Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

**Здоровый образ жизни как средство профилактики наркомании среди подростков и молодежи**

**Выполнила:** Еремина Алина Александровна,

10 А класс, т. 89271841437

**Научный руководитель:** Мосевнина Светлана Александровна,

учитель английского языка МОУ «СОШ №3», т. 89271841437

# Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. Объяснить, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) в нескольких словах невозможно. Согласно официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Сторонники ЗОЖ как философско-социологического направления рассматривают данное понятие как глобальную проблему и составную часть общественной жизни. Имеются другие аспекты понятия ЗОЖ – психолого-педагогический, медико-биологический, однако резкого разграничения между ними нет, поскольку все они решают одну задачу – укрепление здоровья индивидуума.

# Составляющие ЗОЖ : рациональное питание, здоровый сон, достаточно двигательная система, отказ от вредных привычек. Сейчас рассмотрим поподробнее последнее. Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н. М. Амосов (1913—2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 миллиардов нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

# Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков. Эти привычки называют вредными. Попытаемся разобраться в этом определении и ответим на вопрос: «Привычки ли это?» Известно, что под привычкой понимают поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, например, привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку. Это хорошая привычка. Привычку бесцельно просиживать у телевизора, просматривая все передачи подряд, хорошей признать трудно. Но самое главное заключается в том, что формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от нее. Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрел так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость. Это уже болезнь, которая практически неизлечима. В настоящее время, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

# Что такое наркомания? **Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.**

# Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

# Наркомания — это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения, что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

# Наркотическая зависимость — это непреодолимая потребность человека в приеме наркотика. Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его прием на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

# Существует определенный биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п. В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их прием и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приема наркотиков обеспечивался веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.

# В головном мозге человека, в его внутренней области имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние.

# Здоровый организм человека вырабатывает столько этих веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния. В этом случае человек в процессе жизнедеятельности получает удовольствие от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д. Таким образом, человек получает удовольствие от выполнения своих функциональных обязанностей, которые определила ему природа. Организм синтезирует собственные «наркотические» вещества, которые регулируют настроение человека, его ощущения окружающего мира и стимулируют его работоспособность. При регулярном приеме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков». И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость в постоянном приеме наркотического вещества.

# Для подтверждения сказанного рассмотрим возможный вариант привыкания к употреблению алкоголя. Напомним, что алкоголизм — одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.

# Известно, что в организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта. Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряженности.

# При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестает вырабатывать его сам.

# Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в выпивке. Так формируется зависимость к алкоголю. Аналогично формируется зависимость к любому наркотическому веществу.

# Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должно уяснить ряд истин, без осознания ко­торых большинство мер по профилактике наркомании становятся ма­лоэффективными.

# **Первая истина:** наркомания (курение, употребление спиртных на­питков, пива и наркотических веществ) - это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

# **Вторая истина:** наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием по­требности увеличения дозы приема.

# **Третья истина:** человек, предлагающий вам наркотик, — враг ва­шего здоровья (исключением может быть только назначение врача), гак как он ради своей наживы за ваши же деньги отбирает у вас здо­ровье.

# 1. Прежде чем купить и попробовать наркотик, подумайте: а за­мом вам это надо? Вспомните, к чему может привести первая проба наркотика в вашей жизни. Выработайте в себе твердое убеждение: любым наркотическим веществам, в любой дозе, какой бы она ни была малой, в любой обстановке (в школе, в подъезде дома, на диско­нте), в любой компании — нет и только нет!!!

# 4. Допустим, в силу обстоятельств в ваши руки попал-таки наркотик. Будьте мужественными и твердыми, не поленитесь и донесите его до унитаза. Упаси вас Бог отдать его другу или знакомому!

# 3.Помните: наркоторговцы хитры и коварны. Они могут подстере­гать вас в школе, на дискотеке, даже в подъезде дома. Они - враги! будьте бдительны!

# 4. Соблазн, когда предлагают попробовать наркотик, велик. Не будьте стеснительными и мягкими. Помните: сопротивляясь в приеме первого наркотика, вы боретесь за свою жизнь.

# 5. Помните также: в этой борьбе вы не одни. Если же вам навязывают попробовать наркотики, вы должны любым способом отказаться: И на вашей стороне. Вспомните статью 230 Уголовного кодекса Российской Федерации: «Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свобо­ды на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет».

# 6. О тех, кто к вам пристает с предложением попробовать наркотик, необходимо рассказать родителям, классному руководителю. Наконец, вы можете позвонить в милицию по телефону 02 и сообщить правоохранительным органам об этом.

# Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготовляют наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

# Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснение проблемы дает эффект порой сиюминутный.

# Необходимо говорить о непредсказуемости наркомании и токсикомании, о том, что наркотический взрыв может быть моментальный с первого пригубления, вдыхания и укола, говорить не просто о физиологии в целом, а конкретно о влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Показать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки. Подчеркнуть в беседе, что наркоман или токсикоман – это автомат, робот, управляемый наркотиком и прочими ядами. Раскрывая перед учащимися опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и алкоголизм экономике страны, производительности и качеству труда, работоспособности людей.

# Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

# Наркомания в цифрах:

# В России 3 млн. 200 тыс. наркоманов.

# Средний возраст употребления наркотиков 13-15 лет

# После приема 1 дозы наркоману отпущено 12 лет жизни. Приняв первую дозу в 15 лет,

# в 27 лет общество потеряет еще одного человека.

# Каждые пять минут в России совершается преступление из-за дозы (насилие, грабеж, убийство).

# Каждый год в нашей стране уходят из жизни (путем суицида) 2000 наркоманов, большинство из них подростки.

# 90% девочек наркоманок зарабатывают на дозу проституцией.

# В России 200 тыс. ВИЧ инфицированных наркоманов.

# В статье 229 Уголовного Кодекса РФ предусмотрена ответственность за хищение и вымогательство наркотических средств или психотропных веществ. Наказание за это преступление - от 3 до 15 лет лишения свободы. Ответственность за это преступление наступает уже с 14 летнего возраста.

# Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ согласно статье 230 Уголовного Кодекса РФ наказывается лишением свободы от 2 до 5 лет лишения свободы.

# По мнению психологов, профилактику употребления наркотиков среди школьников следует начинать с диагностики их информированности в данном вопросе и с оценки понимания школьниками социально-психологических последствий пагубных привычек. Работа по профилактике наркомании перестала быть просто моральным долгом учителя, переросла в его прямую обязанность, выполнить которую на фоне активной пропаганды различных атрибутов элитарного образа жизни, согласитесь не так то просто. Нередко с экранов телевизоров мы можем услышать такие слова: «Попробуй - полюбишь». Попробуй новую жевательную резинку, новую косметику, новые сигареты.… Почему тогда не попробовать «новый» наркотик, тем более, что известные телеведущие и музыканты с улыбкой повествуют о том, что наркомания - часть их жизни, источник творческого вдохновения. Доказательством служат названия музыкальных альбомов («Опиум» группы «Агата Кристи»), песни о подкожных введениях наркотиков, а также многие другие факты из эстрадной жизни. Как противостоять такому стремительному потоку информации? Как объяснить всю опасность происходящего, если большинство тех, кто составляет так называемую «группу риска» уже имеют обширный опыт употребления табака, алкоголя, некоторых наркотических и токсических препаратов?

# В профилактике наркомании специалисты выделяют несколько направлений: медицинское, юридическое, социальное. Как правило, все они ориентированы на «исправление» последствий наркотизации - медики разрабатывают все новые и новые методы лечения зависимости, юристы предлагают варианты законодательных мер, способных остановить торговлю наркотиками, и т.п. педагогическая профилактика рассматривается как вспомогательное звено антинаркотической политики и возможности её оцениваются весьма скромно. Между тем именно она способно стать той самой.

# «По результатам социологических исследований причин аддитивного поведения, в том числе, такого как наркопотребление среди первых трех всегда отмечается не занятость личного времени человека, другими словами не организованность досуга. Избыток свободы зачастую становится причиной появления асоциальных интересов, особенно когда речь идет о молодежи и подростках. С учетом этого эффективная профилактическая антинаркотическая работа включает в себя наряду с различными формами информационно-просветительской работы, также вовлечение молодежной аудитории в различные виды социально-полезной деятельности и здорового досуга.

# Альтернативой наркомании должны стать насыщенный полезными мероприятиями досуг, твердая убежденность в приоритетах выбора в пользу здоровья. Во многом это зависит от грамотной постановки профилактической работы, настойчивого формирования мотивационных установок и выработки навыков здорового образа жизни. Первостепенной задачей антинаркотического воспитания детей и подростков является работа по оздоровлению микросоциальной среды – ближайшего и постоянного окружения, с которыми дети и подростки непосредственно контактируют.

# Привлечение к современным, здоровым формам активного отдыха, развитие новых интересов и увлечений, способствующих личностному развитию и росту молодежи, является, наряду с информационной антинаркотической пропагандой, обязательной составляющей эффективной профилактики наркотизма. Недостаточная благоустроенность спортивных и культурно-досуговых мест массового пользования, низкая осведомленность подростков о формах и способах организации свободного от учебы времени, на фоне остающегося на высоком уровне злоупотребления наркотиками является одним из немаловажных препятствий при проведении мероприятий по реализации государственной антинаркотической политики.

# Профилактическая работа, проводимая включает различные способы активной пропаганды здорового образа жизни и развития социальных интересов у молодежи.

# Важное место занимает такое направление антинаркотической работы, как организация в период школьных каникул досуга подростков, в первую очередь группы социального риска, развитие у них интересов здорового образа жизни, а также формирование навыков и качеств здоровой социально ответственной гармоничной личности. Профилактическая ценность профильных лагерей заключается в проведении мероприятий антинаркотического характера системными методами на основе военно-патриотического воспитания и занятий по физической подготовке, включающих систему занятий, лекций и бесед, игр и состязаний, идей формирования высокого нравственного сознания, готовности подростков к службе в рядах вооруженных сил, что позволяет сформировать качества гражданина-патриота, любящего свою Родину, уважающего традиции и историю, способного брать на себя ответственность и подчинять личные интересы общественным.

# Привлечение подростков и молодежи к социально-значимой деятельности через участие в добровольческих проектах является одним из действенных механизмов решения задачи развития духовно-нравственной культуры и гражданской активности.

# Опыт проведения профилактических мероприятий показывает, что одной из наиболее оптимальных и эффективных форм профилактического воздействия являются мероприятия не только актуальные для молодых людей по содержанию, но и те, в которых предусмотрено непосредственное активное участие самих подростков.

# Важным направлением профилактики наркомании является вовлечение родителей в процесс противодействия наркотизации молодого поколения, оказание помощи в вопросах профилактики наркозависимости, информирование родителей о необходимости раннего выявления фактов немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ детьми, подростками и молодежью.

# Задача средств массовой информации — формирование имиджа непопулярности наркомании и наркомана.

# Список используемых источников:

# 1.А.Т Смирнов, Б.О. Хренников –Основы безопасности жизнедеятельности

# 2.Аверина Е.В. Антинаркотическое воспитание в школе\\ Педагогика в школе. – 2002. –  №1. – С. 56–60.

# 3. Ципоркина И.В., Кабанова Е.А. Практическая психология для подростков, или вся правда о наркотиках. – М: АСТ – Пресс Книга, 2008. – 288 с.

# 4. Польщикова О. Вместе против наркотиков: в Барнауле состоялось очередное заседание краевой антинаркотической комиссии [Текст] /О.Польщикова// Алтайская правда. - 2010.-20июля. С.7.

# 5. Березин С.В., Лисецкий К.С. Первичная профилактика наркомании. Учебное пособие - Изд-во «Универс - групп. 2006. - 170с. С.57-58.

# 6. Боронина Е. В., Хевронина А. Н. Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи. 7. Статистическая информация Минздрава России.

# 8. http://www.twirpx.com/file/2364280/