

Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.



**Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики
наркотической и алкогольной зависимости в Автономном
образовательном учреждении дополнительного образования
Вологодской области «Детский оздоровительно-образовательный центр
«Лесная сказка»**

Дети и подростки склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. Их способность оценить опасность, которую несут табак, алкоголь, наркотики, понять, что такое зависимость, как легко она появляется и насколько трудно с ней бороться, просто недостаточно развита.

Период юности – это период быстрого физического, эмоционального и социального развития, часто сопровождаемый сильными стрессами, неуверенностью в себе, перепадами настроения и проявлениями недисциплинированности. Неотъемлемыми чертами юности являются эксперименты и рискованные действия, и злоупотребление психоактивными веществами является идеальной предпосылкой для такого поведения. Весьма значительно в этот период влияние сверстников, особенно молодежи старшего возраста. Часто сверстники оказывают давление на молодых людей, принуждая их употреблять табак, алкоголь, наркотики.

Поп-культура и средства массовой информации склонны придавать употреблению алкоголя, табака определенную привлекательность.

Агрессивная реклама табачных и алкогольных изделий умышленно направлена на молодежь.

Принятие свободного и сознательного решения не употреблять алкоголь, табак и наркотики и следование этому решению, особенно в условиях давления со стороны сверстников и других факторов, способствующих наличию вредных привычек, является весьма сложным процессом.

Лагерь представляет собой уникальную и весьма важную «площадку» для принятия мер по профилактике зависимостей. Это связано с тем, что комплексный подход даже на недолговременной основе, самым эффективным образом обеспечивает борьбу с этими предрасполагающими факторами, формируя у молодежи знания, установки и навыки, необходимые для сохранения здорового образа жизни.

Основная цель профилактической работы с детьми и подростками: отказ от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания.

В профилактической работе мы перед собой ставим следующие задачи:

- дать детям объективную информацию о действии химических и растительных веществ на организм;
- ориентировать детей на сохранение здорового образа жизни;
- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, способствующими делать свой собственный выбор.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребёнок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже какого-то рода наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции, и потому органичное и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьёзных занятий искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма.





Основные принципы профилактической работы:

- Целостность образовательного процесса;
- Научность организации деятельности участников образовательного процесса;
- Гуманистическая направленность взаимодействия и взаимоотношений субъектов педагогического процесса;
- Субъективность в процессе формирования культуры здоровья;
- Дифференциация и индивидуализация процесса формирования культуры здоровья;
- Адекватность, оптимальность и вариативность педагогических воздействий.

Задачи профилактической работы:

- Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование социальной значимости здоровья в личной и общественной деятельности;
- Усиление оздоровительной функции лагеря;
- Повышение квалификации педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья человека;
- Формирование мотивов и потребностей здоровьесохранения у детей и подростков;
- Создание условий для укрепления физического, психического и нравственного здоровья детей и подростков.

Развитие культуры безопасной жизнедеятельности и профилактика вредных привычек — это комплексная задача, которая решается в Автономном образовательном учреждении дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка» через просвещение, формирование жизненных навыков и создание поддерживающей среды. Её суть — не просто запрещать, а помогать человеку осознанно выбирать безопасный и здоровый путь, развивать устойчивость к давлению среды и навыки решения проблем.

Курение



Курение- самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности. В целом в мире курение убивает более 3 млн. человек в год и укорачивает жизнь в среднем на 20-25 лет.

Курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, желудка. Нарушается мозговое кровообращение, поражается костная система. Страдает и вся нервная система: Появляется раздражительность, частая смена настроений, повышенная утомляемость;

Ты можешь избежать всего этого, если откажешься от курения!

Алкоголизм

Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, которое начинается с самых легких, почти незаметных для других симптомов и заканчивается тяжелыми осложнениями, ведущими к инвалидности или к смерти. Алкоголизм, как известно, не только тяжелая психическая болезнь, при которой человек становится рабом своей пагубной привычки, но и она сопровождается поражением всех внутренних органов.



Наркомания

Наркотики - природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию. Основным эффектом, оказываемым приёмом наркотиков на организм человека, является наркотическое опьянение, но наблюдается также ряд характерных побочных эффектов. В частности, они вызывают **привыкание** и **зависимость** как психическую, так и физическую



Скажи



Мы выбираем здоровый образ жизни!