявляет задание, которое давалось представителям команд в конвертах.

“Новичок” в классе

Один мальчик переехал на новую квартиру и стал ходить в другую школу. Ему очень понравились одноклассники. Это были веселые, интересные и дружные ребята. Сразу было видно, что они знают друг друга и сплотились с первого класса. Конечно же, мальчику хотелось сблизиться с новыми одноклассниками, стать для них своим. Но не тут-то было. Как это часто бывает, новичка встретили прохладно и не спешили налаживать с ним отношения. Более того, многие ребята, видимо решили проверить его на стойкость. Они строили ему мелкие каверзы: задевали, ставили подножки, посмеивались над его внешним видом и манерами, прятали школьную сумку.

Мальчик пытался не реагировать на провокации, но это не помогало. Однажды он подрался с одним из обидчиков, но за того вступились все его друзья и дали мальчику довольно болезненный отпор. Хорошо еще, что вошедший учитель вовремя прервал потасовку.

Мальчик чуть не плакал от обиды и решил, что в школу больше не пойдет. Но вечером, успокоившись, он решил, что это не выход, да и где гарантия, что в другой школе не повторится тоже самое. Тем более, что ребята в классе ему нравились. Он решил, что сам должен найти способ. И...

Представителям команд необходимо было продолжить предложение. После выступления членов команд жюри подводит итоги.

Проблема влияния среды, комфортности

Ведущий. Часто у нас возникает такие ситуации, когда мы просто обязаны ответить отказом на предложение, которое вас просто не устраивает (попробовать наркотики, алкоголь, сигарету, пойти куда-нибудь). Все твоё существо бьет тревогу, ты хочешь сказать НЕТ, я этого не хочу, но... ты боишься прослыть не таким как все, получить прозвище “маменькин сынок”, “ботаник” и т.д. Давайте попросим команды предложить нам как можно больше способов отказа, способов сказать НЕТ.

Конкурс “Умей сказать НЕТ”

Задание: представьте, что вам предложили попробовать алкогольные напитки. Члены команд по-очереди должны называть возможные варианты отказа.

Жюри подводит итоги.

Игра с залом: назовите пословицы, поговорки о вреде алкоголя, о здоровом образе жизни.

Проблема зависимости

Конкурс “Развейте мифы”

Задание: опровергнуть мифы:

- В умеренных дозах наркотики расслабляют и приносят пользу.
- Существуют “легкие” наркотики (марихуана, экстази), которые не вызывают привыкания и практически не влияют на здоровье.

- Можно попробовать один, два раза наркотики, что бы узнать, что это такое и больше не употреблять.
- В жизни нужно попробовать все, в том числе и наркотики.
- Алкоголь, наркотики позволяют легко общаться с окружающими.
- Если хочешь быть современным, модным, выделяться из толпы – употребляй наркотики, алкоголь, кури сигареты.

Конкурс капитанов.

Задание: размышление на актуальную тему: “Как снизить распространение курения, употребления алкоголя, наркотиков в подростковой среде”.

После подведения итогов конкурса капитанов, пресс-центр представляет результаты своей работы.

Ведущий. Притча (заключение).

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: “Что у меня в руках – живое или неживое?” Если мудрец ответил бы “живое”, он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы “неживое”, молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: “ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ”...

Подводятся окончательные итоги. Победители и участники награждаются призами и грамотами.

Приложение 44. Курение и здоровье несовместимы

*Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить
и меньше всего берегут.
К. Лабрюйер*

Продолжительность занятия – 45 мин.

1. Вводная часть – 5 мин.

1.1. Знакомство и представление участников. Установление правил общения в ходе занятия.

1.2. Цели обучения:

- информировать детей о негативных последствиях употребления табака и его влиянии на здоровье
- мотивировать детей на незакуривание или отказ от курения
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью.

1.3. Задачи:

- научить детей отличать привычку от зависимости
- информировать о последствиях употребления табака
- информировать о способах вовлечения в никотиновую зависимость и уловках табачных кампаний.

2. Информационная часть.

Блок 1: Здоровье и его составляющие. Факторы, влияющие на здоровье – **5 мин.**

2.1. Определение «здоровья».

2.2. Факторы, негативно влияющие на здоровье.

3. Активная часть – 5 мин.

Составление списка внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье.

4. Информационная часть.

Блок 2: Курение как фактор риска для здоровья – **20 мин.**

4.1. Что такое никотиновая зависимость и как она возникает? Чем отличается зависимость от привычки?

4.2. Почему люди начинают курить?

4.3. Что представляет собой табачный дым?

4.4. Существуют ли безопасные способы употребления табака?

4.5. Что такое пассивное курение и в чем его опасность для здоровья?

4.6. Последствия употребления табака для детей и взрослых.

4.7. Уловки табачных компаний для пополнения рядов курильщиков:

- фильтр
- «легкие» и «мягкие» сигареты как способ дезинформирования людей
- явная и скрытая реклама сигарет.

4.9. Вопросы по теме.

5. Активная часть – викторина – 5 минут.

6. Заключение.

1. Вводная часть.

Занятие проводится в форме диалога с детьми.

Ведущий занятия представляется детям и предлагает им ряд правил общения в ходе занятия и записывает.

Разрешается:

1. Задавать вопросы.
2. Высказывать свое мнение.
3. Аргументировано спорить как с ведущим, так и с одноклассниками.

Не разрешается:

1. Перебивать друг друга и ведущего.
2. Высмеивать высказывания одноклассников.
3. Неуважительно отзываться о ком-то или чем-то.

Правило поднятой руки: тот, кто хочет задать вопрос или высказать свое мнение, – поднимает руку и ждет разрешения ведущего.

Ведущий занятия для того, чтобы наладить контакт с детьми, создать непринужденную обстановку и выяснить жизненные приоритеты класса, предлагает ребятам одним словом или словосочетанием сказать о том, что для них является самым главным в жизни на сегодняшний день.

Ведущий высказывает свое мнение и делает акцент на важности сохранения здоровья для возможности реализации всех остальных жизненных целей.

2. Информационная часть.

2.1. Определение «здоровья».

Ведущий задает детям вопрос: что такое здоровье?

Ребята по-очереди высказывают свое мнение и все вместе определяют составляющие здоровья: здоровое питание, занятия физической активностью, соблюдение мер гигиены, отказ от вредных привычек, положительные эмоции, преодоление стресса и т.д.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году дала определение здоровья, которое остается актуальным и на сегодняшний день. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

2.2. Факторы, влияющие на здоровье.

Вопрос ведущего детям: как вы думаете, какие факторы влияют на состояние нашего здоровья? Дети высказывают свое мнение.

Наше здоровье зависит от многих внешних и внутренних факторов: на 10% – от медицины и медицинских работников; на 20% – от экологии; на 20% – от

наследственности, то есть от тех генов, которые передались нам от родителей, 50% – от образа жизни, который ведет человек.

Здоровый образ жизни включает в себя характер питания, физическую активность, правила личной гигиены, и конечно, отсутствие вредных привычек или зависимостей от психоактивных веществ: алкоголя, наркотиков, никотина. Ведущий занятия логически подводит детей к мысли о том, что какой образ жизни ведет каждый конкретный человек, зависит только от него, поэтому и ответственность за свое здоровье каждый несет сам.

3.Активная часть – 5 мин.

Ведущий предлагает составить список факторов, влияющих на здоровье и записать их на листе бумаги.

Составление списка внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье.

4.Информационная часть.

4.1. Что такое никотиновая зависимость и как она возникает? Чем отличается зависимость от привычки?

На сегодняшнем занятии более подробно поговорим о курении и никотиновой зависимости.

Ведущий занятия задает вопрос детям: как вы думаете, все ли знают о том, что курить вредно? Наиболее вероятный ответ – да, все знают. Следующий вопрос классу: почему же тогда так много людей курят? Выслушиваются мнения ребят.

По результатам многих социологических опросов, большинство курящих людей старше 25 лет хотят отказаться от курения, но не могут легко и безболезненно это сделать, потому что у них курение из вредной привычки переросло в никотиновую или табачную зависимость.

Зависимость от никотина – это физическая и психологическая потребность организма в постоянном поступлении токсического вещества, которым является никотин. Никотин – это ядовитое токсическое вещество, содержащееся в табаке, воздействующее на головной мозг и вызывающее привыкание. Поэтому с каждым разом организму курящего требуется все большее количество сигарет для получения тех же ощущений.

При сформированной табачной зависимости без постоянного поступления никотина человек начинает чувствовать себя некомфортно, ему будто чего-то не хватает, он становится раздражительным, тревожным, агрессивным. Это и отличает зависимость от вредной привычки. С привычкой можно справиться достаточно легко при наличии желания отказаться от курения, а с зависимостью человеку справиться самостоятельно достаточно сложно. Многим требуется профессиональная медицинская помощь, потому что по силе зависимости табачная зависимость сравнима с героиновой и кокаиновой.

Грань между привычкой и зависимостью очень тонкая. У детей и подростков курение из привычки в зависимость переходит очень быстро и незаметно для самого курящего. И вскоре вместо одной-двух сигарет подросток курит уже пачку.

У большинства курящих людей курение – это уже не вредная привычка, а серьезная зависимость.

4.2. Почему люди начинают курить?

Ведущий задает классу вопросы: кто-нибудь из вас или ваших знакомых пробовал курить сигареты? Понравились ли ощущения от курения в первый раз? Ребята высказывают свое мнение.

Большинству людей не нравятся ощущения от первой выкуренной сигареты: возникает кашель, неприятный вкус и запах изо рта и от одежды, головная боль, раздражение глаз едким табачным дымом. Продолжение курения связано не с приятными ощущениями от него, а с тем, что хочется выделиться или наоборот, быть как все. Кто-то считает, что это круто и модно, кто-то думает, что с сигаретой он выглядит взрослее. То есть многие начинают курить и причинять вред своему здоровью не потому, что им это нравится, а для того, чтобы выглядеть более привлекательно (как он наивно думает) для

окружающих. В молодом возрасте никотиновая зависимость формируется очень быстро и вскоре человек уже становится несвободным от курения, сам того не желая.

Ведущий занятия старается логически подвести ребят к заключению о том, что курение – это зависимость, а зависимость – это уже несвобода, лишение человека права выбора, поэтому не стоит лишать себя свободы для того, чтобы показаться кому-то более взрослым.

4.3. Что представляет собой табачный дым?

Никотин – это лишь очень малая составляющая табака. Доза 60 мг никотина – смертельна для взрослого человека.

Дым одной сигареты содержит около 4000 вредных веществ, многие из которых являются канцерогенами, раздражающими, ядовитыми, высоко токсичными веществами. Большинство компонентов табачного дыма входят в состав растворителей, красок, лаков для ногтей, ядов для уничтожения насекомых и грызунов, топлива для машин. Мочевину, главное химическое соединение в моче, используют для добавления «аромата» сигаретам.

Таким образом, сигарета – это целая химическая фабрика, способная оказать разрушающее влияние на все без исключения органы и системы. Вот лишь некоторые из них:

- канцерогены – это вещества, вызывающие развитие раковых клеток в организме. Их в табачном дыму содержится около 40 соединений;
- соли тяжелых металлов – обладают токсическим воздействием, способны вызывать мутации, то есть изменения на уровне генетического аппарата человека и животных;
- радиоактивные вещества – в состав табачного дыма входит радиоактивный полоний 210, который может вызвать мутации и образование раковых клеток. При ежедневном выкуривании 20 сигарет в течение года радиоактивное воздействие на организм соответствует 300 рентгеновским исследованиям легких;
- угарный газ – связывается с гемоглобином крови и выключает его из процесса переноса кислорода. Развивается кислородное голодание всех органов и тканей организма, но особенно головного мозга, что оказывает большое влияние на интеллектуальное развитие, успеваемость, концентрацию внимания.

4.4. Существуют ли безопасные способы употребления табака?

Не существует безопасного способа употребления табака. Альтернативные формы: нюхательный, жевательный, кальян, электронная сигарета – так же вредны.

Создается ошибочное мнение о меньшем вреде данных форм. Они действительно не содержат продуктов горения. Однако для того, чтобы экстрагировать из табачного листа никотин и при этом не сжигать растение, в нюхательный и жевательный табак добавляются агрессивные компоненты – канцерогены. Дальнейшее употребление такого табака приводит к развитию серьезных заболеваний носа и глотки, в том числе раковых.

Заблуждением является и то, что кальян менее вреден для здоровья. Курение простой сигареты длится 5 минут, кальяна – 30–60 минут. В результате вред от столь продолжительной процедуры оказывается значительно выше, человек вдыхает гораздо больше угарного газа.

4.5. Что такое пассивное курение и в чем его опасность для здоровья?

Пассивное курение – вдыхание табачного дыма некурящим человеком, который находится рядом с активно курящим. Каждый из нас хотя бы раз в своей жизни подвергался пассивному курению.

При курении сигареты формируются два потока дыма. Первый – основной, который вдыхает сам курильщик, второй – боковой поток (вторичный дым) – выделяется в окружающую среду и вдыхается при пассивном курении.

Вторичный дым, также как и основной поток, содержит, канцерогены, токсины, угарный газ, никотин. Пассивное курение всего лишь в 2 раза менее вредно, чем активное.

По данным официального отчета Генерального хирурга США о вреде пассивного курения в 2008 году:

- пассивное курение приводит к преждевременной смерти и развитию заболеваний у детей и взрослых, которые не курят;
- у детей, которые подвергаются пассивному курению, возрастает риск развития синдрома внезапной смерти новорожденных детей, респираторных инфекций, заболеваний носоглотки, отитов, бронхиальной астмы;
- пассивное курение повышает риск развития рака легких у некурящих;
- не существует безопасного уровня пассивного курения.

Постоянное пассивное курение укорачивает жизнь в среднем на 5 лет.

4.6. Последствия употребления табака для детей и взрослых.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на земном шаре каждые 6 секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, т.е. ежегодно по этой причине умирает 5 млн. человек.

Каждый год в России умирает 300 тыс. человек от заболеваний, связанных с курением. Это практически сравнимо с населением города Архангельска.

При табакокурении увеличивается риск развития заболеваний всех без исключения органов и систем.

Раком легкого ежегодно болеет 50 000 мужчин, причиной которого в 90% случаев является курение.

Курение увеличивает риск рака легких в 17 раз, рака полости рта – в 18 раз, рака гортани – в 11 раз, рака мочевого пузыря – в 2 раза, инфаркта миокарда – в 2 раза, инсульта – в 2 раза.

Курение во время беременности повышает риск синдрома внезапной смерти новорожденного, пороков развития новорожденных («заячья губа», «волчья пасть» и т.д.), заболеваний органов дыхания, снижения иммунитета.

Конечно, в молодом возрасте люди не особенно задумываются о каких-то последствиях курения через много лет. Для молодых людей гораздо более важен привлекательный внешний вид, потому что все хотят нравиться себе и окружающим.

Влияние курения на внешность проявляется достаточно быстро: желтые зубы, подверженность кариесу, неприятный запах изо рта, сероватый оттенок кожи, раннее появление морщин, огрубение голоса, нездоровые ногти и волосы.

Для детей и подростков курение более опасно, чем для взрослых. Оно замедляет физическое и интеллектуальное развитие. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них снижается память и концентрация внимания, что часто является причиной плохой успеваемости в школе.

4.7. Уловки табачных компаний для пополнения рядов курильщиков.

Ведущий занятия задает вопрос классу: **как вы думаете, кому выгодно увеличение числа курящих людей?** Дети высказывают свое мнение.

Прежде всего, увеличение числа курильщиков выгодно производителям и продавцам сигарет.

В странах Европы и США ежегодно число курящих людей снижается. Там курить уже давно не модно и невыгодно. На престижную высокооплачиваемую работу курящему устроится сложно.

В нашей стране число курильщиков все время растет, преимущественно за счет подростков и женщин.

Табачные компании очень богатые и влиятельные, поэтому постоянно лоббируют свои интересы на всех уровнях, вкладывают большие средства в продвижение своей продукции и вовлечение в курение новых потребителей табака.

Одним из способов продвижения сигарет является создание различных приспособлений и новых форм табака, которые представляются безвредными для здоровья, хотя на самом деле таковыми не являются.

Фильтр – одно из самых первых изобретений, которое преподносится как способ снижения вредных последствий употребления табака. Однако мало кто знает, что уже

через 20-30 секунд курения фильтр забивается слюной, пережимается пальцами и эффект его становится равным нулю.

«Легкие» сигареты – еще одна уловка табачных компаний, дезинформирующая курящих людей. Существует заблуждение о том, что «легкие» сигареты менее опасны. На самом деле не существует «легких» и «крепких» сигарет. Все они содержат одинаковое количество канцерогенов (веществ, вызывающих рак). Причем переход на сигареты с более низким содержанием никотина может быть более опасен. Привыкнув потреблять определенную дозу никотина, человек автоматически начинает выкуривать большее количество «легких» сигарет. А в случае возврата к классическим сигаретам, что часто происходит, привычка потребления их большего количества сохраняется. В результате возрастает количество сигарет, выкуриваемых в день.

Реклама сигарет – один из главных способов привлечь к курению молодежь. Официально по телевидению реклама табачных изделий запрещена, однако идет много скрытой рекламы. Ни один фильм или сериал не обходится без показа курящих молодых людей, вымышленную успешность которых создатели фильма подчеркивают сигаретой.

Страницы глянцевого журнала заполнены яркой и красочной рекламой пачек сигарет, на которых совершенно отсутствует информация об отрицательной стороне употребления сигарет. Ее заменяет едва заметная надпись «Минздрав предупреждает, курение опасно для вашего здоровья», которая абсолютно не заставляет задуматься о возможном вреде сигарет.

Табачным компаниям молодые люди интересны только с точки зрения покупателей и потребителей сигарет, продажи которых по всему миру приносят миллиардные прибыли.

5. Активная часть.

Викторина.

1. Кто привез табак в Европу и откуда? Ответ: Христофор Колумб из Южной Америки.

2. Вещество, содержащееся в табаке и вызывающее зависимость? Ответ: никотин.

3. Как называются вещества, способные вызвать образование раковых клеток в организме? Ответ: канцерогены.

4. Какая форма табака наиболее безвредна: сигареты, сигары, жевательный или нюхательный табак? Ответ: все формы одинаково вредны.

5. В каком потоке дыма содержится больше вредных веществ: в основном или в боковом?

Ответ: в боковом.

6. При воздействии никотина на кровеносные сосуды возникает их: расширение, сужение, сосуды не изменяются? Ответ: сужаются.

7. Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на: 1, 5 лет, 10 лет, не сокращает жизнь? Ответ: на 5 лет.

8. Какое заболевание на 90% связано с активным курением? Ответ: рак легкого.

6. Заключение.

В заключении вместе с детьми повторяются те факты о курении, о которых они узнали или вспомнили на занятии:

- **Курение — важнейший фактор, который влияет на здоровье населения и от которого можно и нужно избавляться;**

- **Табак убивает курильщиков** – это единственный продукт, который при применении по прямому назначению даже в малых дозах отрицательно влияет на здоровье. Удовлетворяя свою тягу к курению, курильщик умирает на 10 лет раньше;

- **Курение вредит здоровью и убивает людей вокруг курильщика.** Боковой поток дыма, выделяемый сигаретой вне момента затяжки, в 4 раза канцерогеннее и вреднее втягиваемого дыма за счет низкой температуры горения. В связи с этим пассивное курение практически лишь на половину менее вредно, чем активное. Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на 5 лет;

- **Курение вредит здоровью и убивает детей.** Курение до и особенно во время беременности, а также при кормлении грудью, существенно вредит здоровью ребенка и увеличивает риск ряда заболеваний в течение всей его жизни. Риск смерти новорожденных возрастает у курильщиц примерно в 2 раза, и даже у тех, кто «иногда балуется сигаретами», — как минимум на 10%. Курение при детях повышает у них риск развития никотиновой зависимости и, в последующем, курения со всеми вытекающими последствиями;

- **Курение вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую по силе с героиновой;**

- **Не бывает безопасного табака.** Воздействие «легких», «мягких» и прочих сигарет на здоровье не отличается от любых других сигарет, это лишь тонкий рекламный ход табачных компаний, направленный на обман курильщиков. Соответствие стандартам качества, наличие фильтров, обработка табака не влияют на его вредность, так как курящий человек сам дозирует дым, получая большее количество вредных веществ, за счет более глубоких и частых затяжек. Все, кто говорят о более безопасных и качественных сигаретах в контексте здоровья, либо безграмотны, либо, и это бывает чаще, работают на табачные компании;

- **Производители сигарет безнравственно и цинично дезинформируют потребителей.** Реклама табака и другие маркетинговые ходы направлены не на попытку поделить рынок с конкурентами, а на увеличение размеров рынка за счет женщин и детей. Ореол взрослости вокруг курения — метод сделать детей и подростков курильщиками.

- **Табачные компании утверждают, что курение — это выбор свободных людей, право человека, сделавшего свой выбор.** Спросите у ваших курящих знакомых, хотели бы они бросить курить... Спросите их, начинали ли они впервые курить в несознательном подростковом возрасте... Спросите у них, что они знали о вреде курения на тот момент, когда они начинали курить... Спросите у тех, кто живет рядом, приятно ли им дышать сигаретным дымом и видеть окурки под ногами?

В ходе занятия были озвучены исключительно доказанные факты о курении. Выбор остается за ВАМИ, ведь каждый из вас сам отвечает за свое здоровье!

Благодарю за внимание!

Дополнительные материалы

Эксперимент на уроке: что происходит с организмом в процессе курения.

Задача: продемонстрировать учащимся, что смолистые вещества немедленно проникают в рот и легкие. Учителю нужно иметь необходимое оборудование, заранее подготовить прибор «для курения». Используйте его для наглядной демонстрации.

Оборудование: прозрачная пластиковая бутылка из-под моющего средства с колпачком; трубка с сигаретой длиной 5-7,5 см; шарики из ваты; пластилин; сигарета (лучше без фильтра); спички.

Что необходимо сделать:

В крышке сделайте отверстие размером с диаметр трубки. Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином.

Рекомендации учителю:

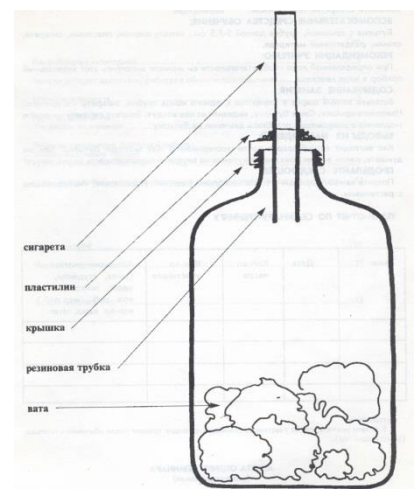
При определенной доле изобретательности вы можете выполнить этот курительный прибор в виде человека.

Содержание опыта:

Вставьте ватный шарик в отверстие с одного конца трубки, сигарету — с другого. Наверните крышку. Сжав бутылку, выдавите из нее воздух. Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

Выводы из наблюдений:

- как выглядит шарик после эксперимента?



- как выглядит бутылка?
- как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность легких курящего человека?

После эксперимента сделайте следующее: протрите ватным шариком стебель нескольких растений. Посмотрите, что произошло с растениями.

Вопросы по теме занятия:

- обсудите итоги эксперимента;
- каковы физиологические последствия курения и влияния табачной смолы на живую ткань;
- что изменяется в организме человека во время курения.

Приложение 45. «Брось сигарету!»

Устинова В. В., учитель русского языка и литературы
МБОУ «Морская кадетская школа»

Цель: создание условий для формирования у обучающихся стойкой мотивации на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование отрицательного отношения к курению;
- воспитание у учащихся чувство самосохранения;
- развитие кругозора учащихся.

Ход занятия

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

О. де Бальзак.

Ведущий. Обратите внимание на доску, вы видите плакаты, нарисованные учащимися нашей школы, на которых отражена тема классного часа «Брось сигарету!» О вреде курения мы с вами говорили уже не раз. Велика армия курящих, велик соблазн, которым обладают бесчисленные сорта папирос, сигарет. Богаты на выдумку мастера торговой рекламы табака. На всех языках мира они призывают, уговаривают вдыхать дурманный дым. Но о том, что табак вреден для здоровья, люди знали уже давно. Давайте послушаем сообщение «Из истории табака».

Сообщение «Из истории табака».

Табак родом из Америки. До открытия Колумба табак в Старом Свете не знали. Когда Колумб высадился на берег, в числе подарков местные жители поднесли ему сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. 27 октября 1492 года Колумб высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». В период открытий семена табака морскими и караванными путями были доставлены во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку.

В Россию табак был завезён в 1585 году через Архангельск. Частных торговцев табаком повелевалось наказывать. Но в этой борьбе табак оказался победителем.

Ведущий. Никотин вреден во всех проявлениях. Но каковы же ощущения от первой затяжки и неприятные последствия курения? Обратимся к литературному произведению. Его герой, Т. Сойер, учится курить.

Зачитывание отрывка

Ведущий. Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно отреагировал на табак?

Комментарий школьного медработника «Влияние никотина на организм».

Ведущий. Переходим к следующему заданию. Подросток впервые взял сигарету и сейчас он сделает первую затяжку. Придумайте **антирекламу курению**, сделайте или скажите что - либо такое, чтобы ребёнок немедленно бросил сигарету.

Защита плакатов (домашнее задание).

Ведущий. Ребята, как выдумаете, что же становится причиной курения?

Мозговой штурм «Причины курения»

Вывод: причин может быть много, но этому можно противостоять. Каждый человек сам отвечает за своё здоровье. Хочется привести несколько примеров из жизни людей, которые подтверждают, что курение – это угроза для здоровья людей (Журнал «Классный руководитель» № , с. 169).

Задание «Закончите фразу»

1. Кто не курит и не пьёт
2. Если куришь.....
3. Поскорей бросать курить.....
4. Курить.....
5. Любить курение.....

Подведение итогов.

Вывод: итак, ребята, вы согласны, что (эпиграф). Курить или не курить – это пусть решает каждый сам. Но твоё увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям, твоему здоровью. А здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье.

Приложение 46. «Правда об алкоголе» (круглый стол)

1. Алкоголизм делает большие опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны. (У. Гладстон)

2. Все пороки от безделья. (Народная поговорка.)

3. Пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны терзают человечество. Рядом с этими монстрами такие проблемы, как курение и сквернословие кажутся мелкими. Но в эту бездну, рано или поздно придется заглянуть...

Участники:

классный руководитель, учащиеся 8-11 класса, учителя.

Цели

1. Сформировать представление о том, что алкоголизм – это болезнь, о вредном воздействии на организм человека.

2. Выработать у детей отрицательное отношение к попытке попробовать алкоголь, показать внешнюю и внутреннюю непривлекательность человека, злоупотребляющего алкоголем, описать различные эффекты алкоголя, учить отличать полезные напитки от вредных.

Подготовительная работа:

Дети дома выполняют рисунки на тему: «Вред алкоголя».

Готовится место для выставки рисунков, фотографий.

Классным руководителем подготавливается фильм об алкоголизме.

Просмотр фильма учащимися.

Оформление, оборудование и инвентарь:

А) выставка рисунков и фотографий

Б) DVD проигрыватель

В) на классной доске прикрепляются: тема классного часа; цитаты, поговорки по теме, обучающие таблицы по биологии: нервная система, общая схема строения организма, выделительная система, кровеносная система.

Ход проведения.

Учитель.

Кто знает, что такое алкоголь?

Алкоголь – это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

– Знакомы ли Вам люди, которые не смогли справиться с ситуацией и стали пить?

– Какие последствия?

Сегодня, ребята, нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества – алкоголе. Наверное, вы не раз слышали от взрослых о его вреде. И не раз убедились, что некоторые взрослые подвержены этой вредной привычке.

Мы поговорим о **болезни**, очень злой и страшной. Название которой – **алкоголизм**.

Ученик:

Алкоголь известен уже давно.

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали за 8000 лет до нашей эры.

Известный путешественник Миклухо-Маклай наблюдал папуасов в Новой Гвинее, не умевших добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

Чистый спирт начали получать в 6-8 веках арабы и прозвали его “аль коголь”, что значит “одурманивающий”.

Ученик:

Похититель рассудка – так именовали алкоголь с древних времён. Восприятие и постепенное усвоение алкоголя обычно начинается задолго до того, как у человека возникает потребность в алкоголе, задолго даже до первого знакомства с самим алкоголем, его вкусом и действием.

Маленький ребёнок, сидящий за праздничным столом, ждёт, что ему в рюмку нальют сладкую воду – “детское вино”, и он под одобрительный гул гостей потянется чокаться со всеми, усваивая при этом внешний ритуал винопития.

Пристрастие к спиртному является начальной стадией особого болезненного состояния – алкоголизма. Он развивается в результате неумеренного и систематического употребления спиртных напитков.

Ученик:

(автор этих строчек ВИКТОР КОМАРОВ, прошел курс лечения от алкоголизма):

Сколько жизни бесплодно потеряно?

Сколько яда по жилам прошло?

Ты ногами ступал неуверенно

От тебя перегаром несло.

И прохожие вслед ухмыляясь

Говорили: “набрался свинья” ...

А с зарплаты гроши оставались

Для похмелья грядущего дня.

Неужели же счастье в стаканчике?

Или в соске вонючей оно?

Но страшнее, что девочки, мальчики

Подражая нам, тянут вино!

Хуже нету, чем быть программистами,

Так забудем проклятый дурман

Чтобы юные, честные, чистые

Не попали в жестокий капкан

Ученик:

Алкоголизм ведёт к деградации личности, утрате работоспособности к творческому труду. Систематическое употребление спиртного приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Умственное оскудение очень ярко выражено **Сергеем Есениным в поэме «Черный человек»**

Друг мой, друг мой.

Я очень и очень болен
Сам не знаю, откуда взялась эта боль.
То ли ветер свистит
Над пустым и бесплодным полем
То ль, как рощу в сентябрь
Осыпает мозги алкоголь.

Учитель:

Сколько талантливых людей утопили своё дарование в вине!

Да, поистине, алкоголь – зло и трагедия для каждого отдельного человека, употребляющего его. задумайтесь над этим! Алкоголь является огромным социальным злом. Ведь не зря говорят: «Где опьянение, там и преступление».

Ученик:

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять создавали ощущение легкости, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания.

Ученик:

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Ученик:

А на Руси было распространено мнение, что пьянство якобы является традицией русского народа. Но профессор Н. И. Костомаров опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на праздники готовили медовуху, брагу и пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких напитков не полагалось, и пьянство считалось грехом.

Учитель:

Задание. Каждой группе даны пословицы. Как вы понимаете данную пословицу?

1 группе «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой» (рус. посл.) «Счастлив тот, кто вина не пьет» (франз. посл.)

2 группе «Кто волю свою теряет, тот заживо умирает» (узбекская посл.) «Кто часто станет пить, тот часто станет бит» (нем. посл.)

3 группе «Двигайся больше - проживешь дольше» (финская посл.), «Хлеб на ноги ставит, а вино валит» (русс. посл.)

4 группе «Забота о здоровье - лучшее лекарство» (японская посл.), «Много пить – добру не быть» (русс. посл.)

5 группе «Кто в радости живет, того и кручина неймет» (русск. посл.), «Пьян, храбрится, а проспится – свиньи боится» (украин. посл.)

6 группе «Пьяному – море по колено» (русс. посл.) «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке» (украин. посл.)

Ученик: (показывает на учебных таблицах)

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм, клетки разных органов, в конце

концов, погибают, под действием алкоголя нарушаются, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Ученик: (показывает на таблицу с изображением нервной и кровеносной систем человека)

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается. Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и, насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученик:

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек, как бы теряет контроль над собой, утрачивая скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии (показывает рисунок головного мозга в трех вариантах)

Ученик:

А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Не даром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

Учитель:

Негласно в народе опьянение человека разделили на несколько стадий

1 стадия легкого опьянения – представляется в виде Петуха – гордой птицы

2 стадия среднего опьянения – представляется в виде Льва – сильного хищника

3 стадия сильного опьянения – представляется в виде Свиньи – всегда валяющейся в грязи

Ученик:

То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм? Что тогда?

Ученик:

А дальше - воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю, под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль.

С незапамятных времен наши предки считали единственными напитками для детей воду и молоко. В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино. Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вылкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Ученик:

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в

течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше. Человек, регулярно выпивающий, впоследствии не может избавиться от алкоголя в крови на протяжении полутора лет.

Ученик:

Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, они склонны к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.

Венерические заболевания, рождение неполноценных детей (*показывает на фотографии, рисунки детей-инвалидов и калек с рождения*) - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Ученик:

Последствия воздействия алкоголя и других наркотиков на плод зависят от стадии эмбрионального развития. Беременность делится на три триместра. Плод наиболее чувствителен к алкоголю и наркотикам в первые 8 недель. В это время происходит закладка органов. Употребление наркотиков и алкоголя в это время приводит к тяжелым порокам развития, врожденным дефектам, выкидышам. Сформировавшиеся в первом триместре органы системы зародыша продолжают свое развитие и в последующие триместры. В результате воздействия алкоголя и наркотических веществ отмечаются функциональные дефекты, замедление внутриутробного роста, разрыв околоплодных оболочек и преждевременные роды.

Ученик:

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь, возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Ученик:

В колонии несовершеннолетних правонарушителей проводилась беседа с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, «всего стакан», как говорят они. Вред преступления, совершенные в состоянии опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

Ученик:

Депутаты Мосгордумы в декабре 2007 года предложили ввести в Уголовный кодекс наказание за вождение в нетрезвом виде.

По данным ГИБДД, в России каждое восьмое ДТП в котором погибают люди, происходит по вине пьяного водителя, каждое седьмое -- по вине водителя, управлявшего автомобилем без прав.

Борьба депутатов с пьяными водителями началась в августе 2004 года: были приняты поправки к КоАП, ужесточающие наказание за "пьяную" езду, -- водитель мог лишиться прав на срок от полутора до двух лет. В начале 2008 года усилился контроль на дорогах. По статистическим данным в Московской области за небольшой период получили 15 суток отбывания наказания около 5% водителей находившихся в нетрезвом состоянии и лишенные прав около 10 %.

Ученик:

Средь традиций самых разных
Есть нелегкая одна.
Если встреча, если праздник,
Значит, пей и пей до дна!
Пей одну, и пей другую,
И седьмую и восьмую -
Просят, дают, жмут "друзья!"
Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если **не хочу я**?

Некоторые школьники приобщаются к рюмке старшими по возрасту ребятами, подругами: не удобно, мол, не поддержать компанию.

Да, в этих обстоятельствах, безусловно, требуется мужество, твердость характера и здравый ум.

Учитель:

Задание. Работа группой.

Вопросник

1. Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)
2. Есть безвредные спиртные напитки (нет)
3. Отказаться от алкоголя легко (нет)
4. Вино полезнее сока (нет)
5. Детям до 18 лет можно покупать и распространять спиртные напитки (нет)
6. Ежедневно надо выпивать стакан молока или сока (да)
7. Ребенку можно наливать шампанское, но только в малых количествах (нет)

Учитель:

Думаю, что вывод после нашего занятия, вам сделать не трудно: (отвечают дети) никогда и ни при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями ...

Приложение 47. Игра-конференция «Правда о наркотиках: социальные координаты молодежного наркотизма»

Авторы-составители: Солтовец А.В., Немчина А.С., Гейденрих Л.А.
– специалисты ОПП и МСЦ

Цель занятия: профилактика употребления психоактивных веществ, формирование установок на здоровый образ жизни, социально приемлемое поведение.

Оборудование: листы А4, карандаши.

Время: 60 минут.

Ход занятия:

Оргмомент

Вводная часть – обсуждение проблемы, обмен мнениями с учащимися.

Почему сегодня, в конце XX столетия, многие люди говорят о деградации человечества, якобы присущей нашему веку? Почему наркомания, низкий уровень духовности вдруг стали знаком судьбы целого поколения?

Учитель и учащиеся обмениваются мнениями о злоупотреблении психоактивными веществами. Обсуждение основано на знаниях, полученных на предшествующих занятиях. Затрагиваются вопросы ответственности (в том числе уголовной), последствий злоупотребления психоактивными веществами.

Задачи обсуждения:

- оценить уровень знаний учащихся о наркозависимости
- выяснить отношение подростков и молодежи к наркопотреблению
- создать негативное общественное мнение о наркозависимости
- выяснить уровень погруженности подростков в эту проблему.

Основная часть. Конференция «Наркомания и мы?»

В роли «специалистов» выступают учащиеся с заранее подготовленной информацией. Тексты выступлений пишут на основании книг, журнальных и газетных публикаций, а также данных опросов, проводимых в школе с помощью учителей и психологов. Материал конференции должен быть организован так, что научные факты чередуются с

описанием житейских ситуаций или историческими экскурсами, что позволяет легче усвоить информацию. До конференции можно провести опрос об отношении школьников к употреблению наркотических веществ, «социолог» знакомит аудиторию с результатами.

На конференции - ролевой игре:

- «социолог» - приводит статистические данные и результаты опросов об отношении к наркотическим веществам и негативных социальных последствиях наркомании;

- «историк» - о некоторых фактах истории приобщения человечества к наркотикам, о роли наркотиков в молодежной субкультуре;

- «медик» - о физиологическом действии наркотических веществ, особенностях заболеваний, с ними связанных;

- «юрист» - приводит статьи УК РФ, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя.

- «Специалисты» - остальные учащиеся.

Ролевая игра «Специалист»

Ведущий. Сейчас вы по очереди будете выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Теперь у вас есть 3 минуты, чтобы написать тезисы своей беседы по антинаркотической пропаганде.

В беседе должны быть конкретные аргументы, которые просто и доходчиво, но с научной точки зрения помогут вам убедить человека. Желательно показать вредные последствия употребления наркотиков, но при этом обязательно подчеркнуть, что получит человек взамен, если он действительно откажется от этой вредной привычки. Постарайтесь показать положительные перспективы этого отказа.

На втором этапе вы будете проводить беседу. Сначала один из вас беседует со своим подопечным, т. е. партнер играет роль потенциального наркомана. Его нужно убедить с фактами в руках и личным примером. Но это должны быть не просто слова, а действительно убедительная беседа.

Затем участники меняются ролями. Тот, кто был в роли потенциального наркомана, теперь становится пропагандистом. Должна также состояться содержательная беседа специалиста со своим подопечным.

«Специалисты» могут сравнить, какие из этих доводов они сами использовали во время беседы, а какие не знали или не смогли вспомнить. Можно также определить и «специалиста самой высшей квалификации», т.е. ученика, который использовал в своей беседе больше всего доводов.

Психологический комментарий. Данный этюд полезен своей активной наступательной позицией, когда ученик, принимая на себя роль специалиста, вынужден искать и систематизировать аргументы, показывающие вред этих пагубных человеческих привычек. Такая, пусть временная, позиция помогает самому ученику осознать, что это действительно вредно. Кроме того, обобщение полученных аргументов позволяет посмотреть на проблему наркомании достаточно всесторонне.

Домашнее задание: сочинение на свободную тему.

Примерные темы сочинений: «Как люди становятся алкоголиками и наркоманами?», «Наркотики и семья», «Почему люди курят, принимают алкоголь и наркотики?», «В чем вред наркотиков, алкоголя и табака?», «Как снизить распространенность курения, пьянства и наркомании?», «Встречались ли Вы с рекламой наркотиков?», «Наркотики — война без взрывов», «Хороший человек — может ли он стать наркоманом?», «Мой друг — наркоман. Что делать?», «Роль наркотизма в процессе развития государства», «Роль наркотизма в международных отношениях».