

**\* Роль семьи в профилактике  
алкогольной, табачной и  
наркотической зависимости:  
что об этом нужно знать.**

**Социальный педагог Лоскутникова И.В.**

\* **Вредные привычки и их последствия - это проблема, которая волнует и тревожит наше общество. Наши подростки представляют группу повышенного риска. В семье родители должны учить ребенка критически относиться к пагубным привычкам.**



\* **Вредные привычки и их последствия – это тема, которая всё больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юношество представляют собой группу повышенного риска. Как бы мы ни ограждали своего ребёнка от данной проблемы, к сожалению, в его жизни сложится такая ситуация, когда ему предложат попробовать первую сигарету, алкоголь, наркотическое средство. И мы не знаем, как ребёнок поведёт себя в данной ситуации, сможет ли он противостоять уговорам. Роль семьи в профилактике вредных привычек очень велика. Родители должны учить ребёнка критически относиться к пагубным привычкам, расширять круг полезных потребностей и интересов детей. В первую очередь они должны своим образом жизни показывать пример своим детям. Родителям необходимо помнить, что их ребёнок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки их жизненного пути. Данное родительское собрание должно помочь родителям выявлять вредные привычки и правильно проводить их профилактику.**

\* **«Сигара даёт возможность ограниченному человеку  
возместить недостаток в нём мыслей и идей»  
(Шопенгауэр)**

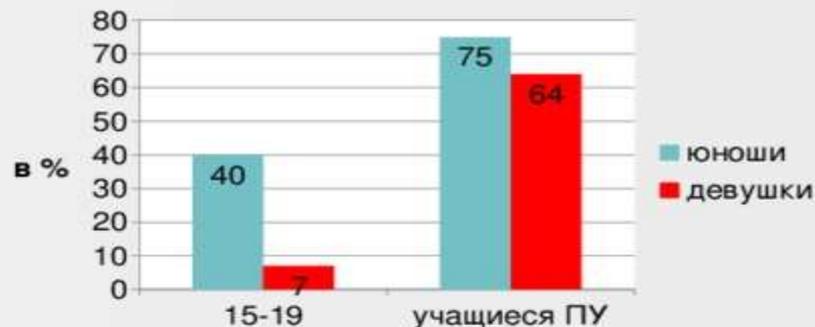


**«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство» (Л.Н. Толстой)**

\* По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, к 2023 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн. человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

## Информация Роспотребнадзора

За последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек.



Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков:

**2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек.**

- \* Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, болезни лёгких, рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



## \* «Как помочь бросить курить?»

Родители должны первыми освободиться от курения.

Родители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить.

Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – всё это способствует отказу от курения.

Надо поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего-то хочет добиться. Не бояться компании своего ребёнка, а помогать и им бороться с соблазном курения.

# Курить или не курить?

## Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ (дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители



## Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

**20 минут**  
Ваше артериальное давление восстановится

**3-9 месяцев**  
кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

**2 дня**  
Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

**1 неделя**  
Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

**2 недели**  
Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

**6 месяцев**  
Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса



**1 год**  
риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

**5 лет**  
риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

**10 лет**  
Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека

**В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!**

\* **Мифы и факты о табаке.**

**Миф:** курят все. **Факт:** курит меньшая часть населения.

**Миф:** курение опасно для того, кто курит. **Факт:** курение опасно для тех, кто находится рядом с курящим и вдыхает чужой дым.

## Мифы и факты о табаке

**миф:**

*Все взрослые курят.*



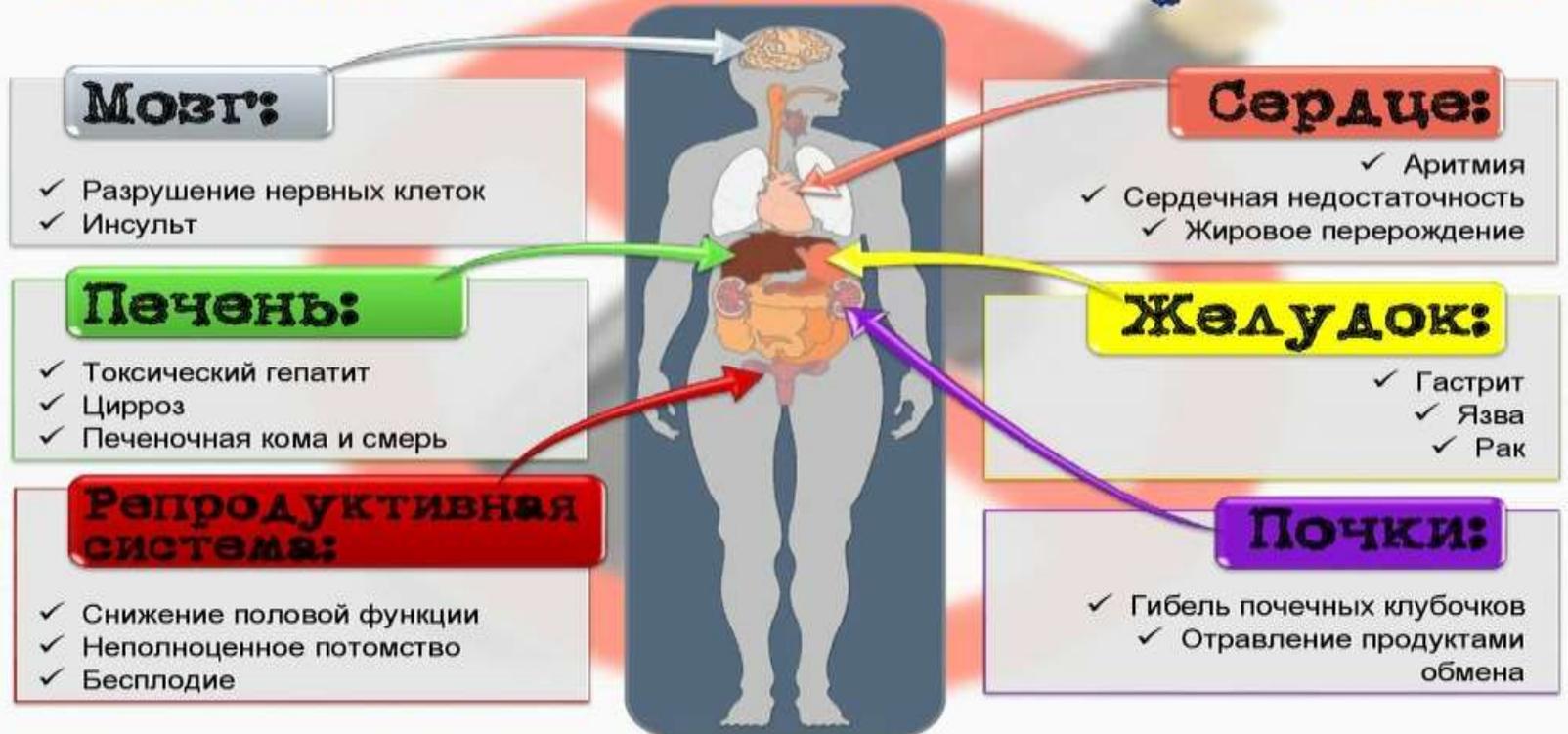
**факт:**

**В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин НЕ КУРЯТ.**

## \* Информация о влиянии алкоголизма на организм человека.

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино - только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

### Влияние алкоголя на организм:



\* **Алкоголь - этиловый, или винный, спирт - это наркотический яд. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.**



**Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.**

\*

**Алкоголизм - это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь - это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алкоголя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.**

**Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей. Мы видим наших детей, гуляющих вечерами или в выходные дни с баночкой пива, и не одной, просиживающих с алкогольными напитками в подъездах. А задаём ли мы себе вопросы, что делаю я, чтобы мой ребёнок смог отказаться от принятия дозы алкоголя? Поэтому внимание мы акцентируем на том, что и как можно сказать ребёнку, чтобы в нём формировалась позиция отвержения сигарет, алкоголя, наркотиков.**

**\* Советы педагога:**

**Деньги открыто лежать не должны: подросток думает, что раз они так лежат, значит их можно брать.**

**Обратите внимание: ваш ребёнок излишне активен. Это очень ценное качество в человеке. Используйте его в мирных целях. Если есть упорство в желании что-то совершить, значит, надо просто найти поле деятельности для такого активного ребёнка.**

**Проводите наблюдение за досугом своих детей.**

**Сделайте всё возможное, чтобы у подростков было меньше свободного времени.**

**Заполняйте его хорошим, интересным для вашего ребёнка содержанием.**



**\* Мифы и факты об алкоголе.**

**Миф:** алкоголь стимулирует, придаёт силы.

**Факт:** Алкоголь угнетает нервную систему.

**Миф:** пиво не вызывает зависимости.

**Факт:** пивной алкоголизм более коварен, он развивается незаметно, вызывая сильное навязчивое влечение.

**Миф:** от наркотиков люди умирают чаще, чем от алкоголя.

**Факт:** смерть людей от алкоголя в несколько раз больше.

## Мифы и факты об алкоголе

**миф:**

*Выпившие люди дружелюбны и общительны.*



**факт:**

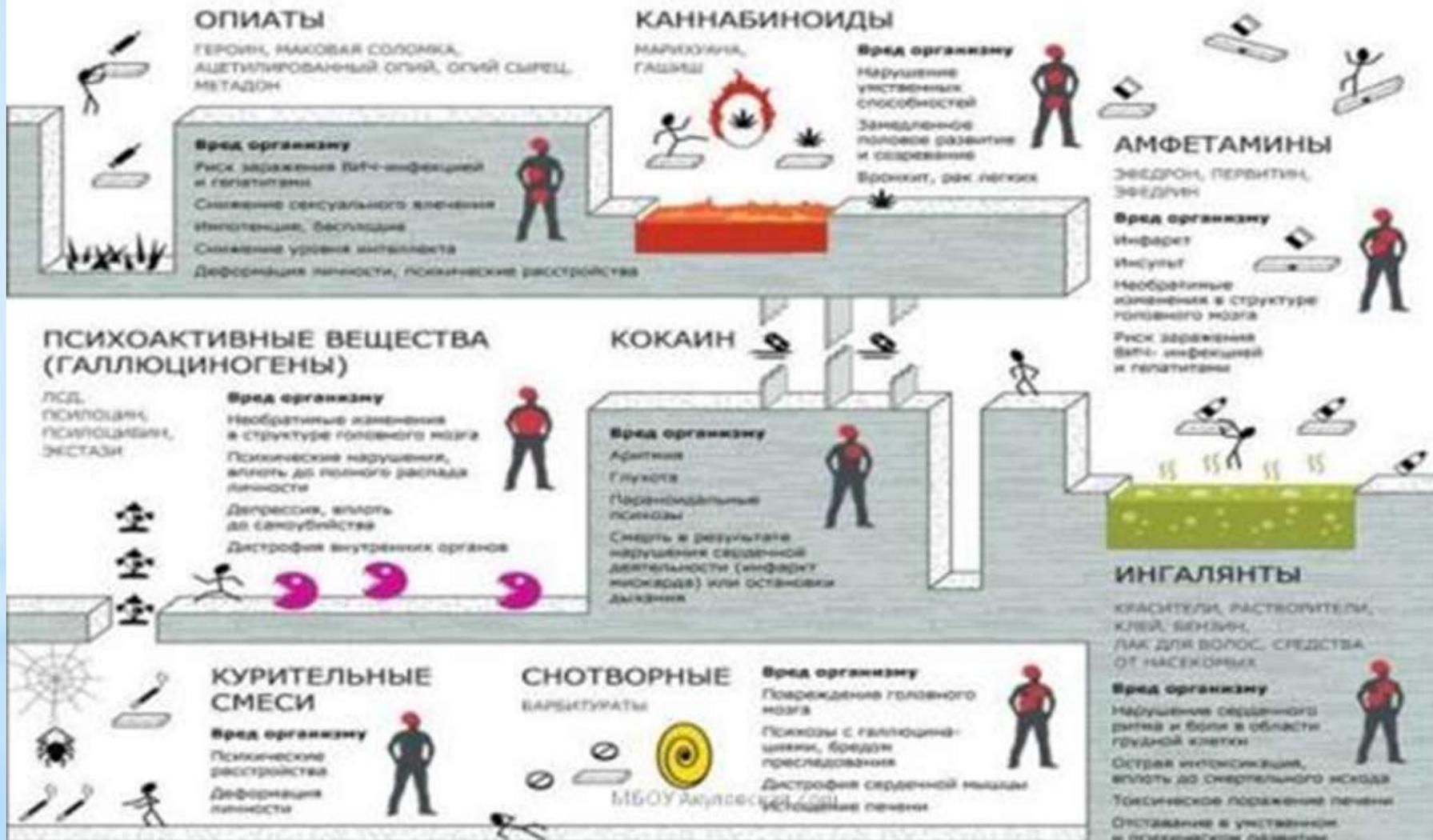
**Обычно напившись люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки.**

## \* Влиянии наркотиков на организм человека.

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют наркотики, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу. Наркотиком принято называть вещество естественного или искусственного происхождения, который может изменить психические функции организма, а при многократном употреблении приводит к психической и физической зависимости, то есть к наркомании.



# Воздействие на организм различных наркотиков



## \* Кто же те люди, которые становятся наркоманами?

У людей, не сталкивающихся с этой проблемой непосредственно, складывается мнение о наркоманах на основе информации из СМИ, как о жестоких бандитах, садистах, безжалостных убийц и коварных грабителях, которые готовы за очередную дозу задушить собственную мать. Или возникает образ совершенно опустившихся, безвольных, потерявших всё в своей жизни людей, которые уже и на людей не похожи и которые живут в мрачных наркоманских притонах. Или другой образ наркомана: вам видятся весьма решительные и уверенные в себе бритоголовые накаченные парни, для которых регулярная доза наркотика - частичка их образа «сладкой жизни».

Наркомания в России продолжает «молодеть». По последним данным, более **60%** наркоманов – люди в возрасте **18 – 30 лет** и почти **20% школьников**. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет **15 – 17 лет**, но участились случаи употребления наркотиков **детьми 11 – 13 лет**. Отмечены и случаи употребления наркотиков **детьми 6 – 7 лет**.



**\* И действительно, все эти варианты «наркоманских типажей» имеют место быть в реальности. Но если вам приходится постоянно общаться с наркоманами в повседневной жизни, вам станет хорошо известно, что наркоманы могут быть и совсем другими.**

**Очень многие из них – молодые люди, выглядят вполне благополучно, они не потеряли ни семью, ни работу, ни интеллект, часто симпатичны в общении, производят впечатление вполне «нормальных», иногда кажутся особенно одаренными. При взгляде со стороны на таких наркоманов вряд ли можно отличить от других людей. Их «изнанка» личности раскрывается лишь в близком общении – прежде всего в семье, откуда наркоман тайком или явно крадет деньги, вещи, когда ему нужны средства на очередную порцию наркотиков, и куда он приносит горе, страдание, даже смерть.**



\* **Очень важно понять: наркомания – это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно, и они признают этот факт безоговорочно. Болезнь под названием «наркомания» включена в медицинские справочники и каталоги болезней наряду с любыми другими заболеваниями. Такое понимание наркомании существует с 19 века, хотя в обыденном сознании все еще прочно сидит стереотип, что если человек употребляет наркотики, то единственная причина этому – его «непутевость», безответственность, порочность и склонность к преступному образу жизни. О том, что такое поведение зачастую может быть проявлением болезни, нередко забывают.**



- \* Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ – наркотиков, то наркоманию еще называют химической зависимостью, которая специалистами подразделяется на зависимость физическую и психическую.

Стать наркоманом, т.е. попасть в зависимость, можно даже попробовав наркотик только один раз. Тому есть тысячи примеров. Кто из пациентов наркологических клиник собирался стать наркоманом? Наверное, никто. Все хотели «только попробовать». А попробовав однажды, захотели попробовать еще.....

**Наркоманию легче предупредить,  
чем излечить!**

**Главная  
опасность** стать  
наркоманом  
кроется в желании  
(из любопытства, за  
компанию или по  
другой причине)  
**первый раз  
попробовать  
наркотик.**



**ВЫБОР**  
Иногда сильнее не то, что ты берешь от жизни, а то, от чего  
отказываешься.

- \* Наркоманами становятся не только слабые и безвольные, не только социально запущенные, не только дети с неблагополучных семей. Наркоманом может стать любой, кто решит попробовать.

Врачи наркологи считают, что наркоманом человек становится не тогда, когда он взял в руки шприц, а тогда, когда он разрешил себе это сделать. Если начать более подробно интересоваться психологическими причинами возникновения наркомании, то в специальной литературе можно найти много подтверждений тому, что наркоманами люди становятся еще до того, как они первый раз попробовали наркотик.



**\* Кто же предрасположен к химической зависимости?**

**Статистика считает, что во все времена какой-то % от людской популяции является алкоголиками или наркоманами. К алкоголизму изначально, то есть с момента своего рождения, предрасположено примерно 20-30% населения Земли. Из них 15% становятся алкоголиками, наркоманом может стать каждый, но становятся 8-10% населения.**

**Во - первых у 30% современных подростков имеют место быть неврологические заболевания, и в этом случае химическая зависимость формируется на заранее подготовленной почве.**

**Во - вторых, так называемая отягощенная наследственность (потомки алкоголика или наркомана).**

**В - третьих, среди причин наркомании часто называют индивидуальные особенности характера. Например, слабохарактерные, безвольные, мягкие дети с «патологической» добротой так же становятся наркозависимыми.**

# Признаки употребления наркотиков:



1 Ест много сладкого



2 Пьет много воды



1 Шприц



2 Игла



3 Кожа становится бледной, изможденной, повреждения на коже долго не заживают



4 Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди



3 Сложенная фольга



4 Закопченная ложка



5 Скрывает новые интересы от близких людей



6 Скрывает новых знакомых от близких людей



5 Целлофановый или газетный сверток



6 Жестяная банка с вырезанным «окошком»



7 Непривычный блеск глаз. Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку



8 Появляются следы уколов на руках, в паху, ногах, подмышками, вены становятся более плотными и синими



7 Пластиковая бутылка 0,3-0,5 литров



8 Стекланный пузырек (из-под нафтизина и пр.)



9 Старается уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает



10 Становится раздражительным, неконтактным



9 Резиновый жгут, катетер или свернутая в жгут ткань



10 Предметы, напоминающие курительные трубки



11 12 Из дома пропадают деньги и вещи



11 Пустые упаковки от противоаллергических препаратов



12 Ватки

**\* Причины приобщения подростков к вредным привычкам могут быть разные:**

**Это и конфликты с родителями, и неблагополучие в семье, и стремление себя утвердить, выделиться, и неразделённая любовь.**

**Рассказывайте своим детям убедительно и спокойно о воздействии вредных привычек на организм, о механизме привыкания. Расскажите о сломанных судьбах, разрушенных семьях. Обязательно научите ребёнка отказываться от предложения покурить или выпить. Если вам удастся убедить ребёнка в том, что именно отказ от наркотиков – признак взросления, то ваш ребёнок будет защищён от страшной беды.**





**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**

