

1) Информация для обучающихся и их родителей

7 июня 2013 года Президентом Российской Федерации подписан Федеральный закон № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ», вступающий в силу 5 декабря 2013 года и направленный на раннее выявление незаконного потребления обучающимися образовательных организаций наркотических средств и психотропных веществ.



В соответствии со статьей 53.4 Закона раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ включает в себя два этапа:

1. социально-психологическое тестирование обучающихся в образовательной организации;
2. профилактические медицинские осмотры обучающихся специализированной медицинской организации.

Тестирование проходит непосредственно в той образовательной организации, в которой вы обучаетесь, под руководством штатных квалифицированных специалистов и в соответствии с Порядком проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.06.2014 № 658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования».

Задача обследования — оказание своевременной адресной помощи обучающимся и корректировка профилактической работы в образовательных организациях. В случае приверженности здоровому образу жизни результат тестирования лишь подчеркнет Вашу гражданскую позицию, позволив стать примером для сверстников.

Целью тестирования выявление наиболее действенных факторов риска и защиты в проблеме злоупотребления наркотиками. Результаты тестирования направляются в органы исполнительной власти, осуществляющие управление в сфере здравоохранения, для принятия решения о проведении профилактических медицинских осмотров обучающихся.

В соответствии с Законом тестирование проводится при наличии информированного согласия в письменной форме одного из родителей (законного представителя) обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет. Или согласия обучающегося, достигшего 15 – летнего возраста.

2) Вред курения, алкоголизма

Проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.

- Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

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). Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких.

Вследствие этого в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

Никотин способствует развитию многих аллергических заболеваний у детей, чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 100 % всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность

сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Курение – это яд!

Влияние алкоголя на организм человека

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная - потребление алкоголя.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Пьянство 'зажигает зеленый свет ' злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге, ослабевает деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться.

При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают.

Под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

3) Правовые последствия за преступления и правонарушения, совершенные в сфере незаконного оборота наркотиков

Лица, занимающиеся незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров, а также новых потенциально опасных психоактивных веществ, привлекаются к административной ответственности (предусмотрена Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях) либо к уголовной ответственности (предусмотрена Уголовным кодексом РФ).

Административная ответственность

Административная ответственность – вид юридической ответственности, которая выражается в применении уполномоченным органом или должностным лицом административного взыскания к лицу, совершившему правонарушение.

Фактическим основанием для наступления административной ответственности является нарушение правовых норм, охраняемых административными санкциями, - административные правонарушения.

Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста 16 лет согласно статьи 2.3. Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации (КоАП РФ).

В случае совершения административного правонарушения несовершеннолетним, не достигшим 16-ти летнего возраста, к административной ответственности привлекаются его родители либо законные представители.

Статья 6.8. КоАП РФ Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества –

влечет наложение штрафа от 4 до 5 тысяч рублей либо административный арест на срок до 15 суток.

Статья 6.9. КоАП РФ Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения –

влечет наложение штрафа от 4 до 5 тысяч рублей либо административный арест на срок до 15 суток.

Статья 20.20.ч. 2.3. КоАП РФ Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах –

влечет наложение административного штрафа в размере от 4 до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 15 суток либо наложение административного штрафа в размере от 4 до 5 тысяч рублей с административным

выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

Статья 20.22. КоАП РФ Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ –

Влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от одной тысячи пятисот рублей до двух тысяч рублей.

Уголовная ответственность

Уголовная ответственность - представляет собой обязанность лица, совершившего преступление подвергнуться мерам государственного принуждения в соответствии с уголовным законом.

Ответственность по преступлениям в сфере незаконного оборота наркотиков согласно ст.20 УК РФ наступает с 16 лет, кроме статьи 229 УК РФ (Хищение наркотических средств) ответственность наступает с 14 лет.

Статья 228 УК РФ Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества -

санкции (наказания) - штраф до 40 тысяч рублей, обязательные работы, исправительные работы либо лишение свободы до 15 лет.

Статья 228.1 УК РФ Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества -

санкция - от 4 лет до пожизненного лишения свободы со штрафом до миллиона рублей.

Статья 230 УК РФ Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов –

санкция - лишение свободы от 3 до 15 лет.

Статья 231 УК РФ Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры -

санкция - штраф до 300 тысяч рублей либо лишение свободы до 8 лет.

Статья 232 УК РФ Организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

санкция - лишение свободы до 7 лет.

Статья 234.1 УК РФ Незаконный оборот новых потенциально-опасных психоактивных веществ

санкция - штраф до 30 тысяч рублей либо лишение свободы

4) Дорогой друг!

Пишет тебе твой сверстник. Ты, как мне известно, куришь тайком от своих родителей и школьных учителей. Не понимаю, какое удовольствие ты получаешь от этой пагубной сигареты, да еще и в унизительных местах (туалете, подъезде, за забором)!

Читаешь ли литературу о вреде никотина? Ты не сможешь быть физически развитым мужчиной, не исключена возможность, что смерть в десятки раз быстрее подкрадется к тебе и лишит тебя жизни. Ты этого хочешь? ЗАПОМНИ, что табачный дым содержит более 4 тыс. химических соединений, это основная причина заболевания раком легких, гортани, почек и т. д. 375 тыс. человек ежегодно умирает от заболеваний, связанных с пристрастием к никотину.

Недавно умер мой дедушка, он был еще молодым, но рак легких забрал его жизнь. Курить он начал в 12 лет - и вот результат. Это не просто смерть, это адские страдания, когда ты хочешь вдохнуть глоток воздуха, но не можешь. И ничего тебе не поможет: ни искусственное дыхание, ни болеутоляющие таблетки и уколы. А какие муки испытывают родные и близкие при виде этих мучений! Не дай Бог тебе это прочувствовать!

Подумай об этом, прислушайся к моим советам! Поверь в себя!

Займись спортом, начни читать познавательную литературу и отвернись от тех, кто тебя приглашает снова закурить! Никогда не теряй надежду!

У тебя все получится! Действуй!



5) Основные факторы риска и защиты употребления психоактивных веществ подростками

Факторы риска	Факторы защиты
1. Зависимость от ПАВ родителя и/или других родственников; 2. Употребление ПАВ членами семьи; 3. Недостаток любви со стороны родителей; 4. Негативные коммуникации в парах родитель ребенок и мать-отец; 5. Отсутствие руководства со стороны родителей, вседозволенность; 6. Развод родителей, адаптация к повторному браку родителей; 7. Нереалистические ожидания в отношении развития ребенка; 8. Предпочтение мнения сверстников мнению семьи; 9. Проблемы в общеобразовательной организации; 10. Проблемы с правоохранительными органами; 11. Никакой уровень ожидания от будущего.	1. Воспитание в семье с высокими моральными ценностями; 2. Позитивные коммуникации в семье; 3. Сплоченность и твердость семьи; 4. Интеллектуально-культурная ориентация; 5. Эмоциональная близость к родителям; 6. Хорошие навыки общения умение разрешать конфликты.



6) Информационная статья «Ворота для зависимости»

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но, ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти.

Важно помнить, что сигаретный дым содержит более 4 000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологический процесс. Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. Табачный яд, попадая в организм человека, за 7 секунд поступает в мозг. Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда.

Путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным и без него, в силу установившихся рефлексов станет трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи - угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ легко присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации он способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. Очень вредно, когда курит девушка - будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития.

Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее начало курения задерживает рост организма. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимо.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду. Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма.

7) Здоровый образ жизни

Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального равновесия и благополучия. Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

Получается, чтобы иметь хорошее здоровье важно знать и использовать основные принципы здорового образа жизни:

- 1. Крепкое здоровье обеспечивает нам долголетие.*
- 2. Люди, ведущие здоровый образ жизни, позитивны и успешны.*
- 3. Все хотят быть красивыми.* Здоровый образ жизни автоматически дает красивый цвет лица, здоровую гладкую кожу, яркие, блестящие глаза, крепкие зубы, на щеках румянец, крепкие и густые волосы, подтянутую фигуру, энергия бьет через край. Здорово!
- 4. Все хотят иметь здоровых детей.* Но здоровые дети рождаются у здоровых родителей.
- 5. Полезная еда — лучшее лекарство для организма.* Она оказывает огромное влияние на наше здоровье. Многих болезней можно избежать, если исключить вредные продукты из нашего повседневного рациона. Канцерогенная еда обычно вкусная, но разве стоит минутное удовольствие вашего здоровья и жизни? А свежие фрукты, овощи и орешки — дают нам силы на целый день.

Какие обстоятельства мешают вам поддерживать свое здоровье в приличном состоянии? Только *воля!* Исключите вредные привычки, малоподвижный образ жизни и неправильное питание!

Природа наделила каждого человека его телом и разумом. И если кому-то нравится тратить свое время на больничные кровати, лечение от болезней (следствие наличия у него вредных привычек), постоянные стрессы и конфликты с окружающими, то это его выбор. А вести здоровый образ жизни или нет, это, несомненно, выбор каждого из нас.

Изменение мировоззрения в сторону поддержания здоровья — первый шаг в сторону длинной и счастливой жизни.

Каждый из нас вправе выбирать жизнь, которая делает его счастливым!

