

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОШ №2» Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

НОМИНАЦИЯ «ПУТИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ РАЗНЫЕ- ПОЛЕЗНЫЕ И ОПАСНЫЕ»

ТЕМА РАБОТЫ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!»

Автор: Уклеичева Анна Олеговна,
11 класс, 17 лет

Руководитель: Панфёрова Любовь Викторовна,
учитель биологии МОУ «СОШ №2»
г. Ясногорска Тульской области.

г. Ясногорск
2014 год

○ **Что такое наркомания и наркотики?**

Помните! Наркомания – это болезнь, избежать которую гораздо легче, чем потом от неё вылечиться!

○ **Виды наркотических средств**

Наркотики – психоактивные вещества синтетического или естественного происхождения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Препараты из конопли, транквилизаторы, психостимуляторы, галлюциногены, опиаты.

○ **«Портрет» человека, страдающего наркоманией**

Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет. Среднестатистическая продолжительность жизни человека, попавшего в наркотическую зависимость, составляет 6 лет.

○ **Тест. Легко ли вам стать наркоманом?**

Этот тест определяет, насколько человек предрасположен к наркотической зависимости

○ **Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков**

Цель проведения - повышение информированности населения, в первую очередь детей и молодёжи, о проблеме наркомании и формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

○ **Стратегия государственной антинаркотической политики**

Необходимость принятия Стратегии вызвано следующими негативными причинами: устойчивое сокращение численности населения страны, значительные масштабы незаконного распространения наркотиков и их употребления.

○ **Острая проблема**

На заседании антинаркотической комиссии администрации МО Ясногорский район была обсуждена информация по профилактике наркомании в подростковой среде

○ **Как защитить детей и подростков от опасного явления?**

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела

○ **Когда любопытство вредно**

Основными мотивами приобщения к наркотикам являются, интерес и поиск новых ощущений и удовольствий, чтобы отвлечься.

○ **Психическая и физическая зависимость от**

наркотиков

Наркотическая эйфория постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

○ **Зло в яркой упаковке**

«Насвай» - основной компонент махорка или табак с добавлением гашеной извести, золы различных растений, верблюжьего кизяка, растительного масла.

○ **Читай, если считаешь, что достоин лучшего**

Основные причины смерти наркоманов: сердечно-сосудистая недостаточность, передозировка, самоубийства и убийства. Часто наркоманы гибнут в драках

○ **Ты согласен столько платить ?**

Наркотики пагубно воздействуют на мозг, разрушая его!

○ **Ты хочешь быть таким?**

Употребление наркотиков - один из путей заражения ВИЧ-инфекцией, приводящий к возникновению опасного и неизлечимого заболевания – СПИДа!

○ **Уверенность в себе – это первый источник здоровья**

○ **Быть здоровым – это значит быть в гармонии с собой и своим окружением.**

○ **Защити себя от наркотиков**

Чтобы навсегда сказать «НЕТ» наркотикам необходимо: Запомни! Отказываясь сегодня от наркотиков, ты сохраняешь своё здоровье, сохраняешь своих друзей, сохраняешь свои деньги и вещи, сохраняешь здоровье своих будущих детей, останешься свободным и независимым, выбираешь жизнь!

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ И НАРКОТИКИ?

Наркомания – это страшная болезнь. Слово «narke» означает оцепенение, «mani»- страсть, безумие. Опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от наркомании не спасёт. Помните! Наркомания – это болезнь, избежать которую гораздо легче, чем потом от неё вылечиться! В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него! Наркотики никогда не сделают вашу жизнь лучше и интереснее, а сделают её ограниченной и зависимой от очередной дозы наркотиков! Талант несовместим с наркотиками!

Наркотики – психоактивные вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.



ВИДЫ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ



ГАШИШ

Препараты из конопли, транквилизаторы, психостимуляторы, галлюциногены, опиаты.

препараты из конопли: анаша, гашиш, марихуана (обладают резким специфическим запахом, горькие на вкус; при длительном употреблении появляются сонливость, рассеянность, невнимательность);

транквилизаторы: снотворные и успокаивающие средства (применяются в медицине для лечения стресса и бессонницы; при длительном употреблении или превышении рекомендуемых доз вызывают зависимость как психического, так и физического характера);

психостимуляторы: эфедрин, амфетамин, кокаин (обладают возбуждающим действием: в результате наблюдается ускорение мыслительных процессов, человек становится более активным, проявляет беспокойство, непоседливость);

галлюциногены: ЛСД, экстази (воздействуют на центральную нервную систему, мозг, эмоции; в результате происходят заметные изменения в ощущениях, чувствах, мышлении, самосознании);

опиаты: маковая соломка, героин, морфий (самый опасный и разрушительный вид наркотиков, привыкание и зависимость вырабатываются очень быстро).



МАКОВАЯ СОЛОМКА



АНАША

«ПОРТРЕТ» ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО НАРКОМАНИЕЙ



Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет. Среднестатистическая продолжительность жизни человека, попавшего в наркотическую зависимость, составляет 6 лет. Срок жизни, отмеренный наркоману – 35-40 лет. Но есть и такие, которые погибают из-за первой пробы или через 6-8 месяцев после начала регулярного приёма. По прогнозам учёных, нация, 7 процентов которой подвержены наркотической зависимости, обречена на вымирание.

За 10 лет смертность среди наркоманов увеличилась: в Германии – почти в 5 раз, в Италии – в 4 раза, во Франции – в 3 раза, в России – в 42 раза. За последние 5 лет число юных наркоманов увеличилось в 3, 5 раза: это подростки 12-13 лет.

Признаки больного наркоманией:

всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды; покраснение глаз; слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;

отрешенность во взгляде;

отекающие кисти рук;

сутулость;

тёмные или обломанные зубы;

растянутая речь; неадекватные суждения;

замедленные движения;

раздражительность, вспыльчивость, резкость;

галлюцинации, беспричинный смех.



ТЕСТ. ЛЕГКО ЛИ ВАМ СТАТЬ НАРКОМАНОМ?

Этот тест определяет, насколько человек предрасположен к наркотической зависимости. За каждый ответ «да» начислите себе по 2 балла. За ответы «нет» баллы не начисляются.

1. Вы курите?
2. Вы разнервничались и вам предложили успокоительную таблетку. Вы ею воспользуетесь?
3. Считаете ли вы, что тот, кто принимает наркотики,- человек неординарный?
4. Часто ли вам бывает скучно?
5. Любите ли вы острые ощущения?
6. Вы часто испытываете неуверенность в себе?
7. Вы никогда серьёзно не занимались спортом?
8. В вашей среде встречаются наркоманы?
9. Вам всегда не хватало в жизни впечатлений?
10. Умеете ли вы отдыхать в одиночку?

16-20. Учись говорить твёрдое «нет».

8-14. Вы способны на необдуманные поступки.

0-6. Наркотики никогда не станут для вас серьёзной проблемой.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

Цель проведения акции - повышение информированности населения, в первую очередь детей и молодёжи, о проблеме наркомании и формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков (Центр мониторинга ВПДП) на основе анонимного анкетирования подростков 15-17 лет проведён сбор данных и анализ распространённости зависимости от психоактивных веществ (ПАВ). В анкетировании участвовали 16 городов, в том числе и г.Тула.

Осознают вред наркотических веществ 82, 6% подростков, 17, 2% считают, что наркотики не наносят ущерба здоровью. Многие подростки в нашем регионе (55,3%) хотят пополнить свои знания о влиянии наркотиков на здоровье, значительная часть (25,3%) не считают данную информацию необходимой.



СТРАТЕГИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ



Необходимость принятия данного документа вызвано следующими негативными причинами: устойчивое сокращение численности населения страны, значительные масштабы незаконного распространения наркотиков и их употребления.

К наиболее важным стратегическим задачам антинаркотической политики России следует отнести: разработку и внедрение государственной системы мониторинга и оценки наркоситуации в государстве в целом и в регионах; создание государственной системы профилактики, лечения и реабилитации больных наркоманией; выработку мер противодействия проникновению наркотиков на территорию Российской Федерации.

ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА



- На заседании антинаркотической комиссии администрации МО Ясногорский район была обсуждена информация по профилактике наркомании в подростковой среде, выявлению и пресечению фактов вовлечения несовершеннолетних в совершение правонарушений, в том числе употребление и незаконный оборот наркотических средств.
- По статистике – каждый восьмой учащийся хоть раз пробовал наркотики. Через полгода должен вступить в силу закон, согласно которому будет проводиться принудительное лечение наркоманов.

Консультант организационного комитета Ольга Хапова ознакомила участников заседания с информацией по направлению подростков в возрасте от 14 до 18 лет с разной степенью зависимости от наркотиков, алкоголя, токсических веществ, нуждающихся в психологической, медицинской и социальной реабилитации, обратившихся за помощью самостоятельно, по инициативе родителей, а также направленные образовательным учреждением с согласия родителей. Областной реабилитационный центр находится в г. Новомосковске, ул. Пионерская, д.2. т. 8(48762)7-13-04.



КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОТ ОПАСНОГО ВЛИЯНИЯ?



Самая большая ценность в любой семье – здоровье и благополучие ребёнка.

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.



Есть правила семейной жизни, которые помогут избежать беды. Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребёнка ещё важнее. Хрупкая неустойчивая психика ребёнка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. С утра похвалите своего ребёнка как можно теплее. Ваше доброе слово, объятие, ласковый взгляд – душевная подпитка для ребёнка на весь долгий и трудный день!



КОГДА ЛЮБОПЫТСТВО ВРЕДНО



Не существует «лёгких» наркотиков. Основными мотивами приобщения к наркотикам являются, казалось бы, безобидные поводы: чтобы расслабиться, за компанию; из интереса и поиска новых ощущений и удовольствий, чтобы отвлечься.

Ведущим мотивом первой пробы наркотиков у подростков является «любопытство» (70,7% мальчиков, 66,2% девочек). На втором месте мотив «друзья предложили» (19% мальчиков, 19,7% девочек). Мотив «неприятности» занял третье место (8,6% мальчиков, 9,9% девочек). Основными мотивами дальнейшего употребления наркотически действующих веществ (НДВ) подростками обоего пола является мотив «от нечего делать» (46,4% юношей и 27% девушек).



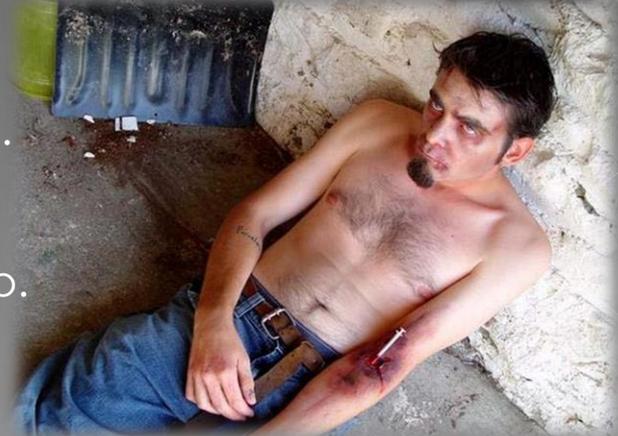
Основным местом приобретения наркотических веществ являются дискотеки (5%), на втором месте – ответ «угощают друзья» (4%).



ПСИХИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ.

Почему человек, попробовавший наркотик, в дальнейшем не может от него отказаться? У него начинается формироваться психическая зависимость. Наркотическая эйфория постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. При физической зависимости наркотик становится составной частью организма. Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. Первым сигналом недостатка наркотика в организме становится «ломка». Это не только боли, но ещё и «внутренний ледяной холод» безо всякой надежды на возможность согреться, холодный пот, боли в животе, тошнота и рвота, непрекращающийся насморк, слабость, ломота в суставах.

Некоторые способы из 33 сказать «НЕТ»
НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.
НЕТ, спасибо, это опасно для жизни.
НЕТ, я пробовал, и мне не понравилось.
НЕТ, когда-нибудь я могу захотеть здоровую семью.
Я хочу быть здоровым.



ЗЛО В ЯРКОЙ УПАКОВКЕ

«Насвай» - основной компонент махорка или табак с добавлением гашёной извести, золы различных растений, верблюжьего кизяка, растительного масла. Производят в домашних условиях, фабрично не изготавливается. Продаются в порошке от грязно-зелёного до черного цвета.

Насвай оказывает сильное воздействие на здоровье: сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове и во всех частях тела, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц. При длительном употреблении – 80 % случаев рака губы, языка, гортани, язвы желудка.



Поскольку основным компонентом смеси является табак, то особенно быстро у подростков развивается нарконикотиновая зависимость. Насвай относят и к психотропным веществам. У подростков снижается восприятие, ухудшается память, они становятся неуравновешенными. Заблуждением является мнение, что с его помощью можно бросить курить или употреблять более «тяжёлые» наркотики.

Ещё одним злом в подростковой среде стало увлечение курительными смесями. Ряд из смесей включён в перечень психотропных и наркотических веществ и запрещены к распространению (потому что входящие в их состав растения Шалфей предсказательный, Гавайская роза, Лотос голубой являются наркотическими средствами).

ЧИТАЙ, ЕСЛИ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ДОСТОИН ЛУЧШЕГО

Основные причины смерти наркоманов: сердечно-сосудистая недостаточность, передозировка, самоубийства и убийства. Часто наркоманы гибнут в драках.

Пять заповедей, как не стать наркоманом

1. Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай: а «на фига» тебе это надо (кроме проблем ничего не получишь).
2. Если ты всё же из любопытства купил эту дрянь, не поленись донести её до унитаза (именно там её место).
3. Боже упаси согласиться передать пакетик с сомнительным содержимым даже своему другу (именно так чаще всего влипают в грязные истории).
4. Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного «счастья» - **ОТКАЖИСЬ!** бесплатный сыр бывает только в мышеловке).
5. Если попробовав «дури», ты захочешь повторить, вспомни: за всё надо платить! (цену ты уже знаешь).



ТЫ СОГЛАСЕН СТОЛЬКО ПЛАТИТЬ?

Наркотики пагубно воздействуют на мозг, разрушая его! Употребление наркотиков - один из путей заражения ВИЧ-инфекцией, приводящий к возникновению опасного и неизлечимого заболевания – СПИДа!

Мозг: быстро ухудшается память, внимание, способность сосредоточиться.

Язык: при передозировке можно подавиться собственным языком и умереть.

Печень: разрушается, заражение гепатитом В и С.

Половые органы: бесплодие; у наркоманов со стажем дети рождаются глубокими инвалидами или их не бывают вовсе.

Легкие: при вдыхании – отёк лёгких, кома, смерть.



Ты хочешь быть таким?



Психика: неврозы, психопатии, депрессии, самоубийства.

Иммунитет: подавляется, частые тяжело протекающие болезни, СПИД, смерть.

Кожа: быстро стареет, становится сухой и тонкой, с безобразными пятнами и расчёсами.

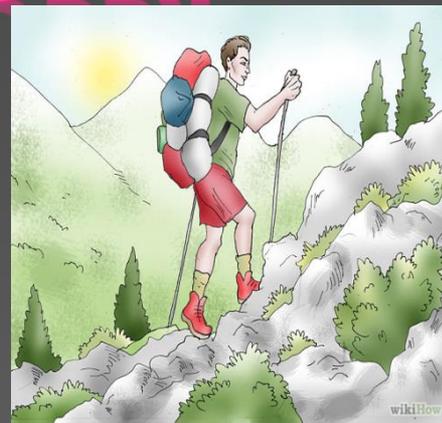
Сосуды: за 1, 5 -3 года регулярного употребления наркотиков уничтожаются практически все вены.

Нервная система: параличи



УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ – ЭТО ПЕРВЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

- Занимайтесь спортом. На самом-то деле, очень сложно заниматься спортом и принимать наркотики в одно и то же время. Вся эта беготня, игра в команде, если тело с мозгами не в тонусе - это кошмар как сложно. Соответственно, чем больше в жизни спорта, тем проще избегать наркотиков. Конечно, не спортом единым спасается человек от наркотиков, но вот занимательный факт: физическая активность приводит к выработке эндорфинов, специальных гормонов, делающих людей... счастливее.
- Займитесь командным спортом: футболом, регби, баскетболом, хоккеем, ездой на лыжах, борьбой
- Выбирайтесь на природу. Скука - это, возможно, одна из тех причин, по которым люди тянутся к наркотикам. В принципе, вариант вполне логичный. Но зачем скучать? Справиться со скукой можно множеством разных способов, одним из которых является выезд на природу.
- Не поддавайтесь давлению сверстников. У вас на плечах собственная голова. Если кто-то пытается заставить вас начать принимать наркотики или дразнит за то, что вы их не принимаете - он вам не друг.
- Помните, что даже такой, казалось бы, пустяк может разрушить жизнь. Конечно, вся жизнь - движение к смерти, но наркотики - это билет на ультравысокоскоростной поезд, едущий без остановок до станции "Кладбище". Надо ли вам это?



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ- ЗНАЧИТ БЫТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И СВОИМ ОКРУЖЕНИЕМ

- Делайте больше добра себе, своим близким и окружающим. в вашей жизни не должно быть места грубости, зависти. Проявляйте больше терпимости: даже на грубость отвечайте добром.



Изменись сам, полюби себя – и мир вокруг тебя изменится.



Не реагировать на независящие от вас неприятные события.

Не воспринимайте их своими органами чувств, а продолжайте, как ни в чем не бывало, жить своим внутренним миром, существующим в вашей душе.

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ НАРКОТИКОВ!

Чтобы навсегда сказать «НЕТ» наркотикам необходимо: Располагать знаниями и убеждениями о вреде наркотиков. Решать свои проблемы, а не прятаться от них. Оказывать помощь другим и при необходимости не стесняться прибегать к ним самому. Ценить свою жизнь. Находить себе занятия и увлечения по душе.

Запомни! Отказываясь сегодня от наркотиков, ты сохраняешь своё здоровье, сохраняешь своих друзей, сохраняешь свои деньги и вещи, сохраняешь здоровье своих будущих детей, останешься свободным и независимым, выбираешь жизнь!



Список используемой литературы

- 1.Проценко Е.Н. «Наркотики и наркомания: надежда в беде»
- 2.Ю.В. Татуры "Наркомания. Тонкости, хитрости и секреты«
3. Аппарат антинаркотической комиссии в Тульской области. Стратегия государственной антинаркотической политики\ Ясногорье. – 2009. - 14 декабря. – стр. 3
- 4.Насонова, Н. Как защитить наших детей? \ Н. Насонова \ \Ясногорье . – 2011. - 7 августа. – стр. 5
Насонова, Н. Зло в яркой упаковке \ Н. Насонова \ \Ясногорье . – 2011. - 12 июня – стр. 5
- 5.Насонова, Н.С чего всё начинается? \ Н. Насонова \ \Ясногорье . – 2011. - 10 марта. – стр. 3
- 6.Николаев, С.Чтоб не распространялся порок. \ С. Николаев \ \ Ясногорье. – 2009. 15 января. –стр. 2
Николаев, С.Острая проблема. \ С. Николаев \ \ Ясногорье. – 2014. - № 4 - 23 января. –стр. 5
- 7.Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области. Защити себя от наркотиков. \ Ясногорье. – 2009. – 3 декабря. - стр. 4
- 8.Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области. СПИД и наркомания. \ Ясногорье. - 2012. – 4 декабря. - стр. 5
- 9.Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области. Легко ли вам стать наркоманом? Тест. \ Ясногорье. – 2008. – 10 апреля. - стр. 5
- 10.Тульский областной центр медицинской профилактики. Когда любопытство вредно.\ Ясногорье. - 2010. – 4 июля. - стр. 5
- 11.Тульский областной центр медицинской профилактики. Разговор с тем, кто умеет думать. Читай, если считаешь, что достоин лучшего. \ Ясногорье. - 2010. – № 33.. – 22 августа. - стр. 9.
- 12.Тульский областной центр медицинской профилактики. Как быть самим собой? \ Ясногорье. - 2010. –11 февраля. - стр.3.