



ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
 - уделяй время самообразованию.
- Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
 - придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
 - составь реальное расписание по достижению целей и поощрай себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ
Я ВСЁ СУМЕЮ
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!
Независимость – это умение говорить «НЕТ».
Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. **НЕЗАВИСИМЕЕ.**
Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
 - Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
 - Как ты будешь относиться к себе завтра?
- Прими свое решение и сообщи о нем.
- Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:
- стой или иди, выпрямившись;
 - смотри людям прямо в глаза;
 - говори ясно и по делу, обычным голосом;
 - не оправдывайся.

**Научись любить себя
и ты научишься любить жизнь.**

3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастий.

Скажи нет!



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я не враг своему здоровью»

«Нет, я планирую жить долго и счастливо»

«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твоё отношение к себе и отношение окружающих к тебе. Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации. После смелого отказа не забудь позвонить на телефон доверия наркоконтроля +7(347) 250-20-30 и сообщить, кто торгует смертью.

Профилактическое занятие на тему вреда новых видов подростковой токсикомании и употребления никотиносодержащей продукции

20 ноября отмечается Всемирный день профилактики вредных привычек. В рамках этой акции с учащимися 2 и 4 классов ГБОУ НОШ пос. Заливной было проведено профилактическое занятие на тему вреда новых видов подростковой токсикомании и употребления никотиносодержащей продукции.

О вреде курения и алкоголя известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек, растёт. Сегодня отмечено увеличение доли подростков, начавших курить и выпивать до 10-летнего возраста. Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст (14-17) лет. Что же такое курение? Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло, приносимое курением, столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Ещё во времена Петра 1 говорили «Кто курит табак, тот хуже собаки».

Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается. Под влиянием канцерогенов изменяются клетки на генетическом уровне, а также увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист, а деление поврежденных и деформированных клеток провоцирует формирование раковых опухолей. Табачный яд, попадая в организм человека, за 7 секунд

поступает в мозг.

Вредные привычки – весьма распространенное явление. Производители табачной продукции предлагают все новые варианты, поскольку потребители хотят иметь достаточный выбор. Одним из современных изделий является снюс, при этом не каждый понимает, что же это такое. Довольно часто снюс употребляют подростки. Причины этого явления весьма объяснимы: он не оставляет резкий запах, как сигареты. Однако детям необходимо запрещать использование вещества или убеждать отказаться от привычки, поскольку она приносит растущему организму огромный вред.

Для наглядности и освоения полученной информации, обучающимся был показан документальный фильм по профилактике употребления никотинсодержащей продукции.

"Сниффинг" – новая угроза подростковой токсикомании. Почти всегда увлечение **сниффингом** – групповое. Самый уязвимый возраст для развития зависимости – 10–12 и 16–17 лет. Детей легче реабилитировать. Как правило, у них нет глубинных мотивов – они нюхают клей или газ из любопытства, за компанию. В этом случае реабилитация почти всегда проходит успешно. С подростками гораздо сложнее: обычно зависимость – это только ширма, за которой скрываются серьезные проблемы. Газ легко доступен для ребенка — его можно купить практически в любом магазине.



Летальность и разрушительные необратимые последствия сниффинга

Наибольшая опасность подобных летучих наркотических веществ заключается в том, что они, минуя желудочно-кишечный тракт и печень, где могли бы частично нейтрализоваться, сразу попадают через легкие в кровь и с её током поступают в головной мозг. Серьезная опасность – и в том, что **определенной летальной дозы не существует**.

Даже однократное вдыхание токсичного газа может привести **к смерти от удушья**, паралича дыхательного центра в мозге, токсического отека головного мозга, закупорки дыхательных путей рвотными массами, отека легких в ответ на проникновение паров газов для зажигалок в бронхи и альвеолы.

Выброс в кровь стрессовых гормонов вызывает частое сердцебиение, нарушение проведения нервных импульсов, управляющих работой сердца, и смерть от его внезапной остановки.

При вдыхании подростками газа появляется неконтролируемый поток мыслей и действий, наблюдается высокая внушаемость. При продолжении вдыхания газа наступает следующий этап: изменяется восприятие мира, возникает дезориентация, спутанность сознания, появляются слуховые и иные галлюцинации.

Бутан и подобные ему газы не всасываются в кровь, не вступают в химические реакции в организме человека, но вытесняет кислород из вдыхаемого воздуха. Наблюдается **эффект "удавки"**. Мозг перестает получать кислород – таким образом вдыхание токсических веществ приводит к гипоксии головного мозга. Если человек останется жив, то после кислородного голодания мозга у него могут появиться патологии внутричерепного кровообращения, усугубляющиеся при повторном употреблении.

При длительном и регулярном употреблении токсических веществ страдают память, мышление, возникают частые головные боли, появляются расстройства психики.

Если воздействие газа доходит до продолговатого мозга, это может вызвать остановку дыхания и смерть.

Данная токсикомания относится к болезням патологической зависимости, вызывающим хроническое заболевание мозга и оказывающим влияние на поведенческие особенности личности (агрессия, повышенная возбудимость, склонность к риску...).

Ребята принимали активное участие в беседе, посмотрели видео и презентацию о том, почему во всём мире проводят профилактическую работу о вредных привычках. Учащиеся приняли участие в конкурсе рисунков, а в завершении классного часа посмотрели мультипликационный фильм, где вредными привычками являются не только курение, алкоголь и наркотики, но и вредные продукты питания.



Классный руководитель 2 и 4 классов Волкова Т.Н.

