

Профилактическое мероприятие "Здоровье"

Уважаемые родители (законные представители)!

С 8 по 14 февраля на территории ГО Верхотурский проходит профилактическое мероприятие "Здоровье".

Предлагаем Вам ознакомиться с памятками и видеороликом, а также провести профилактические беседы со своими детьми на тему профилактики вредных привычек.

ПРИЧИНА: ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ВОПРЕКИ.

Вопреки или назло подросток ведет себя в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношением к нему близких. Возникает психотравмирующая ситуация с отрицательными переживаниями. Протест направлен против тех лиц, которые явились источником переживаний - чаще всего это родители. Поссорившись с родителями или учителями, школьник убегает на улицу к приятелям. Он злится на взрослых, а сверстники и совместное употребление спиртного или наркотиков повышают настроение, дают ощущение уверенности в себе и переоценку своих способностей.

Что делать?

ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ ОСОЗНАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ КРИТИКИ И НАКАЗАНИЯ. ВСЕГДА ГОВОРИТЕ С НИМ ОБ ЭТОМ В ДРУЖЕЛЮБНОМ ТОНЕ.



ПРИЧИНА: СТРАХ ПОКАЗАТЬСЯ СЛАБЫМ.

Ребенок старается скрыть, замаскировать свои слабые стороны. Например, неуверенный в себе, робкий подросток может проявлять бравладу, нелепо изменять свой внешний вид, рано начать курить, употреблять спиртное и наркотики. Это свойственно детям, которым родители уделяют мало внимания и любви, сиротам, детям, растущим в неполных или деформированных семьях, а также детям, страдающим неврозами или имеющим комплекс неполноценности.

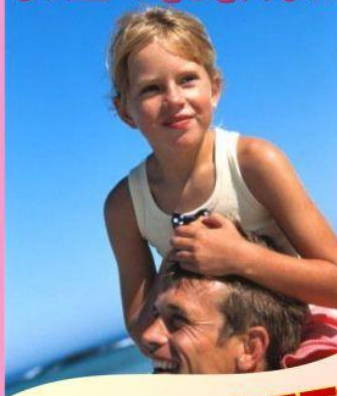
Что делать?

ОТНОСИТЕСЬ К РЕБЕНКУ КАК К ЛИЧНОСТИ, С УВАЖЕНИЕМ, ПОДЧЕРКИВАЯ СВОИМ ОТНОШЕНИЕМ К НЕМУ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. ЛЮБИТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Ваш ребенок **никогда** не станет зависимым от алкоголя и наркотиков, **если в ваших глазах он будет личностью, а вы станете для него настоящим другом и добрым советчиком.**

ВАШ РЕБЕНОК



НЕ СТАНЕТ
НАРКОЗАВИСИМЫМ, ЕСЛИ...



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1: Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2: Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4: Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6: Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.

- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеет и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.

- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)

- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.

- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"?

1. Назови причину. Скажи: почему ты не хочешь этого делать.

– Я знаю, что это опасно для меня.

– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.

2. Будь готов к различным видам давления.

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

ДЕСЯТЬ ХОРОШИХ ПРИЧИН СКАЗАТЬ

НЕТ НАРКОТИКАМ

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения
2. Наркотики толкают людей на преступления
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики разрушают семьи
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям
8. Наркотики являются источником многих заболеваний
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию



Тот, кто употребляет наркотики:

- очень быстро становится зависимым от них
- начинает загрязнять свой организм ядами, под влиянием которых возникают тяжелые психические и физические заболевания;
- оказывается на дне общества и приносит много страданий себе, своим родным и друзьям
- рано или поздно совершает преступление, чтобы добыть деньги на приобретение наркотика или в состоянии дурмана
- рискует умереть молодым, например, от передозировки наркотика или от СПИДА



Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деграция личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.



НАРКОТИК – ТВОЙ ВРАГ !



Курение



Курение- самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.

В целом в мире курение убивает более 3 млн. человек в год и укорачивает жизнь в среднем на 20-25 лет.

Курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, желудка. Нарушается мозговое кровообращение, поражается костная система. Страдает и вся нервная система: Появляется раздражительность, частая смена настроений, повышенная утомляемость,

Ты можешь избежать всего этого, если откажешься от курения!

Алкоголизм

Алкоголизм – тяжелое, хроническое заболевание, которое начинается с самых легких, почти незаметных для других симптомов и заканчивается тяжелыми осложнениями, ведущими к инвалидности или к смерти. Алкоголизм, как известно, не только тяжелая психическая болезнь, при которой человек становится рабом своей пагубной привычки, но и она сопровождается поражением всех внутренних органов.



Наркомания

Наркотики - природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию. Основным эффектом, оказываемым приёмом наркотиков на организм человека, является наркотическое опьянение, но наблюдается также ряд характерных побочных эффектов. В частности, они вызывают **привыкание** и **зависимость** как психическую, так и физическую



Скажи



Мы выбираем здоровый образ жизни!

РОДИТЕЛЯМ

КАК УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Уважаемые родители!

Практически во всех регионах нашей страны сложилась тревожная ситуация по употреблению наркотических средств подростками. Детям могут предложить наркотики на дискотеке, на улице, в школе. Поэтому очень важно то, насколько реально родители воспримут близость проблемы употребления детьми и подростками наркотических средств. Стоит начать с изменения мнения о том, что «все это далеко и не с нами и с нашими детьми», на утверждение: «Если это касается соседского парня, это касается меня и моего ребенка уже сейчас».

Родителям важно иметь авторитет в глазах собственных детей. Воспитание детей – это трудное искусство. Гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие – вкусную еду, одежду, красивые игрушки, – чем учить общаться и дружить с другими людьми, задумываться о последствиях своих ошибок. Чтобы понять своего ребенка, нужно общаться с ним, иметь общие интересы, интересоваться успехами подростка, поддерживать его при поражении, соблюдать права, давать возможность решать что-либо им самостоятельно, а не опекать во всем. Только в случае, если вы смогли завоевать авторитет у своего ребенка, ваше мнение, в том числе и об употреблении наркотиков, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то еще.



Профилактика алкоголя и наркомании

Алкоголь — это своеобразный наркотик, и его употребление парализует многие важные функции человеческого мозга, прежде всего функцию торможения, регуляции поступков людей.

Наркотики — вещества, действующие на человеческий организм в виде наркотического опьянения и обладающие характерными побочными эффектами. Они вызывают привыкание, как психологическое, так и физическое.

Профилактика алкоголизма на уровне семьи:

- создание здорового образа жизни в семье;
- отказ от злоупотребления алкоголем в семье;
- рациональное питание, соблюдение режима дня и сна.
- правильно организованный отдых детей
- приобщение к спорту, физкультуре всей семьи, совместные путешествия, прогулки;

Какие бывают наркотики?

1. Опиоидные анальгетики (героин, морфин, кодеин, промедол и др.)
2. Стимуляторы (кокаин, амфетамины, кофеин)
3. Никотин. Самый распространенный наркотик.
4. Транквилизаторы и снотворные.
5. Галлюциногены (психотомиметики).
6. Продукты каннабиса (марихуана, гашиш и др.)

И начинать следует с семьи. Доверительные отношения, открытое общение между детьми и родителями — залог профилактики наркомании. Эта работа — постоянная и с вовлечением, как можно большего числа молодежи. Она проводится в виде бесед, лекций и показов кинофильмов.

Лечение наркомании часто не дает положительных результатов, поэтому профилактика наркомании — один из важнейших путей ее предупреждения.

ОГБОУ СПО «КАРОСНОСКИЙ» медицинский техникум Скопоровых Мелания Владимировна 20.11.2014

Видеоролик «За вами будущее»