



ГАПОУ СО «ТЛК им. Н.И. Кузнецова»

Формирование здорового образа жизни подростков.

*Профилактика
табакокурения, алкоголизма, наркомании*

*Составил:
педагог – психолог Яковлева С.В*

г. Талица, 2024 год

Важность профилактических мероприятий в подростковом возрасте

- Основная цель профилактической работы с подростками — отказ от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания.

Задачи профилактической работе с родителями :

- Дать подросткам объективную информацию о действии химических и растительных веществ на организм;
- Ориентировать подростков на сохранение здорового образа жизни;
- Дать подросткам возможность овладения определенными поведенческими навыками, способствующими делать свой собственный выбор.

Почему употребление табака крайне вредно для растущего организма?

- Курение замедляет физическое и психическое развитие.
- Действие никотина, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системе.
- Курение отрицательно влияет на скорость мыслительных процессов, а значит, на качество обучения.
- У курящих ребят хуже память, понижен слух, они отличаются нервозностью и раздражительностью.

Причины, по которым начинают курить подростки

- У мальчиков причинами начала курения являются стремление подражать взрослым.
- У девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться мужчине.
- Большинство детей вынуждены скрывать свое курение от родных и близких людей, вести двойную жизнь.

Как предотвратить подростковое курение

- Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда ребенок начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям.
- Лучшим средством против курения является спорт так как идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья».
- При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает.

Что делать, если ребенок закурил?

- Запретить подростку курить, наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам.
- Самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя.
- Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребенка, а не кричать на него, лишать карманных денег и запрещать встречаться с друзьями.
- Постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко безразлично.
- Если в семье есть человек, отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком.
- Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред.
- Так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений.
- Подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей.

Употребление алкоголя

Причины первой пробы алкоголя:

- желание не отставать от компании, быть «как все»;
- любопытство, интерес;
- возможность пережить приятные ощущения;
- стремление отключиться от неприятностей; «от нечего делать».

Это чаще всего внешняя мотивировка, а истинные причины (мотивы) намного глубже:

- психотравмирующие ситуации;
- неспособность разрешать жизненные трудности, освобождаться от отрицательных эмоций в конструктивной форме;
- неумение самостоятельно принимать ответственные решения, противостоять негативному воздействию сверстников.

Детский алкоголизм

- Алкоголизм, формирующийся в подростковом и юношеском возрасте (от 13 до 18 лет), обычно называют ранним алкоголизмом.
- В организме ребенка или подростка алкоголь прежде всего проникает в кровь, печень, мозг. Результатом такого действия является изменение личности подростка, нарушается:
 - логическое абстрактное мышление;
 - интеллект;
 - память;
 - эмоциональное реагирование.

Выделяют несколько этапов в развитии алкоголизма

- *На первом этапе* - происходит своеобразная адаптация (привыкание) к алкоголю. Продолжительность этого периода составляет до 3—6 мес.
- *Второй этап* - регулярный прием спиртных напитков. Растут доза, кратность приема алкоголя. Меняется поведение подростка. Данный период продолжается до 1 года.
- *На третьем этапе* - развивается психическая зависимость. Это начальная стадия хронического алкоголизма.
- *Четвертый этап* - определяется как хроническая стадия болезни. Синдром выражен в форме вегетативно-соматических нарушений (головная боль, головокружение, утомляемость, боли в сердце).
- *Пятый этап* - формирование слабоумия (деменции). Дети, страдающие алкоголизмом, быстро опускаются, становятся асоциальными, грубыми, с частой сменой настроения, сексуально расторможенными, интеллектуально деградированными, с грубыми нарушениями памяти и эмоций.
- Важная задача педагогов и родителей — вовремя заметить симптомы болезни и обратиться за помощью к врачам-наркологам.

Наркомания

- **Причины и условия, которые способствуют приобщению подростков к наркотикам:**

1. Глобальные причины:

- Сформировавшаяся наркотическая субкультура и «мода» на наркотики среди молодежи.
- Относительная доступность наркотиков «на черном рынке» (сравнительно невысокая цена, большое количество наркоторговцев).
- Активная деятельность наркоторговцев и их сообществ, направленная на стимулирование спроса на наркотики.
- Либеральный пограничный режим или его отсутствие (открытость границ).

2. Частные причины:

- Пропаганда наркотиков в некоторых СМИ и выступлениях музыкальных коллективов (например, рок-групп).
- Недостаточный контроль за перемещением и нахождением на территории Российской Федерации иностранных граждан, многие из которых занимаются торговлей наркотиками.
- Привыкание к наркотикам людей, принимавших участие в различных вооруженных конфликтах в последние годы.

Советы педагогам и родителям:

Что делать, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики:

- не впадайте в панику;
- понаблюдайте за ним внимательно, не демонстрируя чрезмерного волнения и подозрения;
- ни в чем не обвиняйте ребенка, не читайте ему мораль, ли в каком случае не угрожайте и не наказывайте;
- обратитесь за консультацией к врачу-наркологу, составьте совместный план действий;
- не привлекайте внимания других ребят к этой ситуации;
- помните, что ваши подозрения могут так ими и остаться и нанести моральную травму ребенку;
- не верьте уверениям ребенка, что он сможет справиться с этим без специальной помощи;
- попытайтесь уговорить его обратиться к специалисту (в любом случае, все лечебные действия могут осуществляться только дома и с согласия родителей).

Признаки и симптомы возможного употребления ребенком наркотиков:

Физиологические:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- замедленная, несвязанная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Поведенческие:

- беспричинное возбуждение или вялость; нарастающее безразличие ко всему;
- уходы из колледжа и дома по непонятным причинам;
- частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- неопрятность;
- пропажа ценностей, книг, одежды, аудиотехники.

Очевидные:

- следы от уколов, порезов, синяки;
- бумажки и денежные купюры, сложенные в трубочку;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет;
- маленькие ложечки.

Профилактические мероприятия проведенные в колледже за 2023-2024 учебный год.

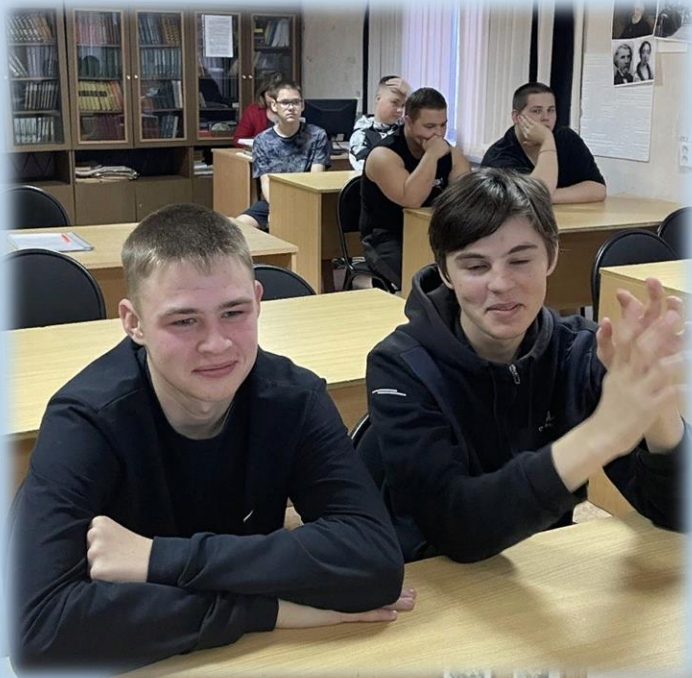
Беседа «Как справиться с самим собой, профилактика наркомании, курения и алкоголизма»



Выявление обучающихся, склонных к употреблению наркотиков, токсических веществ, (анкетирование, личные беседы, тренинги, психологическое тестирование)



Профилактика заболеваний сохранения здоровья, пропаганда здорового образа жизни «Не пей... Успей жить!»



Беседа по профилактике и борьбе с наркотиками «Горькие плоды сладкой жизни»



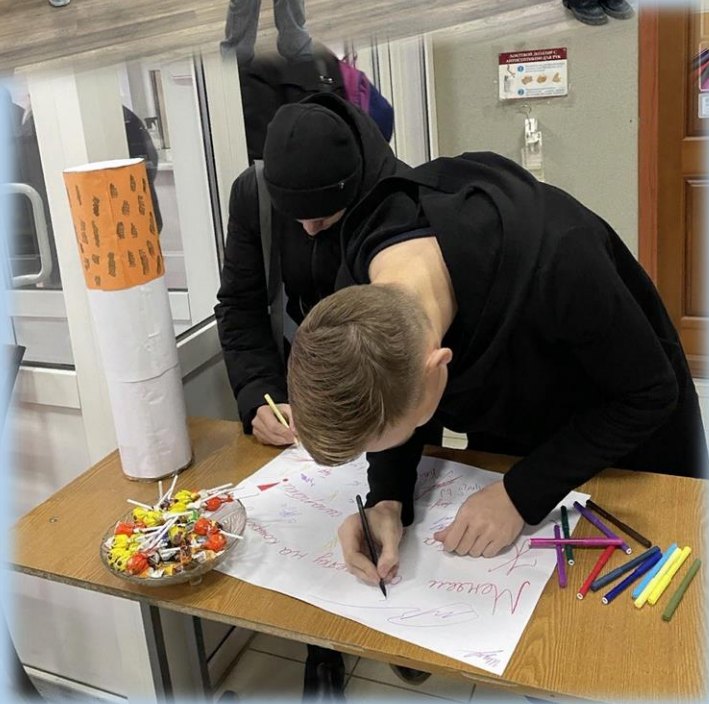
Беседа по профилактике никотиносодержащей продукции «Вся правда о курительных смесях»



Тематический час «О вреде алкоголя»



Акция к Всемирному дню отказа от курения «Меняем сигарету на конфету»



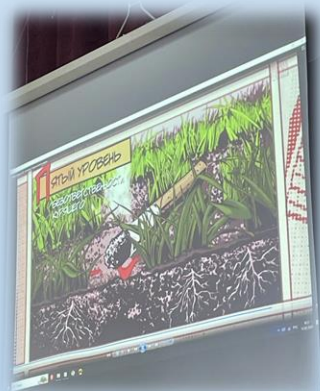
Диалог- размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек»



Беседа по профилактике и борьбе с употреблением наркотиков «Уголовная ответственность несовершеннолетних»



Просмотр фильма «Никотин. Секреты манипуляции» с последующим обсуждением фильма.



Профилактическая беседа «Жизнь без наркотиков, осторожно спайс!»

МЫ ПРОТИВ



НАРКОТИКОВ!



Просмотр видеофильма «Секреты манипуляции. Наркотики». С последующим обсуждением фильма.



Беседа «Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом»



Волонтерский отряд «Твори добро»

В ТЛК создан и работает волонтерский отряд. Ребята активно принимают участие в работе по отправке на СВО необходимой помощи.



Волонтерская помощь библиотеке колледжа



Студенты волонтерского отряда принимают участие в федеральном проекте «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жилье и городская среда»



Спасибо за внимание!

