

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Несовместимость спорта и вредных привычек. Вред курения, алкоголя, наркотических средств»

Подготовила: Фоминичева О.С.,
инструктор-методист

г. Константиновск

2018-2019 учебный год

Введение

Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения.

Фундамент здоровья и становления личности закладывается в раннем возрасте. Заболеваемость детей, подростков часто связана с недостаточной их информированностью о риске возникновения некоторых заболеваний и навыков первой помощи, наличием вредных привычек и в целом низким уровнем культуры самосохранения.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотических средств. Провозглашенный еще врачами древности постулат о том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, становится буквальным по отношению к наркотической, алкогольной и табачной зависимостям.

Важность профилактических мероприятий в детском возрасте

Дети и подростки склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. Их способность оценить опасность, которую несут табак, алкоголь, наркотики, понять, что такое зависимость, как легко она появляется и насколько трудно с ней бороться, просто недостаточно развита.

Период юности — это период быстрого физического, эмоционального и социального развития, часто сопровождаемый сильными стрессами, неуверенностью в себе, перепадами настроения и проявлениями недисциплинированности. Неотъемлемыми чертами юности являются эксперименты и рискованные действия, и злоупотребление психоактивными веществами является идеальной предпосылкой для такого поведения. Весьма значительно в этот период влияние сверстников, особенно молодежи старшего возраста. Часто сверстники оказывают давление на молодых людей, принуждая их употреблять табак, алкоголь, наркотики.

Поп-культура и средства массовой информации склонны придавать употреблению алкоголя, табака определенную привлекательность.

Принятие свободного и сознательного решения не употреблять алкоголь, табак и наркотики и следование этому решению, особенно в условиях давления со стороны сверстников и других факторов,

способствующих наличию вредных привычек, является весьма сложным процессом.

Школа представляет собой уникальную и весьма важную «площадку» для принятия мер по профилактике зависимостей. Это связано с тем, что комплексный подход на долговременной основе, сочетающий политику, экологические аспекты, просвещение и услуги в области здравоохранения, самым эффективным образом обеспечивает борьбу с этими предрасполагающими факторами, формируя у молодежи знания, установки и навыки, необходимые для сохранения здорового образа жизни.

Основная цель профилактической работы с детьми и подростками — отказ от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания.

В профилактической работе учителям и родителям необходимо поставить следующие задачи:

- дать детям объективную информацию о действии химических и растительных веществ на организм;
- ориентировать детей на сохранение здорового образа жизни;
- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, способствующими делать свой собственный выбор.

Рекомендации для взрослых по работе с подростками

1. Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.

2. Осознайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

3. Научитесь доверять молодежи и их способности выжить и мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем

это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними, как с хрупкими, несмышленными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь, они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.

4. Объясняйте, что именно Вы ждете от подростка. Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы.

Подросткам надо также знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила.

Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они решат не соблюдать эти правила.

Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.

Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений.

Не бойтесь делиться с подростками своей неуверенностью в чем-либо. Они прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.

Почему-то мы привыкли думать, что совмещать спорт и вредные привычки это нормально. Мы часто видим по телевизору спортсменов, которые вечером могут позволить себе выпить, а иногда и покурить. И мы думаем, что спорт нивелирует все последствия вредных привычек, так ли это?

На самом деле – нет. Последствия вредных привычек ничто не перекроет.

Алкоголь. Здесь очень важна частота и количество. Если вы в Новый год позволили себе бокал вина, то в этом нет ничего страшного, но если вы каждую неделю употребляете пиво, это несёт негативные последствия. Если за вечер вы выпили бокал вина, то обнулилась одна тренировка, если же больше - считайте сами. Алкоголь препятствует росту и восстановлению мышц, поэтому при систематическом употреблении алкоголя прогресса не

будет. При занятиях спортом наш пульс ускоряется и становится где-то 120-30 ударов в минуту, а алкоголь также ускоряет сердечные сокращения, что способствует повышению пульса. В результате сердце работает с двойной нагрузкой. Какое-то время сердце справляется с повышенной нагрузкой, но потом это перерастает в сердечную недостаточность.

Кроме того, алкоголь – это яд, который отравляет организм. Он негативно влияет на нервную систему и мышцы, не давая мышцам нормально восстанавливаться, тем самым способствуя травмам.

Если вы думаете, что пробежка после похмелья будет только на пользу, вы очень ошибаетесь. Она будет не только не полезна, но и очень опасна. После похмелья организм испытывает двойную нагрузку, стараясь избавиться от токсинов, сердце работает в усиленном режиме, и тут вы ещё решаете побегать. Сердце такой нагрузки может не выдержать, а со временем такие эксперименты со здоровьем заканчиваются изнашиванием сердца.

Курение. Оно приводит к хроническому воспалению бронхов, бронхиту, кашлю и легкие перестают хорошо справляться со своими функциями. И наблюдается недостаточное поступление кислорода в организм.

Помимо этого в табачном дыме содержится угарный газ, он препятствует достаточному поступлению кислорода в мышцы. Отсюда плохой прогресс в тренировках и возможность получения травм при занятиях.

И все же, спорт и вредные привычки – понятия несовместимые, поэтому хотелось бы верить, что люди, ставшие на тропу здорового образа жизни, найдут в себе силы отказаться от этих пагубных привычек. Ведь иначе, зачем тогда заниматься спортом?

Употребление табака

Табак приносит вред телу,

разрушает разум,

отупляет целые нации.

Оноре де Бальзак

Монополистическое производство табака и табачных изделий, широкая торговля ими и реклама этих изделий, огромные доходы от торговли и рекламы, а также напряженный ритм современной жизни – именно это ведет к увеличению количества курящих людей.

Установлено также, что нижняя возрастная граница появления пристрастия к курению все время снижается. Средний возраст начала курения в России резко снизился до 10-11 лет.

Возраст первой пробы (начала) потребления табака различается у разных детей. Первая проба происходит в возрасте от 6 до 16 лет включительно.

Почему крайне вредно употребление табака для растущего организма?

Курение замедляет физическое и психическое развитие, организму в эти годы нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками: как физическими, так и умственными. Действие никотина, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе.

Курение отрицательно влияет на скорость мыслительных процессов, а значит, на качество обучения. Число неуспевающих возрастает в тех группах, где больше курящих.

У курящих ребят хуже память, понижен слух, они отличаются нервозностью и раздражительностью.

Как известно, навыки, привычки, усвоенные в раннем возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше ребенок приобщается к курению, тем быстрее наступает привыкание к нему, и в дальнейшем труднее отказаться от курения.

Причины, по которым начинают курить подростки

У мальчиков причинами начала курения являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности.

У девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться мужчине.

Практически каждый ребенок имеет комплекс неполноценности, который доставляет ему переживания и не дает покоя даже во время досуга и развлечений, а родители слишком заняты, чтобы с этим разобраться или же сами являются источником такого комплекса, часто не догадываясь об этом. Сигарета, таким образом, является самым доступным и дешевым средством для того, чтобы справиться с потоком негативных эмоций, вызванных и комплексом, и другими упомянутыми причинами, отвлечься, а также снижает барьеры для завязывания новых знакомств в надежде найти поддержку.

Некурящие дети ошибочно считают что, если они начнут курить, они расширят свой круг общения, добьются уважения и признания со стороны окружающих, компании. Они думают, что курение поможет справиться с жизненными трудностями, учебным стрессом. Но в течение 2-3 недель экспериментирования с курением, у детей развивается дорогостоящая табачная зависимость, подрывающая их силы, освободиться от которой очень трудно.

Большинство детей вынуждены скрывать свое курение от родных и близких людей, вести двойную жизнь. Поэтому наше отношение к курению должно быть как к болезни.

Как предотвратить детское курение?

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям, и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребенок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. Поверьте, никого, кроме родителей, не заботит будущее ребенка. Всем остальным, как это не грустно, его курение даже выгодно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Но, все же попытайтесь нарочито театрально сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребенка от пассивного курения.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребенок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже в каком-то роде наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции и потому органичное, и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьезных занятий искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма.

При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

Что делать, если ребенок закурил?

Если ребенок уличен в курении, то можно быть уверенным – это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил.

Запретить подростку курить, наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребенок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому. Что случилось — то случилось, но, возможно, еще не упущено время, чтобы оградить его от алкоголя и наркотиков, т.е. самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребенка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь.

При уличении в курении ребенка необходимо родителям и педагогам постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко безразлично. Если в семье есть человек,

отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд — не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). Т.е. любым способом давайте понять, что исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений. Не забывайте, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

Употребление алкоголя

Вино губит телесное здоровье людей,
губит умственные способности,
губит благосостояние семей
и, что ужаснее всего,
губит душу людей и их потомство.

Лев Николаевич Толстой

В России «северный» стиль употребления алкоголя – потребление алкоголя преимущественно в виде крепких напитков (водка, самогон) единовременными большими дозами («залпом», «единым духом»). Для стран с северным стилем потребления алкоголя (Россия, Ирландия, Норвегия, Дания, в недавнем прошлом – Швеция) свойственна тяжелая алкогольная ситуация, характеризующаяся распространенностью алкоголизма среди населения, высокой заболеваемостью и смертностью, обусловленной

алкоголем. Для стран, в которых алкоголизм не является острой медицинской или социальной проблемой (Италия, Франция, Испания и др.), характерен «южный» стиль потребления алкоголя, главным образом, в виде вина и пива.

История зарождения пьянства в России как массового социального явления — суть истории формирования северного стиля потребления алкоголя.

Особенности и тенденции алкоголизации подростков в России:

- высокий темп подростковой алкоголизации;
- тенденция к снижению возраста лиц. Употребляющих алкогольные напитки;
- феминизация (все большее количество девочек-подростков начинает употреблять алкогольные напитки);
- возрастающее стремление взрослых дистанцироваться от проблем подростковой алкоголизации, переложить их решение на правоохранительные органы.

Причины первой пробы алкоголя:

- желание не отставать от компании, быть «как все»;
- любопытство, интерес;
- возможность пережить приятные ощущения;
- стремление отключиться от неприятностей; «от нечего делать» и др.

Это чаще всего внешняя мотивировка, а истинные причины (мотивы) намного глубже:

- невозможность удовлетворить свои важные потребности, желания;
- психотравмирующие ситуации;
- неспособность разрешать жизненные трудности, освобождаться от отрицательных эмоций в конструктивной форме;

- неумение самостоятельно принимать ответственные решения, противостоять негативному воздействию сверстников;
- проявление оппозиции и эмансипации.

Несовершеннолетний, начинающий употреблять алкоголь, находится в своеобразной социальной ситуации: с одной стороны, мощный прессинг рекламных предложений нового стиля жизни, связанного с употреблением пива, поиск новых ощущений в сочетании с доминирующими у подростка мотивами любопытства и подражания кумирам; с другой стороны – безучастность и некомпетентность сверстников, значимых взрослых, в том числе родителей.

Детям сложно бороться с употреблением алкоголя самостоятельно, так как они повторяют модель жизни своих родителей (семейные ценности, правила, установки, убеждения, роли, образцы поведения, взаимоотношений).

Знакомство с алкоголем в семье начинается с семейных застолий, которые практически немыслимы без обилия спиртных напитков. Рано или поздно ребенка угощают каким-либо спиртным. И очень многое зависит даже от того, как понимают в семье само это слово — «спиртное». Огромное количество людей, например, не считает пиво спиртным напитком. Хотя существует пивной алкоголизм, и на пиве вполне можно заработать «белую горячку».

В некоторых семьях детям безмятежно дают пиво или вино, начиная с плодово-ягодных, домашних, сладких, вроде бы «безобидных». И постепенно приучают ребенка к мысли, что алкоголь — это вкусно. Обычно же ребенка постепенно приучают к алкогольному ритуалу — сначала он чокается стаканом с водой, потом появляется вино и более крепкие напитки. Взрослея, ребенок уже не воспринимает застолье иначе, как в сопровождении алкоголя. Просто не понимает, как это можно пить чай и общаться друг с другом.

Детский алкоголизм

Алкоголизм, формирующийся в подростковом и юношеском возрасте (от 13 до 18 лет), обычно называют ранним алкоголизмом. Считается, что в этом возрасте клинические проявления алкоголизма развиваются быстрее, чем у взрослых, а болезнь протекает более злокачественно.

Анатомо-физиологические особенности организма в период возрастных кризов, пубертатный период являются своеобразной благоприятной почвой, на которой алкоголь может обусловить быстрое развитие болезни. Большое значение имеет степень алкоголизации и формы употребления спиртных напитков, в частности, частота, дозы, концентрация алкоголя, реакция организма на его прием.

В организме ребенка или подростка алкоголь прежде всего проникает в кровь, печень, мозг. В связи с незрелостью центральной нервной системы, она наиболее уязвима для действия этанола. Результатом такого действия является изменение личности подростка, нарушается:

- логическое абстрактное мышление;
- интеллект;
- память;
- эмоциональное реагирование.

При воздействии алкоголя поражаются практически все системы организма подростка. Согласно статистике, 5-7% отравлений у детей приходится на долю алкогольных интоксикаций. Явления опьянения у детей и подростков развиваются быстро и могут завершиться комой. Артериальное давление и температура тела повышаются, уровень глюкозы в крови, количество лейкоцитов падает. Кратковременное возбуждение, вызванное приемом алкоголя, быстро переходит в глубокий интоксикационный сон, нередко судороги, даже летальный исход. Иногда регистрируют психические нарушения с бредом и галлюцинациями.

Выделяют несколько этапов в развитии алкоголизма в этих возрастных группах.

На первом, начальном, этапе происходит своеобразная адаптация (привыкание) к алкоголю. Большое значение при этом имеет микросоциальная среда, особенно семья, школа, сверстники. Продолжительность этого периода составляет до 3-6 мес.

Второй этап характеризуется относительно регулярным приемом спиртных напитков. Растут доза, кратность приема алкоголя. Меняется поведение подростка. Данный период продолжается до 1 года. Считается, что

прекращение употребления алкоголя в этот период может дать хороший терапевтический результат.

На третьем этапе развивается психическая зависимость, которая может длиться в течение нескольких месяцев или лет. Подросток сам является активным пропагандистом приема алкогольных напитков в любое время, в любых количествах и любого качества. Теряется количественный и ситуационный контроль. Появляются многодневные, недельные, иногда постоянные употребления спиртных напитков. Это начальная стадия хронического алкоголизма.

Четвертый этап определяется как хроническая стадия болезни. Сформирован абстинентный синдром, преимущественно с преобладанием психического компонента. Иногда абстинентный синдром выражен слабо в форме вегетативно-соматических нарушений (головная боль, головокружение, утомляемость, боли в сердце).

Далее, на пятом этапе, наступает быстрое формирование слабоумия (деменции). Дети, страдающие алкоголизмом, быстро опускаются, становятся асоциальными, грубыми, с частой сменой настроения, сексуально расторможенными, интеллектуально деградированными, с грубыми нарушениями памяти и эмоций.

Важная задача педагогов и родителей — вовремя заметить симптомы болезни и обратиться за помощью к врачам-наркологам. Существует медицинская помощь анонимного обслуживания.

Наркомания

Сегодня, в Употребление алкоголя эпоху гласности, когда не осталось ни одной проблемы, ни одного вопроса, которые не подверглись бы тщательному препарированию в средствах массовой информации, далеко не все имеют четкое представление о проблеме наркомании. А она почти повсюду в мире превратилась в грозную опасность для граждан и государственных институтов. Информация из большинства стран мира свидетельствует, что злоупотребление наркотиками распространилось во всех социальных слоях и возрастных группах и особенно среди молодежи. Дети и подростки в настоящее время приобщаются к наркотикам в более раннем возрасте, чем в недалеком прошлом.

В последнее время каждый ребенок может получить предложение их попробовать, как раньше табак или алкоголь. Зависимость от наркотиков формируется очень быстро, иногда после нескольких употреблений. Наркомания — это болезнь, распространяющаяся со скоростью эпидемии и уносящая жизни детей с неотвратимостью, присущей СПИДу.

Педагогам и родителям необходимо сегодня владеть основами информации, но этой проблеме, чтобы при первом столкновении с ней не запаниковать и не совершить неправомерных действий, не причинить моральный вред всему детскому коллективу.

Причины и условия, которые способствуют приобщению подростков к наркотикам:

1. Глобальные причины:

- Всеобщее падение нравов, низкая духовность и культура у значительной части населения.
- Сформировавшаяся наркотическая субкультура и «мода» на наркотики среди молодежи.
- Сложная социально-экономическая ситуация в стране: экономическая нестабильность, обнищание населения, безработица и др.).
- Относительная доступность наркотиков «на черном рынке» (сравнительно невысокая цена, большое количество наркоторговцев).
- Активная деятельность наркоторговцев и их сообществ, направленная на стимулирование спроса на наркотики.
- Либеральный пограничный режим или его отсутствие (открытость границ).
- Несовершенство антинаркотического законодательства.
- Сверхвысокая доходность наркобизнеса.

2. Частные причины:

- Недостаточная воспитательная работа среди детей и молодежи, ограниченные возможности у молодежи для культурного досуга.

- Агрессивная пропаганда наркотиков в некоторых СМИ и выступлениях музыкальных коллективов (например, рок-групп) и слабая, бессистемная антинаркотическая контрпропаганда.

- Отмена уголовной и административной ответственности за немедицинское потребление наркотиков.

- Деятельность различных сект, общественных организаций (типа «Радикальной партии»), выступающих за легализацию наркотиков и декриминализацию ответственности за незаконные действия с ними.

- Воспрепятствование со стороны определенных сил принятию нового, более совершенного антинаркотического законодательства.

- Недостаточное финансирование программ, направленных на противодействие незаконному обороту наркотиков и злоупотреблению ими.

- Недостаточный контроль за перемещением и нахождением на территории Российской Федерации иностранных граждан, многие из которых занимаются торговлей наркотиками.

- Привыкание к наркотикам людей, принимавших участие в различных вооруженных конфликтах в последние годы.

- Неудачная попытка введения в 1985 году подобия «сухого закона», вследствие чего определенное количество людей переключилось на употребление наркотиков.

Советы педагогам и родителям

Что делать, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики:

- не впадайте в панику;

- наблюдайте за ним внимательно, не демонстрируя чрезмерного волнения и подозрения;

- ни в чем не обвиняйте ребенка, не читайте ему мораль, ли в коем случае не угрожайте и не наказывайте;

- поддержите ребенка, проявив внимание и заботу;

- обратитесь за консультацией к врачу-наркологу, составьте совместный план действий;

- не привлекайте внимания других ребят к этой ситуации;

- имейте в виду, что все медицинские исследования возможны только при соблюдении личных прав ребенка;

- помните, что ваши подозрения могут так ими и остаться и нанести моральную травму ребенку;

- совместно с администрацией школы необходимо предпринять все возможные меры к недопущению влияния этого ребенка на других детей;

- педагогам необходимо поставить в известность родителей;

- не верьте уверениям ребенка, что он сможет справиться с этим без специальной помощи;

- попытайтесь уговорить его обратиться к специалисту (в любом случае, все лечебные действия могут осуществляться только дома и с согласия родителей).

Признаки и симптомы возможного употребления ребенком наркотиков:

1. Физиологические:

- бледность кожи;

- расширенные или суженные зрачки;

- замедленная, несвязанная речь;

- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

- хронический кашель;

- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

2. Поведенческие:

- беспричинное возбуждение или вялость; нарастающее безразличие ко всему;

- уходы из школы и дома, но непонятным причинам; частая и резкая смена настроения; повышенная утомляемость;

- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

- частое вранье, изворотливость, лживость; неопрятность;

- пропажа ценностей, книг, одежды, аудиотехники.

3. Очевидные:

- следы от уколов, порезов, синяки;

- бумажки и денежные купюры, сложенные в трубочку;

- капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет;

- маленькие ложечки.

Запомните, что подростки, употребляющие наркотические средства, отличаются от нормальных сверстников следующими чертами:

- постоянно присутствующая легкая депрессия;

- беспокойство;

- подозрение, что их никто не воспринимает всерьез;

- нарциссизм (повышенная, до патологии, любовь к себе) или эгоцентризм;

- частые размышления над собственной индивидуальностью, независимостью, свободой мыслей и слова;

- трудности в обычном общении с окружающими.

Подростковый возраст известен как возраст увеличения протеста против существующих в обществе взрослых людей моральных норм и принципов. Поскольку в обществе взрослых существует однозначно негативное отношение к наркотикам и наркоманам, подростки одной из форм протеста выбирают употребление наркотиков. Кроме того, переоценка ценностей в подростковом возрасте связана с увеличением потребностей в переживании, риске — как форме эмоционально насыщенного переживания. Зачастую риск реализуется в употреблении наркотиков и правонарушениях. Задачей педагогов и родителей является помощь подросткам в удовлетворении потребностей в риске другими способами, например, риск самораскрытия проявляется в личностно-ориентированных и социально-психологических тренингах, физический риск — в занятиях спортом.

Необходимо помнить!

Наркомания приводит к распространению ВИЧ-инфекции в различных частях земного шара. Причинами этого являются: Попадание вируса, вызывающего СПИД, непосредственно в кровяное русло — самый опасный способ передачи ВИЧ-инфекции, гораздо более опасный, чем половой путь. Поскольку потребители инъекционных наркотиков часто объединены в сообщества и обычно пользуются общими шприцами, распространение ВИЧ-инфекции в таких сообществах происходит особенно быстрыми темпами. Наркотики, действующие на психику человека, независимо от того, вводятся они с помощью шприца или другим путем, влияют на способность человека принимать решения, касающиеся безопасного сексуального поведения, и тем самым повышают вероятность его участия в незащищенном сексе.

Главное правило воспитательно-оздоровительной и образовательной работы с детьми и подростками по профилактике наркомании и других вредных привычек в школе и других учреждениях детского отдыха и оздоровления заключается в том, чтобы это было сделано доходчиво, интересно, не вызывая сомнений. Важно не запугивать, а показывать преимущества здорового образа и стиля жизни, демонстрируя убедительные факты.