

НАША ОБЩАЯ ТРЕВОГА

Легенда.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но он, не обращая внимание на призывы ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку и постараюсь предотвратить это несчастье.» Таким образом, задача педагогов, родителей образно говоря добежать до поворота и предотвратить несчастье, не дать детям упасть в воду.

К вредным привычкам относится табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

Предпосылки приобщения к вредным привычкам:

1. Любопытство.
2. Трудности в семье.
3. Мода.
4. Отсутствие цели в жизни.
5. Личная драма.
6. Болезнь.
7. Скука.
8. Влияние компании.

Употребление табака и его влияние на здоровье.

Есть ли какая-нибудь польза от табака? Да.

Из табака получают химическое вещество – никотин-сульфат, которое используют в сельском хозяйстве для защиты растений от насекомых-вредителей.

Иногда хозяйки пересыпают табаком шерстяные вещи, чтобы их не ела моль.

Табак родом из Америки. История приобщения Европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триано с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди Земля!». В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к Югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «плели». При курении каждый делал из сигары 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

В России во время царствования царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во 2 раз – обрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году, в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

ФАКТЫ. СТАТИСТИКА.

По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день при большом стаже курения, умирают раньше, чем некурящие, в среднем на 8 лет.

Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, лёгких, пищевода, желудка. Они гораздо чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями – у них чаще в 5-8 раз отмечается внезапная смерть от этих заболеваний.

ПРОГНОЗ.

Из 1000 подростков преждевременно уйдут из жизни 164: торе будут убиты, 6 покончат жизнь самоубийством, 7 станут жертвами СПИДа, 8 погибнут под колёсами автомобиля, 20-ти вынесет смертный приговор алкоголь, 120 умрут раньше срока из-за болезней, приобретённых в результате курения.

У курящих школьников притупляется память, снижается внимание и сообразительность, появляется вялость, общая расслабленность и как следствие этого – снижение успеваемости.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ.

1. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут.
2. В Нью – Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это каким-то образом мешает соседям.
3. Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплаты некурящим сотрудникам.

4. В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа. Увы, этот закон очень редко выполняется, так как за его соблюдением необходимо следить самим гражданам, большинство граждан занимают социально пассивную позицию. Напрасно!!! Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) наносит организму человека ничуть не меньший вред, а в некоторых случаях больший.

АЛКОГОЛИЗМ.

Борьба с алкоголизмом имеет почти такую же древнюю историю, как и сами спиртные напитки. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну: «... Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастиям. Начал бродить по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелазил через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей...» При Перте 1 пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжёлую чугунную медаль с надписью «За пьянство».

НАРКОМАНИЯ.

Наркотик (от древнегреческого) «нарке», что означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Они входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие на организм человека, воздействуя на психику и сознание. Различают наркотики растительного происхождения (кокаин, героин, анаша, марихуана и т. д.) и синтетические препараты психотропного действия (снотворные, обезболивающие, успокаивающие, стимулирующие и т. д.) Привыкание к наркотикам происходит намного быстрее, чем к алкоголю. Не успел начинающий наркоман «словить кайф», как уже попал в зависимость от наркотика. Привыкание может наступить через 2 недели. Здоровый подросток обрекает себя на многие годы тяжких болезней. Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. Больше всего страдает головной мозг. Начинающий наркоман делает шаг в пропасть. Сначала летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полёта. На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их даю бесплатно? Расчёт на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, насадив его на крючок. А почему торговцы наркотиками сами их не потребляют? Начавший потреблять наркотики становится его рабом. Человек напоминает собой мотылька, стремящегося к огню. Свет привлекает его, но огонь обжигает крылья, и мотылёк погибает от того, к чему стремился.

Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год.

50% наркоманов погибает спустя пол года после начала приёма наркотиков.

13%, как пещерные люди доживают до 30 лет.

Торговцы наркотиками ловят подростков на проверке на смелость, подначивая: «Тебе – слабо? Что, боишься?»

ОТВЕТ. Да, боюсь! Да, испугался!

Так скажет по настоящему смелый человек. Его смелость будет не только умной, но и честной.

50 000 сверстников твоих могут не увидеть завтра. Никто из них не планировал для себя такого. Просто однажды они согласились на первую дозу. У хронического наркомана последняя стадия завершается полным разрушением печени или её раковым перерождением. У наркоманов год приёма наркотиков ведёт к отставанию в развитии на 2 года. Лечение наркомании – длительный и сложный процесс, 7 человек из 10, прошедших курс лечения, вновь начинают принимать наркотики.

Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман или в сумку, не приносите домой, нигде не прячьте, не посылайте, не передавайте. Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищеской солидарности, ни в одиночку, ни в группе, не принимайте их, не пробуйте, не нюхайте.

Курительные смеси – самые опасные наркотические вещества. Попробовав одну сигарету, человек умирает или остаётся инвалидом на всю оставшуюся жизнь.

ПОМНИТЕ, ЧТО НАРКОМАНИЯ НЕ БАЛОВСТВО, А БОЛЕЗНЬ. НЕИЗЛЕЧИМАЯ, СТРАШНАЯ, МУЧИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ.

Информацию подготовила

социальный педагог

МБОУ «Емецкая средняя

общеобразовательная школа имени Н. М. Рубцова»

Кнелёц Н. Н.