**Государственное казенное учреждение**

**социального обслуживания «Курский социально-реабилитационный центр для**

**несовершеннолетних «Надежда»**

 ****

**Сборник методических материалов**

**(по профилактике употребления алкоголя, табакокурения и ПАВ)**

**ст. Курская**

**Содержание**

**Рекомендации для родителей по тактике реагирования на ситуацию потребления 3**

**психоактивных веществ подростками**

«Как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, что ваш ребенок 4

 употребляет алкогольные напитки».

Роль родителей в профилактике вредных привычек у подростков» 5

«Поговорим об алкоголе в семье». 6

«Как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, что ваш ребенок 7

употребляет алкогольные напитки».

 Влияние курения родителей на здоровье ребёнка. 8

«Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики» 9

Информация о наркотиках 11

[Консультация для родителей "Социальная зависимость детей дошкольного возраста](http://doshkolnik.ru/ikt-deti/15847-konsultaciya-dlya-roditeleiy-i-pedagogov-po-teme-socialnaya-zavisimost-deteiy-doshkolnogo-vozrasta-ot-gadzhetov.html)  от гаждетов»

Информационный листок. Вред курения 15

Информационный листок. Жизнь без наркотиков. 16

Информационный листок. Алкоголь - наркотический яд. 17

Как защитить ребенка от нежелательного контента в Интернете 18

Авторы составители:

социальный педагог отделения помощи семье и детям Литвинова Г.Н.

социальный педагог отделения помощи семье и детям Антоненко Я.А.

**Рекомендации для родителей по тактике реагирования на ситуацию потребления**

**психоактивных веществ подростками.**

1. **Разберитесь в ситуации.** Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, местный наркоз и т.п.) Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.
2. **Сохраните доверие.** Ваш собственный страх сможет заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Нее спешите делать выводы. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (Возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас – это способ самоутверждения, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. **Оказывайте поддержку.** " Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все, же люблю тебя и хочу помочь, - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.
4. **Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обратиться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения. Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберете тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

**«Как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, что ваш ребенок употребляет алкогольные напитки».**

Что же делать, если это случилось:

* Соберите как можно больше сведений о злоупотреблении алкоголем. Поговорите с друзьями ребёнка, тогда многое прояснится.
* Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь. Доводите до него эту мысль регулярно.
* Подкрепите своё твёрдое решение "Нет алкоголю" чётким и последовательным набором норм и правил поведения в семье. Добивайтесь и проявляйте решимость достичь их соблюдения.
* Изучайте признаки употребления алкоголя, по таблице и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у Вашего ребёнка. Не позволяйте ему обмануть себя, Будьте в меру недоверчивы.
* Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет алкоголь, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучайте ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за Вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
* Не посылайте своего ребёнка за алкоголем, не выпивайте в его присутствии. Не устраивайте алкогольных праздников.
* Прежде, чем начать серьёзный разговор с ним, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
* Вызовите Вашего ребёнка на откровенный разговор только тогда, когда он не находится под влиянием алкоголя. Вам следует быть спокойным и контролировать себя.
* Важна Ваша искренность. Скажите ему, что именно Вас беспокоит (не что. Как, где. А действие алкоголя). Поделитесь с ребёнком своими знаниями об алкоголе, последствиями его употребления, а не своими страхами.
* Во время разговора не драматизируйте ситуацию, не паникуйте, упрёки и восклицания не помогут.
* Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что Вы не приемлете не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя.
* Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: "Ты мне не доверяешь... Я не пью алкоголь.. Вам на меня наплевать... "
* Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, Ваша последовательная помощь, в конце концов убедят ребёнка в том, что он вам не безразличен.
* Если Вы установили, что Ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя, не колеблясь принимайте положенные санкции. Подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и Вы поступаете так в его же интересах.
* Не принимайте радикальных мер типа домашнего ареста, не давайте денег, если уверены, что покупает алкоголь, не выставляйте из дома.
* Если в разговоре участвуют оба родителя, то очень важно, чтобы Вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
* Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребёнка как личность. Выразите свою безусловную любовь к нему (Я люблю тебя, и твой поступок огорчил меня, вызвал у меня раздражение, мне неприятно твоё поведение).
* Не поступаясь жестокостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении.
* Ребёнок может наказать Вас молчанием, но ваша задача - держать дверь общения всегда открытой.
* В случаях повторения употребления алкоголя предложите заключить с ребенком контракт по поведению. Если Ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
* Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять алкоголь, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
* Обратитесь за помощью к специалистам: врачу - наркологу, медицинскому психологу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| вещество | симптомы | внешние признаки | последствия |
| Крепкие напитки, пиво, вино | замедление реакции, сонливость, невнятная речь, провалы памяти | спрятанные бутылки, безвольное отвисание губ, потеря координации движений, нарочитость движений  | повышенный риск несчастных случаев, проблемы со здоровьем (язва, перепады артериального давления и др.) |

Не отчаиваетесь! Вам нужны силы, знания, умение, терпение, любовь, настойчивость и последовательность, взаимодействие со специалистами, чтобы помочь своему ребенку!

**Роль родителей в профилактике вредных привычек у подростков»**

# Вредные привычки : табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость, шопоголизм, интернет зависимость.

Причины появления вредных привычек у подростков:

 Социальные:

1. Негативное слияние компании

2. Одиночество

3. Условия жизни, уровень материального благополучия.

Физиологические:

1. Наследственная предрасположенность

2. Травмы головного мозга

Психологические

1. Комплекс неполноценности

2. Различные провокации

3. Частые депрессии

Роль родителей в формировании полезных и вредных привычек у детей.

1. Сознание ответственности за воспитание детей требует строгого внимания родителей к себе, к своим словам, действиям, поведению, ко всему, в чем выражается внутренний мир. Учить добру, трудолюбию надо не только словами, но и самим делом.

2. Условие правильного семейного воспитания – рационально организованный быт, режим ребенка в семье.

3.  Дети очень чутко реагируют на любовь, ласку, очень переживают их дефицит. Родительская любовь создает чувство защищенности, душевный комфорт.

4.  Авторитет родителей - это влияние отца и матери на детей, основанное на уважении и любви к родителям, доверии к их жизненному опыту, словам, поступкам.

Памятка родителям от ребенка

 Не балуйте меня

 Не бойтесь быть твердым со мной

  Не полагайтесь на силу

  Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить

 Не заставляйте меня чувствовать себя младше

 Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей

  Не пытайтесь читать мне нотации • Не забывайте, что я люблю экспериментировать

  Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения

  И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

 **«Поговорим об алкоголе в семье».**

 Семья и дом – самое дорогое в жизни каждого человека. Здесь тепло и уютно, здесь любят и ждут, здесь защитят и уберегут. Но, к сожалению, такую, настоящую семью можно все реже встретить, потому что сохранить ее в современных условиях жизни – непросто.
 Молодые активные люди не уступают друг другу, заняты только работой и обогащением, а рождение детей уже не является смыслом семейной жизни. И в погоне за материальным благополучием люди совершенно забывают о своем предназначении, становятся раздражительными и слабыми.
Тогда «на помощь», для успокоения души, приходят алкогольные напитки. А если муж с женой начинают пить оба – развивается семейный алкоголизм.
 Тот дом, который муж и жена строили вместе не один год, может рухнуть в один момент. И виной этому – алкоголь. Очень многие семьи сталкиваются с проблемой алкогольной зависимости. И большая часть разводов происходит именно по этой причине. Алкоголизм разрушает семьи.

 Алкоголизм в семье вызывает особое беспокойство. Ведь от семейного алкоголизма вместе с родителями страдают и дети. Страдают от постоянного нервного напряжения, от избытка негативных эмоций, от своей нелегкой судьбы, от недоедания, от упреков в свой адрес, от несчастливого детства и, что самое печальное, от родительских побоев.
 У ребенка в алкогольной семье нет нормальных условий для правильного душевного и физического развития.  К тому же, ребенок, родившийся и выросший в алкогольной семье, может отличаться от сверстников. Ведь дети родителей алкоголиков, не считая различных комплексов и внутренних проблем, иногда имеют внешние уродства и проблемы со здоровьем, включая болезни внутренних органов, головного мозга, сердечно-сосудистой и нервной систем. Внешние дефекты могут быть в виде неправильно развитых частей тела или суставов. Страшно представить, что может быть с таким ребенком в будущем. Сможет ли он выжить? И если да, сможет ли он справиться со своими проблемами? Нередко дети алкоголиков свою недолгую жизнь проживают в доме инвалидов. Взрослый человек вправе распоряжаться собственной жизнью по своему желанию, но он не имеет права обрекать на мучения и страдания своего ребенка. Прежде чем рожать детей, нужно отказаться от выпивки! Ребенок не должен расплачиваться за ошибки родителей своей драгоценной жизнью.  Когда человек страдает алкоголизмом, трудно всем: самому алкоголику, его жене и детям, родственникам алкоголика, его соседям и коллегам, всем тем, кто с ним живет, работает и регулярно общается.
Ффакты о детях алкоголиков

1. У детей алкоголиков наибольший риск стать алкоголиками или вступить в брак с человеком, который становится алкоголиком.
2. Более 50% всех выздоравливающих алкоголиков, выросли в семьях, где хотя бы один родитель был алкоголиком.
3. Более 30% всех детей алкоголиков вырастают и вступают в брак с алкоголиком.
4. Дети алкоголиков часто являются жертвами жестокого и оскорбительного поведения, инцеста, насилия, пренебрежения.
5. В 90% всех случаев оскорбительного и жестокого обращения с детьми алкоголь и наркотики являются существенным фактором.
6. Дети алкоголиков часто испытывают ряд психологических трудностей, включая проблемы в обучении, тревожность, расстройства питания (недо/переедание), попытки к самоубийству и самоубийства.
7. Часто дети алкоголиков приспосабливаются к непредсказуемости и хаосу семьи с зависимостью. У них формируется поведение, которое приводит к низкой самооценке, депрессиям, изоляции, чувству вины и трудностям в сохранении полноценных взаимоотношений.
8. Проблемы большинства детей алкоголиков остаются незамеченными, потому что их адаптивное поведение чаще всего бывает социально приемлемым, направленным на поиск одобрения.
9. Не более 10% детей алкоголиков получают помощь в настоящее время.
Эти и другие проблемы часто сохраняются и во взрослой жизни**.**

  Посмотрите на своего ребенка внимательно, проанализируйте ваше поведение во время праздников, досуга и сделайте вывод, не подаете ли вы дурного примера своим детям.

Уважаемые родители, помните, чем надёжнее вы оградите ребёнка от употребления алкогольных напитков, воспитаете чувство неприязни и безразличия к ним, тем больше вы сделаете для здорового будущего ваших детей!

**«Как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, что ваш ребенок употребляет алкогольные напитки».**

Что же делать, если это случилось?

* Соберите как можно больше сведений о злоупотреблении алкоголем. Поговорите с друзьями ребёнка, тогда многое прояснится.
* Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь. Доводите до него эту мысль регулярно.
* Подкрепите своё твёрдое решение "Нет алкоголю" чётким и последовательным набором норм и правил поведения в семье. Добивайтесь и проявляйте решимость достичь их соблюдения.
* Изучайте признаки употребления алкоголя, по таблице и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у Вашего ребёнка. Не позволяйте ему обмануть себя, Будьте в меру недоверчивы.
* Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет алкоголь, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучайте ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за Вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
* Не посылайте своего ребёнка за алкоголем, не выпивайте в его присутствии. Не устраивайте алкогольных праздников.
* Прежде, чем начать серьёзный разговор с ним, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
* Вызовите Вашего ребёнка на откровенный разговор только тогда, когда он не находится под влиянием алкоголя. Вам следует быть спокойным и контролировать себя.
* Важна Ваша искренность. Скажите ему, что именно Вас беспокоит (не что. Как, где. А действие алкоголя). Поделитесь с ребёнком своими знаниями об алкоголе, последствиями его употребления, а не своими страхами.
* Во время разговора не драматизируйте ситуацию, не паникуйте, упрёки и восклицания не помогут.
* Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что Вы не приемлете не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя.
* Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: *"Ты мне не доверяешь... Я не пью алкоголь.. Вам на меня наплевать... "*
* Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, Ваша последовательная помощь, в конце концов убедят ребёнка в том, что он вам не безразличен.
* Если Вы установили, что Ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя, не колеблясь принимайте положенные санкции. Подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и Вы поступаете так в его же интересах.
* Не принимайте радикальных мер типа домашнего ареста, не давайте денег, если уверены, что покупает алкоголь, не выставляйте из дома.
* Если в разговоре участвуют оба родителя, то очень важно, чтобы Вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
* Ополчайтесь ***только*** против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребёнка как личность. Выразите свою безусловную любовь к нему *(Я люблю тебя и твой поступок огорчил меня, вызвал у меня раздражение, мне неприятно твоё поведение).*
* Не поступаясь жестокостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении.
* Ребёнок может наказать Вас молчанием, но ваша задача - держать дверь общения всегда открытой.
* В случаях повторения употребления алкоголя предложите заключить с ребенком контракт по поведению. Если Ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
* Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять алкоголь, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
* Не вините себя за то, что у Вашего ребёнка проблемы с алкоголем. Позаботьтесь о себе.
* Обратитесь за помощью к специалистам: врачу - наркологу, медицинскому психологу

**Влияние курения родителей на здоровье ребёнка.**

 «Дети и курение»– печальная, но крайне актуальная тема, как минимум, по той причине, что курящий папа или мама считается, чуть ли не нормой. А это не только дурной пример, но и постоянное пассивное курение ребенка, начиная с внутриутробного периода.

Как курение родителей влияет на ребёнка:

Курение в присутствии ребенка, к сожалению, в нашей стране является обычным делом. Папа, дымящий прямо на коляску или уверенно прикуривающий сигарету рядом с собственным отпрыском, никого не удивляет. «Хорошо, что папа вообще есть» – думают женщины. Сложно с этим поспорить, но и опускать руки в борьбе за здоровье ребенка не нужно! Малыш совершенно не виноват в том, что взрослые не хотят думать головой.

Согласно статистическим подсчетам, до 30 % родителей спокойно курят в присутствии собственного ребенка, в квартире, с закрытыми окнами. Знают ли они, что пассивное курение может тормозить развитие легких малыша на 80 %?..

Разочаруем тех, кто считает, что курение папы или мамы – не такое уж большое зло, если курить в подъезде, на улице или на балконе: осадок табака на одежде, теле и волосах взрослых, бытовых предметах, остатки дыма, выдыхаемого курильщиком, влияют на детей практически так же, как и на самого курящего.

Пассивное курение ребенка приводит к развитию различных заболеваний органов дыхательной системы: бронхита, тяжелых форм астмы, пневмонии и т.д. Аммиак, содержащийся в табачном дыме, растворяется влажными слизистыми оболочками и превращается в нашатырный спирт, который повышает выделение слизи. Результатом становится мокрый кашель.

Кроме того, дети курильщиков чаще подвержены:

1. аллергии;
2. иммунным отклонениям;
3. инфекционным и вирусным заболеваниям;
4. расстройствам психики;
5. риску возникновения лейкемии (рак крови).

Исследования относительно пассивного курения детей показали неутешительные результаты: для самых маленьких (до 3 лет) вероятность приобрести то или иное заболевание органов дыхания увеличивалась на 56 %, даже если курил лишь отец; на 95 % - при курении матери во время грудного вскармливания; у старших детей (7-14 лет), подвергшихся пассивному курению, были замечены очевидные признаки нарушения дыхания.

Как защитить ребёнка от последствий пассивного курения

Отказаться от курения полностью – единственное разумное решение относительно сигарет, которое должны принять любящие родители. Никаких компромиссов быть здесь не может! Обнимая и целуя малыша, даже папа, курящий исключительно на улице, «дарит» ему целое облако ядов и канцерогенов.

Если убедить курильщика в том, что он убивает родного малыша, не представляется реальным, как минимум, чаще проветривайте квартиру! Купите воздухоочиститель. Запретите домочадцам и гостям курить дома.

Живущим в квартире, где раньше жил заядлый курильщик, желательно сделать ремонт, поскольку стены, потолок и пол в этом случае остаются пропитанными табачным дымом.

    Вот какой опасности курящие родители, может сами того не желая, подвергают своих «ненаглядных кровиночек»!

Детские годы пронизывает одна непрерывная тема роста, развития. День ото дня ребенок призван идти дальше в развитии своих сил и способностей и помочь ему в этом должны родители. А, если родителям не приходит в голову отказаться от положенной доли вечернего алкоголя «с устатку» и пачки сигарет в день, то они подвергают вредному воздействию молодой организм, находящийся в стадии физического и психического развития. В результате принудительного курения у ребенка снижаются защитные силы организма, происходят грубые нарушения иммунитета, дети чаще и тяжелее болеют. У них нарушаются процессы обмена веществ, в результате происходит дисгармония в развитии ребенка, подростка; замедляется рост, нарушаются пропорции длины туловища и конечностей.

Курящие родители вносят свой вклад и в приобщение детей к вредным привычкам. Безжалостная статистика говорит, что 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Подражая родителям, ребенок перенимает их бытовое отношение к курению. С самого раннего возраста он видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы; нередко играет с ними. У ребенка складывается мнение, что курение – это нормальное явление и, конечно же, будучи подростком, не поверит пугающим надписям на пачках и словам об опасности этой привычки и пополнит ряды курильщиков.

Даже если родители не курят в присутствии ребенка, а выходят на улицу или на балкон, это еще не значит, что ребенку ничего не угрожает. Вредные примеси оседают на волосах, коже, одежде, и когда вы берете малыша на руки, обнимаете его, целуете, он невольно вдыхает и впитывает эти вредные вещества.

Если родители не курят совсем, это также не делает жизнь ребенка безопасной. В общественных местах много опасности. На улице, гуляя с малышом, даже некурящим родителям необходимо соблюдать осторожность. Старайтесь избегать мест, где рядом стоят курящие люди. Не заходите с ребенком в накуренное помещение. В случае если ребенок подвергается пассивному курению, вам следует проследить, чтобы его питание содержало достаточное количество антиоксидантов, в частности, витамина С.

Квартира, в которой раньше жил курящий человек, также может быть опасной. Лучше всего сделать капитальный ремонт, так как даже стены, полы и потолки здесь пропитаны вредными примесями. Воздухоочистители справляются со своей задачей лишь на половину.

Нужно осознать, что пассивное курение детей — это очень серьезная проблема, и не стоит относиться к ней халатно только потому, что курение сегодня является частью жизни общества, и всем кажется, что ничего страшного в этом нет.

Правила для курильщиков

Курящим родителям настоятельно рекомендуется курить только на улице.

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению - нельзя курить у вас дома в присутствии детей.

Уважаемые родители!

Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей, вынужденных вдыхать отравленный воздух. Курение в обществе некурящих, особенно женщин и детей, должно быть признано неприемлемым, асоциальным явлением, так как оно несет угрозу здоровью и жизни людей.

Осознание вреда пассивного курения– первый шаг на пути к здоровью всей семьи. Желаем всем курильщикам как можно скорее избавиться от этой привычки, унесшей уже множество жизней. Не смотрите на окружающих, которые вовсю дымят – думайте своей головой! Здоровья вам и вашим детям!

 **«Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики»**

Признаки и симптомы употребления курительных смесей(синтетических

каннабиноидов):

* Замедленная и (или) смазанная речь;
* Частые насморк, простуды, кашель;
* Нарушение координации движений (пошатывание, спотыкание);
* Специфический запах из рта;
* Повышенный аппетит, сухость во рту, жажда. «Странные» предметы:
* Курительные трубки со специфическим запахом самых разнообразных

конструкций;

* Бумажные свертки с темным порошком;
* Алюминиевые банки из под «пепси» или пластиковые бутылки 0,5 л с

отверстием в нижней части;

* Измельченные части растений или аптечные расфасовки травы «ромашка», «шалфей»;
* Глазные капли для сужения зрачков и устранения покраснения глаз.

Изменения в поведении:

* Возбуждение, беспричинная улыбка, смех, неадекватные ситуации эмоции;
* Уходы из дома, поздние возвращения;
* Прогулы школы, снижение успеваемости;
* Вранье, изворотливость;
* Ухудшение памяти, невозможность сосредоточится;
* Бессонница, чередующаяся с сонливостью;
* Болезненная реакция на критику, агрессивность;
* Частая и резкая смена настроения;
* Необычные просьбы дать денег или появление денежных сумм

неизвестного происхождения;

* Пропажа из дома ценностей, денег, дорогих вещей; частые необъяснимые

телефонные звонки;

* Новые «подозрительные» знакомые;
* Специфический жаргон.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики:

* Не читайте морали, не впадайте в панику.
* Постарайтесь тактично поговорить с ребенком, не пугайте, не угрожайте.
* Узнайте, как ваш ребенок относиться к проблеме. Постарайтесь выяснить,

какую помощь вы можете ему оказать. Главное – уделяйте ему больше

времени и внимания, старайтесь больше слушать.

* При подозрении на употребления наркотиков принимайте срочные меры.
* Обращайтесь только к специалистам – врачам психиатрам – наркологам. Не

считайте, что вы можете испортить жизнь своему ребенку, обратившись к

врачу. Помните, чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов

то, что помощь будет эффективна.

* Не верьте его уверениям, что он сможет справиться с этим без специальной

помощи.

От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркозависимым? Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают всё, не следя за ним специально,

отпуская подростка в компании, не допрашивая о том, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке, прежде чем он пожалуется сам. Разговаривайте друг с другом: если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга. Умейте выслушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем. Рассказывайте детям о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя. Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами. Будьте тверды и последовательны, не выставляете условия, которые невозможно выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать. Старайтесь все делать вместе: планировать общие дела, нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик. Общайтесь с его друзьями: подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Помните, что ребенок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.

Показывайте пример. Алкоголь и табак – их употребление привычно, хотя могут вызвать

проблемы, например, алкоголизм. Эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример для ваших детей. Не пугайтесь, они могут перестать вам верить. Нужно спокойно и последовательно продолжать доверительное общение. Никто из вас не хочет видеть своего ребенка наркозависимым!

Информация о наркотиках

* *Как ведется борьба с наркоманией в разных странах?*

В некоторых странах Юго-Восточной Азии, в ряде арабских и среднеазиатских стран за распространение наркотиков приговаривают к смертной казни.

В Европе ситуация несколько иная. В Германии, например, «Федеральный закон о наркотических веществах» разрешает выдавать наркоманам одноразовые шприцы, поскольку многие инфекционные заболевания, особенно, СПИД, передаются именно через иглу наркомана.

* *Почему подросток, принимающий наркотики, имеет много шансов заразиться ВИЧ-инфекцией или заболеть СПИДом?*

Беспорядочные половые связи, распространенные в среде наркоманов, а также инъекционное употребление наркотиков – гарантированный способ заражения ВИЧ-инфекцией. Об этом говорит статистика: практически во всех странах наибольший процент заболевших СПИДом составляют наркоманы.

Молодые люди, найдя в себе силы бороться с наркоманией, обращаются в диспансеры, клиники. И в процессе лечения нередко выясняется, что эти девушки и юноши заражены ВИЧ-инфекцией. Это становится страшной трагедией: побежденный недуг оставляет ужасное наследство - смертельное заболевание.

* *Кто становится наркоманом?*

Наркоманом может стать любой человек, употребляющий наркотики. Однако среди подростков-наркоманов чаще всего встречаются люди со слабым характером, избегающие любых физических или психологических нагрузок, жаждущие каких-либо развлечений. У них часто развивается зависимость от группы, основой сплочения которой являются совместные развлечения и наслаждения.

Еще одна категория подростков – те, кто любят покрасоваться перед сверстниками, быть в центре внимания. Часто они же испытывают сильную неуверенность в себе и используют наркотик для повышения активности, преодоления страха, как способ казаться значительнее, чем есть на самом деле.

* *Какие дети рождаются у наркоманов?*

Человек, начавший употреблять наркотики в подростковом возрасте, редко становится родителем (в связи с резким сокращением продолжительности жизни и нарушением репродуктивной функции).

Дети наркоманов часто рождаются с уже сформировавшейся зависимостью от наркотиков. Кроме того, у этих детей чаще, чем у других, имеются пороки развития внутренних органов и конечностей. Помимо физических отклонений у детей наркоманов имеется большой риск психических заболеваний. Среди часто болеющих и плохо успевающих в школе детей, значительный процент составляют дети из семей наркоманов.

Следует добавить, что эти дети, как правило, сами становятся наркоманами.

[**Консультация для родителей"Социальная зависимость детей дошкольного возраста от гаджетов"**](http://doshkolnik.ru/ikt-deti/15847-konsultaciya-dlya-roditeleiy-i-pedagogov-po-teme-socialnaya-zavisimost-deteiy-doshkolnogo-vozrasta-ot-gadzhetov.html)

|  |
| --- |
| Жизнь *«преподнесла»* нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов *(от англ. gadget, что обозначает«техническая новинка»)*. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей. Зависимость от гаджетов у детей — серьезная проблема. |

|  |
| --- |
|  |
| Телефоны, планшеты, игровые приставки, компьютеры, телевизоры – это вещи без которых современные дети не могут обойтись. А родители могут? Много ли из нас тех, кто проводит хотя бы один день без этих устройств? Думаю, что нет! А чего же тогда ожидать от детей? Многие родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые ***«электронные няни»*** могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.Компьютерная же игра, в исполнении дошкольника, имеет другую психосоциальную структуру.Для компьютерной игры характерны:* преобладание механического следования игровому протоколу с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов;
* многократный повтор действия для достижения результата;
* малоосмысленное продвижение по уровням сложности;
* попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости *(«захочу – включу, захочу – выключу»)*, примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как *«хранителя гаджета»* или досадное препятствие на пути к любимому устройству.Тесное ***«общение»*** ребёнка с компьютером вызывает неоднозначное отношение: с одной стороны, сейчас действительно без компьютера – никуда. С другой стороны, постоянное сидение за компьютером чревато серьёзными последствиями. Самым опасным из них является формирование у ребенка зависимости от компьютера, которая является настоящей болезнью, требующей лечения.Какие проблемы наблюдаются у детей с зависимостью от гаджетов?1. Когда ребёнок поднимает глаза, т.е. «достаёт» их из своего цветного феерически нереального мира, что предоставляет ему гаджет, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём, потому что …
2. Реальность нас окружающая, не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость и убогость бытия, грязь и бардак – «глаза бы мои это не видели» — и снова хочется погрузиться в красоту нереально красивого мира!
3. В реальном мире редкие объекты находятся в постоянном движении, а зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется, а что не движется — мозг просто даже не распознаёт как объект или с низким уровнем резкости, что доставляет дискомфорт и неприятные ощущения, часто даже болевые.
4. Ребёнок утратил заложенную в нем способность самому следить за происходящим. Чтобы самому следить за происходящим в реальном мире, надо уметь управлять своим телом, уметь воспринимать информацию и взаимодействовать с реальными объектами, которые действуют автономно от тебя.

Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:* Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.
* Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
* Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Как понять, что детской психике причинен ущерб?Первый ориентир – это приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы. И второй показатель, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики – это высунутый язык во время совершения действия. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка нанесён значительный ущерб.Чем опасны гаджеты?1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.* Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, а расстояние от устройства до глаз менее 60 см. К тому же маленькие объекты заставляют очень сильно напрягаться глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.
* Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.* Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – получить хорошую физическую нагрузку.
* Нарушения ритма дыхания. Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие, если не все функции нашего организма.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?Эту зависимость и побеждать не надо, стоит только вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать.У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много. Например, рисование, конструирование, лепка. Только надо найти такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие.Необходимо всячески поощрять друзей, которые с удовольствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Родителям надо обязательно подкидывать своим детям интересные игры и идеи совместного времяпрепровождения.Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.Проблема аддикции *(зависимости)* возникает из-за стремления индивида к уходу от реальности, связанному с изменением психического состояния.Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важные для себя проблемы *(например, бытовые, социальные)*, но и останавливается на своем личностном развитии. Сейчас много сообщается о разрушающем воздействии телевидения, специфических интернет-технологий на детей. Детские психиатры и психологи указывают на обострение проблемы развития зависимости детей от телевидения и компьютеров в 21 веке, в связи с чем, актуальней становится разработка мероприятий по профилактике аддиктивного поведения, связанного с негативным воздействием средств массовой информации на подрастающее поколение.Интернет-зависимость – явление многоликое и чрезвычайно сложное. Пагубные привычки быстро перерастают в болезненные состояния психики, аффективный компонент поведения. Ситуация осложняется ещё и тем, что зачастую дети с подобными трудностями имеют нарушения не в одной, а в нескольких сферах, и выявление характера нарушений требует специальных исследований.Практические психологи выделяют три основные причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у интернет-зависимых детей:* наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения данной потребности
* субъективное переживание на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости

- неадекватное отношение к себе в результате несоответствия «я – реального» и «я – виртуального».Мы видим, что представленный комплекс нарушений весьма сложен. Поэтому реабилитация поведения таких детей должна начинаться, прежде всего, с коррекции психической патологии. Основной подход – комплексный. Он осуществляется путем целенаправленного применения психолого-педагогических средств и приемов с непременным использованием прикладных медицинских знаний. Оздоровление детей дополняется воспитанием, которое растворяется в лечении психолого-педагогическими методами воздействия, а работа врача, психолога и педагога объединяется здесь в одно целое.Успешное осуществление реабилитации таких детей в значительной мере зависит от качества связей и отношений, в которые включаются дети вместе со взрослыми. И только в такой детско-взрослой общности, где связи и отношения находятся в гармонии, происходит восстановление полноценной жизни человека.Рассчитывать на педагогический эффект можно только в том случае, если в полной мере будет реализован принцип системности и последовательности в реабилитации и воспитании. Необходимы не отдельные средства, а система средств, разработанная сообразно целям педагогической деятельности. Вот некоторые педагогические установки реабилитации поведения:1. В основе гармоничных и прочных отношений всегда лежит доверие. Педагог вызывает это чувство, если никогда не злоупотребляет чувствами ребенка, сознательно не причиняет ему боль. Ребёнок в этом случае может свободно выражать свои чувства и быть самим собой.
2. Любовь составляет важнейшую сторону межличностных отношений. А для ребенка очень важно знать, что его любят. В любви реализуется его представления о ценностях жизни. Конечно, любить каждого ребенка – сложно. Но надо хотя бы постараться принять его со всеми недостатками, пороками. От того, примем мы его душой или нет, зависит и то, примет ли он нас, а значит, и наши воспитательные воздействия. От нашего принятия детей зависит и их принятие друг друга. Поэтому принять душой любого ребенка для успеха воспитания необходимо.
3. Забота о ребёнке – физический уход, создание психологического комфорта – защищает его от невзгод жизни и готовит к мудрому восприятию проблем, встающих на жизненном пути, к разумному их решению, создаёт условия для созревания и восстановления сил. Отсутствие заботы приводит к асоциальности ребёнка, к искажённым представлениям о способах совместной жизнедеятельности людей. Взрослый должен защищать человека в каждом ребёнке.

Делая вывод по всему вышесказанному, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит с компьютером или планшетом. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с крохой никакими новомодными устройствами. |
|  |

**Информационный листок. Вред курения.**

*Никотин* – это наркотик, это печальное обстоятельство давно признано медиками всего мира. С его помощью можно легко и быстро получить удовольствие- эйфорию. Привыкание к табаку происходит поразительно быстро. Мы курим, потому что это модно - так считают почти все впервые взявшие в руки сигарету. Курить - это круто! Таких мифов о курении великое множество, человечество придумывает их, чтобы оправдать свое пагубное пристрастие к наркотику.

*Курение* – величайшая из человеческих слабостей. Разве можно назвать сильным человека, который не знает, куда деть руки во время беседы, и от этого тянется к сигарете? Сигарета снимает стресс? Суньте в рот карамельку на палочке, и эффект будет тем же. Ведь сигарета для взрослого. Что соска для малыша. Ещё одно исключительно женское заблуждение - от курения можно похудеть. Можно, если при этом отказаться от еды. Никотин жировых клеток не расщепляет. А вот поправляются после отказа от сигарет потому, что начинают больше есть от стресса - организм не получает привычной дозы наркотика. Вот почему в первое время борьбы с курением нужно ограничить себя в мучном, сладком и жирном.

 Многие легкомысленно считают сигареты безобидной забавой, от которой можно легко отказаться в любое время. Но отвыкание от никотина, как и от любого наркотика, процесс трудный, подчас болезненный. И всё же международная статистика говорит о том, что большинство бросивших курить сделали это резко, сразу и обошлись без профессиональной помощи ( правда, иногда для этого потребовалось несколько попыток). Вот что значит сила воли!

Главный девиз решивших« завязать» :« Не курить никогда, ни с кем, ни по какому поводу».

 Начать нужно с самовнушения. Твердите без конца: я достаточно сильный человек, и ничто не помешает мне покончить с курением. Повторяйте это часто, вслух, не стесняясь окружающих. Попросите домашних и коллег не предлагать вам сигарет и не курить в вашем присутствии. Назначьте себе день и час, когда вы бросите. Сможете сделать это сразу - отлично! Нет - начинайте с ограничений:

* Сначала перестаньте курить дома, потом на работе, на улице.
* Не курите утром натощак, замените сигарету стаканом сока.
* Откажитесь от курения после еды.
* Постепенно снижайте количество сигарет в день, выкуривайте каждую сигарету только до половины, не втягивайтесь глубоко.
* Старайтесь курить свои последние сигареты в неудобных местах, стоя( ни в коем случае не в кресле с чашечкой кофе).
* Выкиньте свою зажигалку и спички, четко и громко произносите несколько раз: « Это мне больше никогда не понадобится!»

Не отступайте от установленных вами правил, ни при каких условиях и постепенно ужесточайте ограничения. Постарайтесь заменить курение активными упражнениями ( обычно это помогает тем, кто курил для того, чтобы взбодриться) или релаксацией( для тех, кто снимал сигаретами стресс и напряжение) .При первой мысли о табаке немедленно переключайте себя на другое.

Если вы не считаете нужным бросить курить ради своего здоровья, подумайте о своих близких - ведь пассивное курение не менее опасно, чем активное.

 -Пребывание некурящего человека в течение часа в закрытом прокуренном помещении по последствиям равно четырём выкуренным сигаретам.

 -60 процентов детей, страдающих легочными заболеваниями, растут в семьях, где родители курят в квартире.

 -Никотин обнаруживается в крови детей, чьи родители курят.

 -Если в семье курит хотя бы один человек, все остальные в 5 раз чаще страдают аллергией, бронхитом и бронхиальной астмой.

 -Дым, вдыхаемый некурящими, является канцерогеном класса А. Некоторые составляющие, сходные с ним, входят в состав инсектицидов и выхлопных газов.

Привычка к сигарете очень часто передаётся по наследству: если вы курите, то и ваши дети, скорее всего, станут заядлыми курильщиками.

**Информационный листок. Жизнь без наркотиков.**

Наркотики – это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятое настроение. Одновременно любой наркотик – это яд, причём яд очень коварный. Он поражает практически все органы и клетки. Но если принимать наркотик в небольших дозах , как это делают при первом приёме, его отравляющее действие заметно не сразу. Повреждения накапливаются постепенно, и ухудшение состояния здоровья замечают только после нескольких приёмов. Однако прекратить принимать наркотик человек уже не может, потому что попал в зависимость от него. Если же он по какой-то причине примет слишком большую дозу, то погибнет от отравления, точно так же, как и при отравлении любым другим ядом.

В чём заключается коварство наркотиков?

Прежде всего в том, что они поражают психику человека. Надо помнить, что уже после первого приёма наркотика человек изменяется - это уже не прежний, а другой человек, то есть человек с изменённой психикой. Психически здоровый человек под влиянием наркотиков, в конце концов полностью теряет контроль над собой. По сути дела, он вскоре превращается в « зомби», в робота, которым управляет центр влечения к наркотикам, но сам он ничего этого не замечает, ему кажется, что всё в порядке, что он любой момент может остановиться. В действительности же - туже поздно!

Человек уже стал наркоманом и остановиться сам не может. Если в крови не присутствует наркотик, то начинается психическая депрессия- жизнь предстаёт серой, безрадостной , всё время чего-то не хватает, наркоман испытывает давящую тоску, тревогу и страх- теперь он похож на психически больного( в состоянии депрессии наркоманы нередко совершают самоубийство). Мозг работает в одном направлении - как достать наркотик, чтобы избавиться от этого тягостного состояния и вернуть чувство наркотического одурманивания. Всё, что его раньше интересовало – друзья, увлечения, учёба, - теряет смысл. В жизни остаётся только один интерес, одна цель, одно желание-наркотик. И в самом деле- после приёма наркотика настроение и самочувствие улучшаются. Но ненадолго. Всё это называется психической зависимостью от наркотика.

 У человека принимающего наркотики развивается и физическаязависимость. Что это значит?

Наркотик становится «штатным» участником обмена веществ, и его отсутствие приводит к нарушению работы всех клеток и всего организма. Когда у наркомана выработалась физическая зависимость, но он пытается прекратить приём наркотиков, возникает явление, которое обычно называют ломкой.

Обычно «ломка» - это сильнейшие ознобы, ломота и боли в пояснице, суставах, мышцах, костях, дрожание мышц и судороги, слабость, холодный пот, тошнота, рвота, понос, резкие боли в животе, насморк. Плюс тревога, страх, галлюцинации, бессонница. Это мучительное состояние, которое сами наркоманы сравнивают с адом, длится пять-семь дней. Иногда во время ломки наркоман умирает от остановки сердца или дыхания. Если во время « ломки» принять наркотик, то она прекращается, самочувствие нормализуется. Обычно наркоманы так и поступают. Наркоман вынужден снова и снова принимать наркотик для того, чтобы избежать наступления мучительной « ломки». Это и есть физическая зависимость.

Отсюда следует самый главный вывод: единственно верный способ не стать наркоманом – это не пробовать наркотик вообще никогда, ни одного раза. Если уже попробовали, не повторяйте этот опасный эксперимент над собой. В жизни достаточно счастья, чтобы обходиться без его химического стимулятора. Дайте себе шанс. Не связывайтесь с дурманом.

 **Информационный листок. Алкоголь - наркотический яд.**

 Алкоголь стал неизменным атрибутом социальной жизни во всех её проявлениях.

 Алкоголем можно отравиться, причём смертельно. Во время длительных , тяжких запоев возникает затемнение сознания - так называемые провалы памяти. Во время таких временных « затмений» человек пребывает в сознании, бодрствует и даже действует, но из-за присутствующего в организме алкоголя он (или она) не помнит ни происходящего, ни своих ощущений.

Систематическое пьянство приводит к поражению многих органов нашего организма. Причины, предопределяющие развитие алкоголизма и сопутствующих ему болезней, сложны. На вероятность развития алкоголизма влияют такие факторы, как, например наследственная предрасположенность или первичные заболевания. Серьёзные заболевания, которые могут возникнуть в результате хронического неумеренного пьянства: болезни печени, панкреатит (воспаление поджелудочной железы), органические поражения мозга, нарушение восприятия, болезни сердца и сосудов (гипертония, нарушение мозгового кровообращения и инсульт). Хроническое пьянство также повышает риск развития некоторых форм рака, в том числе рака пищевода, глотки и губы. Кроме того, существует связь, хотя и менее тесная, между неумеренным потреблением алкоголя и развитием рака груди, печени и прямой кишки.

Под воздействием спиртного у человека нарушается координация движений, способность адекватно оценивать ситуацию и своё поведение, снижается скорость реакцийи ухудшаются двигательные навыки.

И пьянство, и вождение машины- явления, одинакова широко распространённые в нашем обществе, поэтому пьяный за рулём - серьёзная и весьма частая угроза общественной безопасности.

Действительно, значительное число дорожно-транспортных происшествий происходит по вине алкоголя.

На пути к излечению каждому придётся столкнуться с очень важной проблемой. Для пристрастившегося к бутылке алкоголь – это средство обретения душевного комфорта. Когда же человек излечиваетсяи тяга к спиртному пропадает, он вновь остаётся один на один с той же проблемой, из-за которой когда-то и бросился в хмельной омут. Избавиться от неё получается не у каждого. Именно в это время необходима поддержка родственников и друзей. К сожалению, и для тех, кому удаётся начать новую жизнь, изменения, которые вызывает длительное употребление алкоголя, не останутся незамеченными. Но надежда остаётся всегда, и порой излечение кроется в возможностях самого организма, силе воли человека и его желании жить!

**Памятка для родителей**

**Как защитить ребенка от нежелательного контента в Интернете**

*Контентные риски* - это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

*Как помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом*:

* Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.
* Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
* Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.

***Общие рекомендации по обеспечению безопасности детей и подростков в Интернете***

* *Расположите компьютер вашего ребенка в месте общей доступности***:** столовой или гостиной.Так вам будет проще уследить за тем, что делают дети в Интернете.
* *Следите, какие сайты посещают ваши дети.* Если у вас маленькие дети, знакомьтесь с Интернетом вместе. Если у вас дети постарше, поговорите с ними о сайтах, которые они посещают, и обсудите, что допустимо, а что недопустимо в вашей семье. Список сайтов, которые посещает ваш ребенок, можно найти в истории браузера. Кроме того, вы можете воспользоваться инструментами блокировки нежелательного контента.
* *Расскажите детям о безопасности в Интернете.* Вы не сможете все время следить за тем, что ваши дети делают в Сети. Им необходимо научиться самостоятельно пользоваться Интернетом безопасным и ответственным образом.
* *Установите защиту от вирусов***.** Используйте и регулярно обновляйте антивирусное программное обеспечение. Научите детей не загружать файлы с файлообменных сайтов, а также не принимать файлы и не загружать вложения, содержащиеся в электронных письмах от незнакомых людей.
* *Научите детей ответственному поведению в Интернете.* Помните золотое правило: то, что вы не сказали бы человеку в лицо, не стоит отправлять ему по MS, электронной почте, чате или размещать в комментариях на его странице в Сети.
* *Оценивайте интернет-контент критически.* То, что содержится в Интернете, не всегда правда. Дети должны научиться отличать надежные источники информации от ненадежных и проверять информацию, которую они находят в Интернете. Также объясните детям, что копирование и вставка содержания с чужих веб-сайтов могут быть признаны плагиатом.