

## **Памятки по профилактике вредных привычек среди детей и подростков (Информация для родителей)**

Уважаемые родители!

Мы уверены в том, что Вы так или иначе, знаете семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали жертвами пагубных привычек.

Чтобы вашу семью не пришли эти беды, познакомьтесь с представленной ниже информацией.



### **ВРЕД КУРЕНИЯ**

Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек "повзрослел", является сигарета.

Курение навязывается подрастающему поколению через рекламу и молодежные фильмы. Они видят, что их более старшие друзья и знакомые курят. Они хотят им подражать, и в юношеском возрасте начинают приобщаться к такой пагубной привычке, как курение. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Вред курения для подростков - это, в первую очередь, тяжелая травма для еще не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, сформировывая иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред - они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками - человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают

сформировываться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление - одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему - ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативным образом сказывается на успеваемости в учебе.

Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Курение также вызывает развитие гастрита, который впоследствии может перерасти в язву. Все вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Подростки, за неимением денег, покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред от табакокурения.

Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам. Пристрастие к сигаретам может стать первым шагом к пристрастию к алкоголю и другим более тяжелым вредным пристрастиям.

Основная задача взрослых в этой ситуации - максимально подробно и обширно рассказать ребенку об огромном вреде сигарет для здоровья. Нет смысла ругать ребенка, наказывать и пр. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Именно поэтому так важен нормальный спокойный разговор с ребенком - без ругани и скандалов. Нужно сесть и спокойно поговорить, рассказать ребенку о сигаретах побольше, объяснить каким образом они негативно влияют на его здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором - только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное решение отказаться от сигарет.

Внимательно следите за своими детьми, никогда не ругайте ребенка если он оступился.

***Только правильный подход и верные слова помогут вашему ребенку сохранить свое здоровье!***

## **ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

**Никотин** - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и благодаря тому, что это поглощение происходит не сразу, а в течение дня, отравления не наступает. Однако о вредном действии никотина на организм и особенно на его центральную нервную систему, можно судить по тому влиянию, которое оказывает первая выкуренная им папироса: тошнота, рвота, "холодный пот" - эти симптомы говорят об отравлении клеток мозга никотином, и такое отравление клеток мозга имеет место каждый раз, хотя организм к этому и приспосабливается. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. То, что курение может стать причиной рака, приводит к импотенции и преждевременной старости, известно, пожалуй, всем. Но вот что с каждой выкуренной сигаретой человек постепенно, мягко говоря, тупеет, пока открытие. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное

курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

**Никотин** - это страшный наркотик. Это алкалоид растительного происхождения, точно так же, как героин и кокаин, - они одного поля ягоды. Дым от сигареты намного вреднее, чем никотин, потому что человек вдыхает его горячим. И в нем - более 4 тысяч вредных веществ. Прибавьте к никотину еще 3999 веществ! Каждое вредно само по себе. А тут образуется токсический, канцерогенный, страшно ядовитый продукт сгорания. В Табачном дыме имеется несколько составных элементов, действующих вредно на человека. Из них наиболее важными являются два. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает за месяц, содержится 70 миллилитров табачного дегтя. А это значит, что за десять лет через дыхательные пути курильщика проходит свыше 8 литров табачного дегтя. Нетрудно себе представить, что при всех возможностях организма к самозащите, ему невозможно противостоять против такого количества канцерогенного вещества, которое систематически изо дня в день подается организму. Смола - объединяющее понятие. Не случайно в Канаде, Латинской Америке и некоторых арабских странах на пачках сигарет пишут не просто "смола", а "токсический выброс". Слово "смола" взято в кавычки.

Желая выглядеть эффектными, современными, девушки совершенно не думают о том, что от курения становится хриплым голос, чернеют и портятся зубы, появляется хронический кашель, нежная кожа приобретает землистый оттенок, страдают вкусовые ощущения, ухудшается обоняние, происходит повышение слюноотделения. Вы, конечно, видели, как сплевывают все время курящие. Очень неприятно и то, что изо рта появляется противный, отталкивающий запах табачного перегара. Одним словом, привлекательность курящей девушки становится намного ниже, чем у ее сверстниц. Однако самое страшное еще впереди. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости. Ибо курение не только сокращает жизнь, но всегда приносит или

усугубляет болезнь. Курящие по сравнению с некурящими чаще страдают от простудных заболеваний, аллергических нарушений. Процесс выздоровления после многих заболеваний органов дыхания и хирургических операций длится дольше и чаще дает осложнения.

Курение увеличивает степень риска заболеть тяжелыми хроническими заболеваниями или умереть преждевременно, то есть не дожить до положенного срока жизни. Алкоголь и курение не совместимы для организма: алкоголь угнетает ферменты, перерабатывающие в организме чужеродные вещества. Вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме, вследствие чего возрастает продолжительность табачной интоксикации, повышается поступление никотина и других веществ в мозг. Алкоголь и вредные компоненты сигаретного дыма "дополняют" и усиливают действие друг друга.

**Курение** - это наркомания, это расстройство всех функций организма, это частые болезни и преждевременная смерть! Ничего хорошего не несет и нести не может, ибо табак - это наркотик, а наркотик - это злой обманщик, злой дух! А главное, табак, разрушает генетический код и потомство курящего будет слабее и болезненнее, чем он сам! Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Он вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус. Табачный наркотик - ядовитое и наркотическое действие, которого испытывают на себе повседневно миллионы людей и расплачиваются за это многими годами жизни и здоровья.

## **НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:**



- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- Не затягивайтесь;
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
- Не курите на пустой желудок;

- Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
- Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;
- Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
- Увеличьте уровень физических нагрузок;
- Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;
- Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;
- Не делайте отказ от курения самоцелью. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

## **ТОКСИКОМАНИЯ**

Токсикомания — одна из разновидностей наркомании. Причиной токсикомании может стать плохое настроение, безысходная ситуация, давление родителей на ребёнка или просто желание показать себя самостоятельным, взрослым человеком. В основном, токсикоманией увлекаются дети 10-12 лет, но бывают исключения. В трудных семьях, где один или оба родителей пьют, ведут беспорядочный образ жизни, ребёнок может пристраститься к этой вредной привычке уже в возрасте 8-9 лет.

Многие дети-подростки начинают «токсикоманить» при помощи клея. Вдыхая его специфический запах, подросток отключается от реального мира, переходя в свой воображаемый, где он герой, где его все любят и уважают. При этом в организме происходит сильнейшая интоксикация, уменьшается количества нервных клеток в

мозге, происходит закупоривание дыхательных путей, увеличивается рост раковых клеток, снижается активная деятельность предстательной и поджелудочной железы.

Поведение человека схоже с состоянием в наркотическом опьянении: человек ведёт себя крайне неадекватно, зрачки глаз расширены, взгляд бессмысленный, кожа бледного цвета, сильно выступают вены. Движения человека нескоординированы, речь нечленораздельна. В таком состоянии нередки случаи разбойных нападений, грабежей, насилия и убийств.

Если вы заметили, что кто-то из ваших близких, родственников или друзей ведёт себя подобным образом то, необходимо сразу же обратиться к специализированному врачу. Иначе, токсикоман может умереть либо вступить на более опасный путь, путь наркомана, откуда ему уже намного сложнее будет выбраться.



## **ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**О вреде алкоголя для подростков** сказано так много, что порой бывает просто нечего добавить. Но мы все же попробуем.

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появилось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время

после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, потеря девственности в таком состоянии и последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с

венерическими заболеваниями. Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в **интеллектуальное и эмоциональное оскудение**.

Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

О вреде алкоголя для подростков говорят социальные службы, именитые наркологи и педиатры, да родители, наконец. Но прислушивается ли любимое чадо к подобным «нотациям»? *Скорее всего – нет.* А в это время печень юноши или девушки начинает разрушаться с катастрофической скоростью, приобретая зловещую форму **хронического гепатита** и подводя черту в настоящем, перечеркивающее светлое будущее.

## **ВРЕД ПИВА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

Казалось бы, сколько сказано, написано и доказано – напитки, называемые "слабоалкогольными", вредны и являются первым шагом на пути к настоящему, "полноценному алкоголизму". Вред пива самое яркое тому подтверждение. Но странность ситуации в том, что читает о вреде пива, ужасается и возмущается чаще тот, кто не пьёт пиво или выпивает его в принципе редко и мало. Те же люди, кого уже сразил коварный недуг, не просто не читают, не знают, не интересуются, но и термина "пивной алкоголизм" не признают.



В прошлом веке некоторые страны попытались увеличить производство и рекламу пива, думая, что при этом люди, перейдя на пиво, будут всё-таки меньше увлекаться крепкими напитками. Но результат получился прямо противоположный – параллельно с увеличением потребления пива пошла вверх и кривая употребления крепких напитков и вред пива (которое, как оказалось, только усиливает "алкогольный аппетит") сыграл, таким образом, свою роль. Оказалось – лёгкий алкоголь не заменяет крепкий, а, наоборот, дополняет его.

Особенно плохо это оказалось для неустановившейся, ранимой и нестабильной психики подростков, желающих во что бы то ни стало самоутвердиться в компании, не отстать от друзей, показать свою "крутость", свою "взрослость" девушке, которая нравится. И вред пива в такие моменты не имеет никакого значения. Это мудрый взрослый человек может краем глаза наблюдать красивые, изумрудные "пивные волны" на экране телевизора, радостные лица приятелей, он может усмехаться туповатому толстяку, увлечшемуся распитием пива и не заметившему смены времён года. А для подростков это не просто смешно – это "штырит", "прёт", "вставляет", это хочется повторить, перенести в свой обиход, сделать частью своей жизни, чтобы было весело, "прикольно" и "угарно". Так, собственно, и делают – никто же не мешает!



То, что **пивной алкоголизм** существует – это наконец-то признано. И наступает он даже не быстрее, а лучше сказать, незаметнее, чем обычный, водочный алкоголизм. Явная тяга к водке всё-таки заставляет человека хоть иногда в минуту трезвости испугаться, посмотрев на себя со стороны, осознать, что он движется к пропасти. А вред пива как раз в том, что тот, кто увлекается лишь пивом, за себя "спокоен" – ну, что такое пиво, ничего серьёзного, всего лишь жажду утолить в жару. И не замечают, что количество выпитого пива от раза к разу увеличивается, а для того, чтобы испытать аналогичные ощущения требуется всё больше и больше хмельного напитка. Потом повышается его градус переходом на всё более и более крепкие сорта. Ну а позже количество переходит в качество, и вместо ведра пива пьётся уже бутылка водки, которая сама часто сопровождается всё тем же пивом.

Но организму на самом деле всё равно, из чего получать алкоголь – из пива, вина, водки, виски – для него есть только количество этилового спирта разного качества, принятого внутрь. Много также говорится о ценности пива как продукта питания. Однако в процессе производства пива все полезные вещества употребляются бактериями, вызывающими брожение, для своих нужд и практически ничего полезного в пиве не остаётся. Одно только верно из того, что говорят защитники пивной церемонии – испытать на себе тотальный вред пива и напиться пивом до смерти невозможно. Да, действительно, вследствие насыщенности водой и относительно низкого процента алкоголя выпить смертельную дозу этилового спирта, скорее всего, не получится – такое количество жидкости просто не поместится в организме. Но как раз эта проблема, опять же, решается невероятно легко – нет сил высосать столько пивка, а хочется напиться – переходим на водочку, вспомнив народную мудрость – "пиво без водки – деньги на ветер".

**Почему же пиво так опасно именно для подростков?** Ну, во-первых, потому, что для подростков проще сделать первый шаг в сторону питья именно с ним, с пивом – и шаг этот делают всё большее число молодых людей, как в нашей стране, так и за рубежом, и сами того не зная, получают вред пива во всех его зловредных проявлениях. Для того, чтобы после школы разгуливать, попивая водку, надо всё-таки через многое переступить – это не для начинающих. А с пивом – легко и просто. А поскольку психика подростков более мобильна, устои жизни только формируются, привычка, а затем и алкоголизм наступает быстрее.

Пиво, по мнению многих медиков, работающих в соответствующей сфере, не менее "агрессивный" напиток, чем водка. После чрезмерного приёма пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснениям отношений. А попытки расслабиться, снять это напряжение часто приводят подростков к беспорядочным половым связям, происходящим без нужной ответственности за последствия. А это ведёт к незапланированным беременностям, опять же приводящим к ссорам, агрессии и желанию напиться. Таким образом, круг замыкается. Вред пива очевиден.

Еще одним фактором вреда пива для мужчин вообще, и для подростков в частности, является его гормоноподобное действие. При обильном принятии пива, содержащиеся в нём фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов, через клетки печени начинают влиять на выработку тестостерона – мужского полового гормона, снижая его продукцию. Вред пива проявляется в том, что это приводит не только к изменению облика молодых людей, но и в дальнейшем к нарушению потенции и деторождения. Сейчас, как известно, половина бесплодных браков являются таковыми

"по вине" именно мужчин – а ведь формируется бесплодие не один месяц и не один год, зарождаясь как раз в том самом бурном подростковом возрасте.

В этом же возрасте закладываются основы того феномена, который существует в нашей стране. А именно наличие большой разницы в среднем возрасте жизни женщин и мужчин. Дело в том, что мужчины у нас часто не доживают до пенсии по причине сердечных недугов, число которых значительно выше именно у мужской части населения. И здесь вред пива часто играет главную роль. А дело вот в чём. Приём большого количества пива – а оно ведь часто пьётся целыми литрами – вызывает резкое увеличение объема циркулирующей крови. Конечно, почки, если ещё здоровые, все это перекачают, но не сразу. А вот сразу резко возрастет нагрузка на сердце – отсюда ранние гипертонии, увеличенное и дряблое сердце. А поскольку у мужчин от природы сердце больше подвержено всяким напастям (у женщин вплоть до климакса эстрогены защищают сердце), то мужчины, пьющие пиво, чаще получают инфаркты и другие неприятности, связанные с сердцем. Кроме того, для работы сердца необходим кальций, а ведь именно его вытесняет из сердечной мышцы кобальт, добавляемый в пиво для усиления его пенности.

Таким образом, раннее приобщение к пиву как слабоалкогольному, якобы престижному напитку в результате оборачивается для многих подростков большой бедой в скором и не очень светлом будущем.



**Молодые люди, не пейте пиво, берегите своё здоровье!**

## **АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

Особой популярностью у современной молодежи пользуются алкогольные коктейли. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам. **Коктейли пить модно, они считаются клубными напитками.**

Основными потребителями джин-тоников и «отверток» являются молодые люди, зачастую не достигшие совершеннолетия. Врачи отмечают, что **дети, воспитанные на различных газировках, очень легко переходят на родственные по вкусу, но уже алкогольные коктейли.** Исследование также показало, что из-за фруктовых наполнителей и газированности такие алкогольные коктейли часто ошибочно принимаются подростками за безопасные напитки.

**Особенно опасны баночные коктейли,** различные "джин-тоники", "отвертки", алкогольные энергетики и другие. Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом киоске. На самом деле **консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка.** Если последний является

натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток — это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво.

**Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча.** Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе — сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского — особенно. Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.

**Вот некоторые из химических соединений, присутствующих в баночных коктейлях:**

**Бензоат натрия (E 211)** – по последним данным вызывает изменения ДНК (как вариант генного оружия направленный на наше будущее), может стать причиной рака и болезни Паркинсона.

**Краситель «красный очаровательный» (E 129)** – по мнению ученых, канцероген (способен вызывать рак), он запрещен в 9 странах Европы

**Углекислота** – тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитков.

**Кофеин** – мобилизует организм на трату энергии, вызывает привыкание. Спросите людей, которые любят кофе, некоторые из них и не отрицают, что не могут без него.

К рядам «пивных алкоголиков» можно теперь уже смело добавить и ряды «джин-тониновых», причем если рассматривать их возрастной диапазон, то это как правило дети, подростки и молодежь. Привыкнуть к коктейлям очень легко, особенно для неокрепшего подросткового организма. Производители данных напитков многое не договаривают, они ограничиваются надписью, что не рекомендуется выпивать более 1 банки в день, а так же больным и беременным. Однако подростки не ограничиваются 1-ой банкой коктейля, в среднем они потребляют по 2-3, а на дискотеках и 8-10 банок за ночь не редкость.

Для людей, соблюдающих диету будет полезным знать количество калорий, который они употребляют вместе с алкогольными коктейлями, а они к слову сказать, очень даже калорийны. После ночи питья коктейлей, большинство людей просыпаются следующим утром не только с похмельем, но и потолстевшими. Некоторые, придерживаясь диеты, отказываются от десерта и исключают жирное из своего рациона, но со спокойной душой употребляют алкогольные коктейли. Однако не все знают, что они также представляют большую опасность их талиям. **«Жидкие» калории не менее опасны для увеличения веса, чем любые другие.** Когда человек пьет, он не замечает насыщения, кроме того, на их усвоение организм практически не тратит энергии, в то время как при расщеплении твердой пищи более 10% полученной энергии уходит на процесс пищеварения.



Отношения в семье, стиль воспитания, который выбирают взрослые, во многом определяют то, насколько гармоничной будет личность подростка, насколько успешно он будет справляться с жизненными проблемами и искушениями. Возможно этот, материал, поданный в форме обращения ребенка к родителям, поможет вам по-новому взглянуть на ваши отношения с детьми.

### **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА**

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите.
2. Не бойтесь быть твердым со мной.
3. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
4. Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.
5. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
7. Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
8. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
9. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух

притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.

10. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.

11. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.

12. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращусь в лжеца.

13. Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

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

## **НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**



- Любите ребенка за то, что он есть;
- Выражайте свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом или его чувствами;
- Выслушивайте и старайтесь понять его переживания, потребности;
- Бывайте вместе;
- Не вмешивайтесь в занятия, которыми занят ребенок, если он не просит о помощи;
- Делитесь своими чувствами;
- Разрешайте конфликты с выигрышем для всех;
- Обнимайте ребенка;
- Помогайте, когда просит;
- Берите на себя только то, что ребенок не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;
- Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему;
- Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий;
- Дисциплина – не до, а после установленных добрых отношений;
- Поддерживайте успехи Вашего ребенка!

**Используйте в повседневном общении приветливые фразы:**

- Мне хорошо с тобой

- Как хорошо, что ты у нас есть
- Я рада тебя видеть
- Хорошо, что ты пришел
- Мне нравится как ты...
- Я по тебе соскучилась
- Давай вместе...
- Ты мой хороший
- Я горжусь тобой

Главное в общении с ребенком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения, стараться быть в курсе его жизни и не оставлять без внимания любые изменения в его поведении.

### ***Мифы и правда о подростковой наркозависимости***

***Миф: «Я хорошо знаю своего ребенка и сразу пойму, если он «что-то» употребляет»***

**Правда:** В большинстве случаев родители обнаруживают, что их сын или дочь употребляют наркотики через 3-4 года после первой пробы. Подросткам удается долгое время скрывать употребление и убеждать родителей, что «все хорошо».

***Миф: «В том, что мой ребенок начал употреблять наркотики, виновата плохая компания»***

**Правда:** Наши исследования показывают, что дело не в компании, а в проблемах взаимоотношения в семье. Если эти проблемы не решаются, то подросток попадает в компанию, употребляющую наркотики.

***Миф: «Нужно изолировать подростка от «дурной компании» и все будет хорошо»***

**Правда:** Опыт показывает, что трудно оградить подростка от наркотиков, если не улучшить отношения в семье, а в этом может помочь обращение к специалистам.

Не откладываете ваши сомнения и беспокойство.

Анонимно и конфиденциально обсудите вашу ситуацию со школьным психологом или социальным педагогом.



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Берегите детей от беды (профилактика наркозависимости)**



Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых нам кажется противоестественным, сегодня очень часто произносятся вместе. Можно без всякого преувеличения утверждать – наркотики становятся неотъемлемым компонентом молодёжной субкультуры.

Откуда пришла в Россию эта беда? Сегодня многие склонны обвинять во всём Запад, считая молодёжную наркоманию результатом бездумного усвоения западной культуры. Так ли это на самом деле? Распространение наркотиков объясняется и действием субъективных факторов.

Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Наркотики же создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия.

Традиционно борьба с молодёжными наркоманиями и токсикоманиями осуществлялась за счёт запретительных юридических и медицинских ограничений. Однако практика показала, что такие «внешние» по отношению к личности антинаркогенные барьеры не способны полностью остановить наступление наркотиков. Основные усилия должны быть направлены на формирование «внутренних» антинаркогенных барьеров, воспитание у подрастающего поколения

личностной устойчивости к наркогенному соблазну. Педагогическая профилактика в большинстве зарубежных стран уже давно рассматривается в качестве приоритетного направления борьбы с наркотизмом и заключается в создании социальной среды ребёнка, обеспечивающей его антинаркогенную безопасность.

## **СТАТИСТИКА ПО НАРКОМАНИИ**

Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. наркоманов – это те кто добровольно встали на медицинский учёт. От общего числа наркоманов в России по статистике –

- ✚ 20% - это школьники.
- ✚ 60% - это молодёжь в возрасте 16 – 30 лет
- ✚ 20% - люди старшего возраста

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9 – 13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 – 7 лет – к наркомании их приобщают родители–наркоманы. Основными очагами распространения наркотиков в городах России являются места для развлечения молодёжи – дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно там.

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13 – 15 человек. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.

В последние годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом. По статистике почти 90% выявленных случаев заражения ВИЧ-инфекцией явились следствием внутривенного употребления наркотиков, и причиной заражения явилось использование общих шприцев.

Около 90% преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются ради одной дозы.



Статистика наркомании по России говорит, что из числа употребляющих наркотики излечиваются только 5 -6% наркоманов. Излечившимися статистика считает, тех, кто не употребляет наркотики в течение года после лечения.

Для того чтобы разобраться в проблеме развития наркозависимости у подростков, для начала важно определиться с основными понятиями.

**Наркомания** – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток, не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).

**«Аддиктивное поведение»** - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована.

**К наиболее распространенным наркотикам в нашем регионе относятся:**

- препараты конопли (гашиш, конопля, марихуана, «план»). Чаще всего они употребляются в виде сигарет, нередко в смеси с табаком. Зависимость формируется медленно;
- препараты опия (морфин, героин, промедол, вытяжка из маковой соломки (ханка). Чаще всего употребляют в виде внутривенных вливаний. Зависимость развивается быстро, иногда после нескольких вливаний;
- токсические вещества, вызывающие токсикоманию (препараты бытовой химии: растворители, лаки, краски...). Отчетливую зависимость не вызывают, однако регулярное их употребление достаточно быстро приводит к тяжелому поражению головного мозга, нарушению памяти, внимания, к общей деградации личности.

### **ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить

собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования...

**Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:**

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

**Есть еще и внешние причины:**

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

## **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

***Физиологические признаки:***

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание, спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Поведенческие признаки:***

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотиков - хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами

справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.

2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться к взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

***Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!***



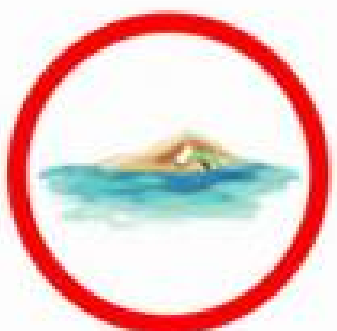
**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

