

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №6 г. ФЕОДОСИИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

МУНИЦИПАЛЬНИЙ  
БЮДЖЕТНИЙ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ  
ЗАКЛАД  
«ШКОЛА №6 м.  
ФЕОДОСІЇ РЕСПУБЛІКИ  
КРИМ»

«КЪЫРЫМ  
ДЖУМХУРИЕТИ  
ФЕОДОСИЯ ШЕЭРИНИНЬ  
6 НОМЕРАЛЫ МЕКТЕБИ»  
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ  
УМУМТАСИЛЬ  
МУЭССИСЕСИ

# НАРКОТИКАМ НЕТ

**Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справиться с проблемами**

## НАРКОМАНИЯ -

тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

В настоящее время каждый 7-й подросток в возрасте от 15 до 20 лет страдает этим заболеванием.

За последний год от употребления наркотиков в мире умерло 250 000 человек.

По последним экспертным оценкам, каждый наркоман привлекает к употреблению наркотиков 13-15 человек.

1/3 нового поколения России - под угрозой «БЕЛОЙ СМЕРТИ!»

85% наркоманов пробуют наркотики, не достигнув 15 лет.

Средний возраст наркомана - всего 30 лет!

## А ЧТО ДАЛЬШЕ?

НАРКОТИКИ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ,  
А СОЗДАЮТ НОВЫЕ!



**НЕ  
ПОПАДИСЬ  
НА КРЮЧОК**

## ЛУЧШЕЙ ЗАЩИТОЙ ОТ НАРКОМАНИИ ЯВЛЯЕТСЯ:

категорический отказ один раз попробовать!

Когда трудно отказаться от коллективной глупости, скажи себе:  
«Зачем бежать со стадом?  
Останусь собой!»  
И ты не должен извиняться, говоря «НЕТ!» Причин для отказа, от разной «дури», воз и маленькая тележка.

## НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»

Мне это ни к чему.  
Эта дрянь не для меня.  
Есть увлечения и покруче.  
Мои мозги мне пока не лишние.  
Не хочу умственно отсталых детей.  
А на лечение от СПИДА, ты дашь мне деньги.  
Я не тороплюсь на тот свет.

## ПЕРСПЕКТИВЫ НАРКОМАНА:

Смерть в молодом возрасте.  
Смерть от передозировки наркотиков.  
Смерть от СПИДА или болезни печени.  
Тюрьма.  
Жизнь, больше похожая на смерть.

Факт: средний срок жизни наркомана 7 лет!  
ПОДУМАЙТЕ, нужно ли вам 7 лет мучительного счастья?!

<https://www.youtube.com/watch?v=kvfJJGpy0vw>

<https://www.youtube.com/watch?v=pRoQJoDn1RA>

# Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

**Наркомания** – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.

### Профилактическая беседа

#### «НАРКОТИКИ – ЭТО БЕЛАЯ СМЕРТЬ»

**Цель:** Формирование у воспитанников негативного отношения к наркомании, убеждения, что наркомания- страшная болезнь, а не веселое времяпрепровождение;

#### **Задачи:**

- воспитание ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;

- расширение представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;

- способствование осознанной готовности отказаться от любых форм использования наркотиков.

Ежегодно войны, эпидемии, стихийные бедствия уносят жизни сотен тысяч людей. Но намного страшнее, когда так называемые пороки общества: курение и пьянство, наркомания губят гораздо больше людей.

Давайте сегодня об этом серьезно поговорим.

«Белая смерть» - наркомания - уносит жизни миллионов людей.

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению вредных и опасных веществ, парализующих нервную систему, вызывающих временное притупление чувств сознания.

Наркомания - беда нашего времени. Наркоманы не доживают даже до среднего возраста. Употребление наркотиков сокращает жизнь в 2-2,5 раза, то есть на 30-40 лет!

В мире около миллиарда наркоманов. Каждый шестой житель Земли - наркоман!

Наркомания - болезнь особая, в ней много чего не понятного. Почему, например, она подстерегает преимущественно молодежь? Причин много. И все же, главный виновник трагедии - сам наркоман. Поэтому надо не замалчивать проблемы наркомании, а говорить об ужасающих последствиях этой страшной беды.

Большинство подростков знает, что употребление наркотиков вредно для организма, приводит к смерти. Почему же они их употребляют? По статистическим данным, чаще приучение подростков к наркотикам происходит в кругу друзей, в атмосфере дружеского общения. Марихуану и некоторые другие наркотики им нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда не удобно отказаться: подросток не хочет показать себя человеком образованным и «слишком правильным». Многие подростки готовы в буквальном смысле, рисковать собственной жизнью ради утверждения в коллективе сверстников. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев основную роль в привлечении юношества к употреблению алкоголя и наркотиков

Можно привести огромное количество названий наркотических средств, но результат их действия - один. Наркоманы, которые привыкли возбуждать себя зельем, становятся социально опасными, идут на все, чтобы приобрести необходимый препарат. Мало кто из наркоманов доживает до зрелого возраста.

Давайте вместе подумаем в чем сила, привлекательность, «красота» наркотиков? В том, что они приносят удовольствие. То есть - вызывают возбужденное эмоциональное состояние, имитирующее радость и даже счастье, усиливают половое влечение, создают ощущение полноты бытия, сопровождающиеся фантастическими образами. На время исчезает тревога, появляется ощущение полной безопасности и возможности делать что угодно, вплоть до самоубийства и убийства. Для человека, находящегося в наркотическом состоянии, нет ограничения. Но длится все это недолго. Затем наступает депрессия, возникают страхи, галлюцинаторные образы приобретают угрожающий и даже ужасный вид, во всем теле и голове боль ... И чтобы утолить эту боль и избавиться от ее призраков, надо снова уколоться ... И так без конца. Вернее - до конца, до полного саморазрушения и гибели.

(Просмотр видеороликов)

- У всех наркотиков одно коварное свойство: организм быстро привыкает к этим веществам и требует новых, больших доз.

- Вот как описывают муки наркомана: «высокий человек метался по кровати в больничной палате с зарешеченными окнами. Его тело билось и корчилось в конвульсиях, покрывалось крупными каплями пота. Время от времени начинались мучительные судороги. Больной плакал, ругался, умолял, угрожал, неистово кричал: «Спасите! Умоляю! Доктор, укол! Будьте прокляты! Червь белые, черви грызут меня, убейте червей!»

- Так бывает с каждым из них, если нет новой дозы. Природа мстит человеку, мстит смертью. За новую дозу наркоман перешагнет через все: воровать, калечить, грабить и даже убивать.

- Вот другие описания «ломки» несчастных: «Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая стая садистов, одни сплющивают тебе кости, другие выворачивают суставы, третьи всюду вбивают гвозди. Кишки рвутся на части, ты натурально сходишь с ума. Все из меня течет - из глаз, из носа, расстройство желудка замучило, рвет одной желчью.

#### Влияние наркотиков на организм.

Если первая доза наркотиков вызывала бы такое состояние, ни одного наркомана не было бы

Термин наркомания происходит от греческих слов *narke* – «оцепенение», и *mania* – «бешенство, безумие». Традиционно «наркомания» - это медицинский термин. Это заболевание, которое выражается в физической и психической зависимости от наркотических средств, постепенно приводящей к глубокому истощению физических и психических функций организма. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Организм, привыкший к наркотикам, испытывает такое сильное непреодолимое желание избежать болевых ощущений, возникающих во время абстинентного синдрома, что человек идет на все: обман, воровство, даже на убийство, лишь бы достать наркотики. Наркоман лишается всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти.

Есть и более впечатляющие, действительно страшные описания ломки. И у всех один синоним - «сходишь с ума». К сожалению, это не метафора. У человека действительно происходит серьезное повреждение психики, она перестает понимать, где реальность, а где кошмары. Возникает состояние, которое называют невменяемостью. В этом состоянии наркоманы часто совершают нелепые и просто дикие поступки: охвачены манией разрушения, они бьют посуду, ломают мебель; принимают окружающих за бесов или злодеев, которые хотят их убить, и поэтому бросаются на них с ножом... Часто происходят и суицидальные психозы, которые приводят человека к самоубийству.

На второй стадии наркотической болезни происходят тяжелые поражения печени и других внутренних органов, умственная и нравственная деградация личности. Все значимое в жизни потеряно: родной дом, семья, дети, работа, радость жизни, мечты и стремления. Жизнь прошла, ее не вернуть, впереди тупик, новые мучения и смерть. И именно поэтому ужасно осознавать, что подавляющее большинство наркоманов - это юноши и девушки 16-20 лет.

Наркоманы со стажем - тяжело и неизлечимо больные люди, с «сдвинутым мозгом», с поражением всех жизненно важных органов - почек, печени, сердца, легких, сосудов и

т.д.. Дети наркоманов, как правило, нежизнеспособны, возраст их недолог. Так наркоман сам прекращает себе свой род, вырождается целая наследственная линия.

Когда подросток начинает употреблять наркотики, то можно заметить изменения в его поведении. Это увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; уходы из дома и прогулы в школе; трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; неадекватная реакция на критику; частая неожиданная смена настроения. Признаки – «улики» -это следы от уколов, порезы, синяки; свернутые в трубочку бумажки, капсулы и др. Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, похудение и нарушении защитных свойств организма.

Число смертных случаев от употребления наркотиков увеличилось за последние 10 лет среди населения России в 12 раз, среди детей – в 42 раза.

**Закон и наркотик.**

Те, кто торгует наркотиками, - это бесы, которые приобрели человеческий образ. Они вводят людей в искушение, лишают их воли и разума, чтобы потом забрать их души и жизни ... Какое же это безумие - поддаться им!

**Закономерно преобразование наркоманов в бомжей или преступников.**

По российским законам все процессы, связанные с наркотическими веществами, находятся под контролем государства. В нашей стране принят Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Его содержание прежде всего определяет позицию государства по отношению к использованию наркотиков, порядок контроля над распространением наркотических веществ и т.д. Так, статья 40 гласит: «В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств без назначения врача».

В главе 25 уголовного кодекса РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности» есть целый ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками.

Наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искать противозаконные пути их приобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством. Наркомания связана и с самоубийством, где основная причина – неудовлетворенность жизнью.

Уголовная ответственность в нашей стране наступает с 16 лет. Однако по статье 229 ответственность несут уже 14 летние подростки. При этом следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей.

**Подведем итоги нашей беседы**

Ответьте на утверждения:

- Наркомания – это преступление.

- Наркомания – это болезнь.
- Наркомания неизлечима.
- Наркоманы – это зомби.
- Наркоман может умереть от передозировки наркотика.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Наркомания – это болезнь, которая излечима.
- У наркомана нет друзей.

Преследуется ли употребление наркотиков законом?

Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?

Можно оправдать человека, который согласился продавать наркотики, чтобы помочь своей семье, которая находится в нищете?

В чем заключается опасность наркотиков для отдельного человека и общества в целом?

Как вы думаете, есть ли какие-то отличительные признаки у людей, употребляющих наркотики? Можно ли определить по внешнему виду?

(Варианты ответов детей)

Причины наркомании.

Почему люди становятся наркоманами? Разве их заставляют? Нет! К наркомании принуждают! Тут кроется ужасный обман. Наркотики очень дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. А продавцам нужны покупатели, то есть несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать за них любые деньги. Поэтому новичкам предлагают эту отраву почти бесплатно, уговаривая: «Попробуй, это приятно. Это интересно». Или «Наркотики – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй!». Но никакой смелости тут нет. Наоборот, смелым может считать себя лишь тот, кто не идет на поводу, отказывается от яда.

Тревожная ситуация заставляет государство буквально объявить войну наркомафии. Только в течение первых десяти месяцев работы наркоконтроля России было выявлено около 33 тысячи наркопреступлений, изъято около 29 тонн наркотических средств, ликвидировано 74 подпольных лабораторий и более 1300 иных мест незаконного изготовления наркотиков.

Итак, начало глобальному противостоянию наркотикам положено. Отрадно, что в эту борьбу включилось и общество.

Активную работу в этой области ведут общественные организации. Но самое главное, чтобы молодежь наконец то стала понимать, что наркотики это вовсе не радость и

блаженство, а верная смерть. Если этот факт поймут, то с наркоманией будет покончено навсегда.

Думайте о своем будущем и не давайте наркотикам опустошить Вашу жизнь и жизнь Ваших родных и близких.

Стойкость и выдержка в рискованных ситуациях, умение сказать «нет» в ответ настойчивым уговорам, способность постоять за свое достоинство, честь, даже если это трудно, уберегут Вас от НАРКОТИКОВ.

Пусть число больных наркоманией не увеличится ни на одного человека! Ваше здоровье - это здоровье вашей будущей семьи, вашего рода. Помните: наркотики - гибель, мученическая смерть! И если, вдруг, возникнет искушение попробовать их - вспомните сегодняшнюю нашу беседу.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

В статье [«Здоровый образ жизни для детей»](#) сделан акцент на критериях здорового образа жизни детей дошкольного возраста, когда нагрузка на ребенка еще относительно невелика и родитель играет определяющую роль в установлении поведения своего малыша. В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому здоровому образу жизни школьника мы решили посвятить отдельную статью.

### **Актуальность проблемы**

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь своего ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано. Определимся, какими критериями определяется здоровый образ жизни школьника.

### **В чем особенность школьного периода жизни?**

Говоря о здоровом образе жизни школьника, все должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования.
3. Уменьшение контроля со стороны родителей.
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.
6. Половое созревание и связанное с ним поведение.
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

### **Здоровый образ жизни школьника: основные принципы**

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.



Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

### Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

### Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

### Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

### Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

### Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

### Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

### Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.