Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің «Даму мүмкіндігі шектеулі жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған Шөптікөл арнайы (түзету) мектеп – интернаты» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КГУ «Шоптыкольская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями в развитии» акимата Северо-Казахстанской области Министерства образования и науки РК

# «Профилактика вредных привычек подростков: курение,

**алкоголь, наркотики»**

 Подготовила: Ажибаева Ф.Е.

**2021 г**

Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место.

Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания.

Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек‚ стать здоровым.

ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА

**Ученик:** В колониях детских и детских домах

Судьбы разбитые схожи.

Потому что папа все пил, часто мама пила,

Пили дедушка с бабушкой тоже.

Алкоголь, алкоголь всем несет только боль.

Жизнь детишек на муки похожа.

В семьях, папа где пьет, часто мама с ним пьет,

Где пьют дедушка с бабушкой тоже.

И идет над страной стон глухою волной,

Детский плач, на мольбу похожий.

Просят папу: “Не пей!”, просят маму: “Не пей!”.

Просят дедушку с бабушкой тоже.

И тогда лишь спокойна ребячья душа,

Детство тоже на сказку похоже,

Когда папа не пьет, когда мама не пьет,

Не пьют дедушка с бабушкой тоже.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

Многие возражают, что «культурно» пить можно и даже необходимо и полезно для здоровья, что курение дорогих «защищенных» сигарет снимает напряжение … Как это обстоит в действительности, можно рассмотреть с медицинской точки зрения. Алкоголь, никотин, попадая в кровь, начинают взаимодействовать с эритроцитами, которые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ в обратном направлении. Алкоголь как хороший растворитель удаляет защитный слой (смазку) внешней поверхности эритроцитов, снимает электрическое напряжение с нее, при этом красные кровяные клетки начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Их размеры нарастают с увеличением количества выпитого алкоголя, количества выкуриваемых сигарет или принятого наркотика. Они-то и образуют тромбы в капиллярах кровеносной системы, в результате чего нарушается кровоснабжение отдельных участков головного мозга, половой и других систем человека. Восстановление обратимых последствий от применения 100 граммов водки может наступить при благоприятных условиях за 2-3 года, от употребления никотина – не менее 1 года. Как говорит наука, истинный возраст человека определяет не паспорт, а состояние кровеносной системы. Можно одряхлеть и скиснуть в 30 лет и быть вполне работоспособным в 100 лет. Сосудов в организме много, около 100 тыс. км, ими пропитано буквально все наше тело, каждая клеточка имеет свой капилляр. У сосудов три главных врага. Первый враг – это табак, второй – алкоголь, третий – стрессовые состояния (к ним относятся тяжкая обида, злобная зависть, страх, ревность и т.д.). Эти враги буквально истощают наше тело и ведут к форсированному увяданию организма, потере силы, работоспособности и к половой слабости.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

**Ученик:** Как много на свете привычек хороших!
Зачем же вам та, что убить может лошадь?
Должны день и ночь вам друзья говорить:
Бросайте! Бросайте! Бросайте курить!

Куренье дыханью вредит и улыбке!
Сходите в театр, поиграйте на скрипке,
Танцуйте, начните варенье варить,
Но только бросайте! Бросайте курить!

Сыграйте в лото или книжку прочтите,
Но только, вас очень прошу, не курите!
От этих кальянов, сигар, сигарет
Совсем нету пользы, один только вред!

До 15 марта 1493 года в Европе никто не курил. Именно в этот день в Португальском порту причалил маленький корабль «Нинья» из 2-ой экспедиции Х.Колумба в Америку, на борту которого была привезена трава для курения из провинции Табаго, в честь которой она и была названа европейцами «табак». Табак начал быстро распространяться в Европе, а затем попал и в Турцию. В России табак получил «прописку» на плодородных землях Украины. Табак стали считать лечебным средством с легкой руки французского посла в Португалии Жана Нико. Он впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем. Табак начали называть лекарством после того, как французская королева Екатерина Медичи начала спасаться им от мигрени. Табак использовали для снятия зубных болей, ломоты в костях. Когда стало известно, что табак обладает возбуждающим эффектом, он стал быстро распространяться в качестве продукта для курения. Наряду с поклонниками табака росло число и его противников. Оказалось, что дым табака осложняет заболевания, прежде всего легочные. Начали появляться примеры отравления табаком. Правительства ряда стран стали издавать законы по борьбе с курением. В Англии в конце XVI века виновных в курении подвергали казни через «отсекание» головы. Затем голову казненного выставляли на шесте для всеобщего обозрения. В Турции султан Мурад IV также ввел смертную казнь за курение, и многие курильщики поплатились головой. На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После пожара в Москве 1634 года наказание ужесточили указом царя Алексея Михайловича от 1649 года до смертной казни. В Италии курильщиков приравнивали к ворам. В России курение и торговля табаком были разрешены Петром I в 1697 году. Сегодня в России курят 73% взрослого мужского населения и 40% женского (в этих подсчетах учтены и подростки).

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не

«заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём

мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Что касается

курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым‚ т.е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но к сожалению не получается.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни. Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство. Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья.

**Ученик:** Курильщик, опомнись, ведь ты не дурак:
Раз куришь табак, значит дело — табак!
Куренье — причина ужасного рака
Призыв мой воспримет лишь тот до конца,
Кто сможет найти половину ОТЦА.
Чтоб слоги, кружа, дополняли друг друга,
Займись вычислением площади круга.
Последнюю каплю увидеть смогу
В туманное утро на летнем лугу.
Еще раз скажу, ожидая ответа:
Курильщик, запомни, твой враг — сигарета!

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

**Ученик:** Если любишь врать и грабить
И попал в преступный круг,
Очень сложно все исправить,
Если так случилось вдруг.

Ты учился на отлично,
В детстве марки собирал,
Было в жизни все отлично,
Пока старше ты не стал.

Начал ты с марихуаны,
Перешел на героин,
И друзья все наркоманы
Шприц используют один.

Ты в себе уверен твердо,
Что захочешь, скажешь: «Стоп!»,
Только ляжешь ли ты гордо
Молодым парнишкой в гроб?..

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры.

Hаpкомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин‚ растворители‚ клей "Момент" и т.д.).

Hаpяду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наpкотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, и спайсы по медицинским показателям представляют исключительную опасность для человека.В работе с подростками социальная служба и классные руководители стараются сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к смерти. Особое внимание уделяется вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмах формирования физической зависимости.

Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку

«влезть в душу». Для этого используются презентации, которые успешно применяем в своей профилактической работе.

В основу профилактики вредных привычек подростков в гимназии положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы, викторины, классные часы, анкетирования, акции, конкурс рисунков о вреде курения, алкоголизма и наркотиков. Более с старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни. Для борьбы и работы с вредными привычками гимназия привлекает медицинский персонал и правоохранительные органы, а именно инспектора ПДН Еремкина П.Н. и главным звеном в работе по профилактике вредных привычек является семья.

Скажем наркотикам НЕТ!

Это для здоровья вред.

Не пробуй их никогда.

Здоровая жизнь всегда хороша!

Скажем наркотикам НЕТ!

Лучше здоровой жизни

Ничего на свете нет!