

## Информация

### Профилактика вредных привычек

Беседы: **«Мы за здоровый образ жизни»**  
с учащимися 7-11 классов.

Цель: Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни.  
Дата: 27-28.11.19г.

Психолог: Здоровый образ жизни определяется самим образом жизни человека. Каждый человек сам выбирает образ жизни и деятельность, но этот выбор должен быть согласован с его окружением – родителями, друзьями и другими значимыми лицами. В общем виде здоровый образ жизни – это понимание необходимости и постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения здоровья. Здоровый образ жизни – совокупность разумных способов организации жизнедеятельности, которые удовлетворяют потребности человека, реализуют его ценностное отношение к своему здоровью и оздоравливают условия его жизни. Здоровый образ жизни традиционно связывается с культурой питания, культурой движения и культурой эмоций, а также с отсутствием вредных привычек. К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Социальный педагог: Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни в школьный период являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся (нормальное физическое развитие, становление форм и функций организма, закаливание), но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга и отдыха.

Чтобы вести здоровый образ жизни необходимо бороться и с вредными привычками это: курение, употребление, алкоголя, ПАВ(психоактивных веществ).



возникновения венерических болезней. Со временем половая функция резко снижается, развивается импотенция. В головном мозге возникают атрофические процессы, приводящие к эпилепсии, психозам, наступает деградация личности, изменяется внешний вид, кожа становится морщинистой, лицо приобретает сероватый оттенок. Появляются гнилые зубы, преждевременное облысение. Наблюдается резкое истощение. Развивается зависимость от наркотика. Его отсутствие вызывает сильнейшую боль в мышцах, суставах, костях, позвоночнике, появляются слабость, усиленное потоотделение, слезотечение, понос, рвота, бессонница (синдром отмены). Резко угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы, вплоть до смертельного исхода. Редко кто доживает до старости и даже до средних лет. Чем моложе человек, тем быстрее попадает он в зависимость от наркотиков и тем быстрее наступает смертельный исход. Длительность периода стойкого привыкания к наркотику зависит от его вида и индивидуальных особенностей человека (возраст, физическое и психическое развитие, перенесенные заболевания).

Попробовав один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще. А потом уже трудно отказаться.

### **Почему люди принимают наркотики?**

Употребление наркотиков распространяется с небывалой скоростью, захватывая в ловушку миллионы молодых людей. И освободиться от щупальцев этого чудовища не то чтобы невозможно, но очень трудно. Следовательно, необходимо понять, почему человек начинает принимать наркотики, и прилагать усилия, чтобы не допустить этого.

При анализе всех факторов, давших толчок распространению наркотиков, возникает вопрос: почему одни люди сдаются перед наркотиками, а другие способны противостоять их иллюзорной притягательности?

**Стресс.** Не будет преувеличением, если мы скажем, что последствием современного развития стал стресс. Стресс – это состояние психического напряжения, вызванного сложной деятельностью или жизненными трудностями. Сегодня человек постоянно ищет кратчайшие пути к достижению своих целей, и поэтому для преодоления психологических стрессов, внутренней напряженности некоторые прибегают к помощи психотропных средств. Такие средства создают иллюзорное чувство благополучия, на деле же они опаснее, чем медленный яд.

**Неблагополучная обстановка в семье.** Если родители не дарят своим детям две бесценные вещи, а именно: время и любовь, то они могут обратиться к помощи наркотиков. Ребенок, который растет в неблагополучной семье, где родители не ладят между собой или полностью погружены в собственные заботы, более склонен к наркотикам. Психологи считают психологические травмы в период формирования личности ребенка важным фактором, ведущим в дальнейшем к использованию наркотиков.

**Давление ровесников.** По крайней мере каждый четвертый человек, принимающий наркотики, сделал это впервые под давлением своих друзей, знакомых и т.п. Страх потерять друзей заставляет идти у них на поводу. Случайные «пробы» в конце концов делают человека хроническим наркоманом.

**Стремление доказать свою зрелость.** Период отрочества и юности полон смятения и тревог. В это время многие испытывают кризис самоутверждения. Они используют наркотики, чтобы выглядеть в своих глазах и глазах других зрелыми людьми. Поэтому некоторые люди начинают использовать наркотики для получения права на вступление в группу.

Таким образом, следует отметить, что отказ от вредных привычек залог здоровья!

***МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНИ!!!***

опьянения, снижается память на текущие события. Значительно быстрее наступает деградация личности (если у взрослого через 10–15 лет, то у подростка через 3–4 года). Вот почему во всем мире регламентируется продажа алкогольных напитков лицам, не достигшим определенного возраста, особенно для лиц женского пола.

#### **Что же делать, чтобы избежать столь страшных возможных последствий?**

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к родителям, психологу, друзьям, взрослым, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физкультурой, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это позволит расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать нет, объясняя это плохим самочувствием, либо срочными делами и не привлекая к себе внимания, постарайтесь уйти.

Таким образом, следует подчеркнуть, что алкоголизм – это болезнь, характеризующаяся частым, неконтролируемым приемом алкоголя, наличием «синдрома отмены», поражением внутренних органов и нарушениями в поведении человека. Тем, у кого существуют проблемы с употреблением алкоголя, необходимо обратиться за помощью к врачам-наркологам, психологам, социальным педагогам.

## **Наркомания**

Наркомания – это заболевание, возникающее в результате применения психоактивного вещества, характеризующееся возникновением зависимости от него, приводящее к психическому и физическому изменению личности.

Какие же вещества называются наркотиками? Вещество признано наркотическим в том случае, если оно оказывает специфическое воздействие на головной мозг, что является причиной его повторного немедицинского потребления. Применение данного вещества ведет к антиобщественным последствиям и данное вещество включено в специальный список наркотических средств. Наиболее широко распространенными наркотиками являются некоторые виды мака, конопли, а также синтетические препараты, относящиеся к группе галлюциногенов.

Наркоман впадает в сон, возникают обмороки, он постепенно становится равнодушным, склонным к депрессии, уходит в мир иллюзий. Как следствие появляются боли в желудке, нарушается кровообращение, развиваются параличи. Быстро наступает привыкание к определенной дозе, требуется ее увеличение. В стадии возбуждения может быть обморок. Появляется сильная потливость, понос. Развивается буйное помешательство или глубокая депрессия. Это приводит к патологическим изменениям поведения. Человек становится асоциальной личностью с преступными наклонностями.

Среди всех известных наркотиков наиболее опасным является героин. Этот наркотик получил название «тяжелого». Он быстро приводит человека в состояние возбуждения (эйфории). Галлюцинации, возникающие при его употреблении, намного ярче. Отсутствие героина в организме наркомана вызывает внутреннее беспокойство и мучение, принимающее устрашающий характер (абстинентный синдром). Зависимость от него развивается в несколько раз быстрее, чем от остальных наркотиков.

Все виды наркотиков нарушают сердечно-сосудистую деятельность, способствуют развитию предраковых процессов в легких, тяжелого заболевания печени, разрушают клетки крови. Использование нестерильных шприцев и игл приводит к возникновению инфекционных заболеваний. Самое страшное из них – ВИЧ-инфекция. Находясь в состоянии раструженности, наркоман легко вступает в половую связь, тем самым увеличивая риск

выполнения; склонны к непостоянству, менее добросовестны, менее ответственны и менее принципиальны. Курящие подростки отличаются слабостью и обладают худшим самоконтролем; они реже придают своей энергии конструктивное направление; не всегда эффективно организуют свое время и порядок выполнения дел.

Выявлено, что у подростков с табачной зависимостью проявляется снижение работоспособности и способности выдерживать различную нагрузку по величине и длительности. У некурящих подростков наоборот.

Курящие подростки предпочитают использовать в конфликте такую стратегию поведения как «соперничество», некурящие – «сотрудничество» и «компромисс». Курящие подростки в отличие от некурящих склонны к утверждению своей позиции любой ценой, сопровождая ее открытой борьбой за свои интересы. Некурящие подростки стремятся к созданию взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обеих сторон, а также к урегулированию разногласий через взаимные уступки.

Курящим подросткам свойственно: положительное или нейтральное отношение к курению сверстников и взрослых; одобряющие и нейтральные ассоциации, вызванные табакокурением сверстника и их нейтральное объяснение или объяснение, связанное с подражанием;

«подражание, мода, курение родителей» и «желание приобрести друзей, выделиться и влияние сверстников, их авторитета» как мотивы начала курения;

положительная оценка ощущений, испытываемых во время курения; «поддержка» и «жажда» в отношении курения как факторы, привлекающие в процессе табакокурения; «отсутствие социального контроля» и «снятие нервного напряжения» как ситуации, в которых курящий сверстник чаще всего закуривает;

«влияние окружающих» и «зависимость от курения» как обстоятельства, мешающие бросить курить;

курение как ведущая проблема, которая может волновать родителей;

положительная оценка характера общения курящего сверстника с ровесниками свойственны курящим подросткам.

Таким образом, социогенными факторами, обуславливающими формирование табачной аддикции, являются: влияние курящих сверстников и их авторитета, родителей, взрослых; влияние рекламы и средств массовой информации; мода; влияние авторитета сверстников; информация о приятных ощущениях, испытываемых во время курения; информация о том, что курение создает ощущение «поддержки»; отсутствие социального контроля; информация о том, что курение помогает снять нервное напряжение; отрицание последствий курения; курение как проблема, которая волнует родителей; характер общения курящего сверстника с ровесниками; терпимое отношение общества к табакокурению.

Приобщение к табакокурению и отказ от него сопровождаются эффектом двойной мотивации. В процессе приобщения к табакокурению первичной является внешнеорганизованная мотивация, или социальные мотивы (приобрести друзей, желание выделиться, доказать свою взрослость и независимость, влияние сверстников и их авторитета, подражание, мода, курение родителей), вторичной – внутриорганизованная мотивация, или личностные мотивы (любопытство, личные проблемы, слабость воли).

## **Алкоголь и подростки**

Алкоголизм у подростков формируется в сжатые сроки и отличается тем, что прогрессирует гораздо быстрее. Подросток имеет меньше шансов избавиться от пристрастия к алкоголю. Психическая зависимость у подростков возникает через 3–6 месяцев, а физическая – через 1–1,5 года. Как у взрослых, так и у подростков абстинентный синдром (синдром отмены) представлен физическими расстройствами: тошнота, рвота, головокружение. Впоследствии присоединяются и психические расстройства: страх, тревога, нарушение сна.

Подросток частично или полностью забывает события, происходившие в состоянии

## Профилактика наркомании

### Беседа: «Мы за здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни определяется самим образом жизни человека. Значительный вклад в понимание образа жизни заложил немецкий ученый

М. Вебер. Он считал **поведение в жизни и жизненные шансы** основой образа жизни. Первое – это выбор человеком способа поведения, а под жизненными шансами понимается индивидуальная вероятность реализовать свои интересы, потребности и желания. Каждый человек сам выбирает образ жизни и деятельность, но этот выбор должен быть согласован с его окружением – родителями, друзьями и другими значимыми лицами. Здоровый образ жизни – коллективная модель поведения в отношении здоровья, выбор которой ограничен жизненными шансами каждого из нас. Поведение имеет либо положительные, либо отрицательные последствия, формируя при этом основу образа жизни. Хотя позитивный образ жизни нацелен на достижение хорошего здоровья, конечная цель состоит в том, чтобы быть здоровым «для чего-либо», например, чтобы работать, хорошо себя чувствовать, создать семью, вырастить детей и т.д.

В общем виде здоровый образ жизни – это понимание необходимости и постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни – совокупность разумных способов организации жизнедеятельности, которые удовлетворяют потребности человека, реализуют его ценностное отношение к своему здоровью и оздоравливают условия его жизни. Здоровый образ жизни традиционно связывается с **культурой питания, культурой движения и культурой эмоций, а также с отсутствием вредных привычек.**

К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отношение к вредным привычкам. Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни в школьный период являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся (нормальное физическое развитие, становление форм и функций организма, закаливание), но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга и отдыха.

Рассмотрим, что является вредными привычками для здорового образа жизни:

#### **Табачная зависимость у подростков**

Традиционно табакокурение рассматривалось как вредная привычка, а, как известно, для того, чтобы избавиться от вредной привычки, достаточно осознания повторяющихся действий, ведущего за собой контроль человека над собственным поведением. Осознания же табакокурения недостаточно для того, чтобы от него отказаться. Следовательно, табакокурение следует считать зависимым поведением.

Исследования показали, что общие мыслительные способности курящих подростков менее выражены. Курящие подростки менее успешно решают абстрактные задачи, обладают более узким спектром интеллектуальных интересов; отличаются более низкой скоростью обучения; чаще не доводят дело до конца. Курящие подростки более беспечны, жизнерадостны, разговорчивы, общительны, доверчивы и импульсивны; они легче относятся к жизни, меньше заботятся о будущем; чаще демонстрируют находчивость и остроумие; больше ориентированы на получение удовольствия от вечеринок, зрелищных мероприятий, а также от работы, предполагающей разнообразие, перемены и путешествия.

Курящие подростки отличаются более слабой совестью, проявляют менее выраженный интерес к общественным нормам и прилагают меньше усилий для их



В заключении обсуждение итогов.

Педагог-психолог



Социальный педагог

Уцумуева З.Х.

Рамазанова Д.А.