

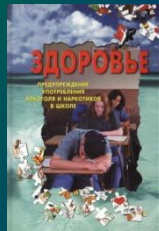
МБУ Мценская межпоселенческая
районная библиотека им. И.С. Тургенева

УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ - НЕ ПОПАДАЯ В ПЛЕН ЗАВИСИМОСТЕЙ И ПРИВЫЧЕК!

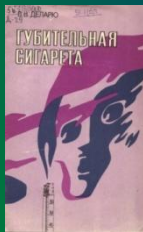
Электронная выставка

2013

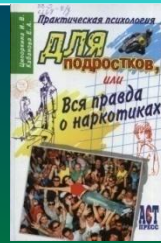
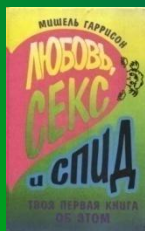
Почему? Зачем? Когда? Как противостоять? Не ждите первого звонка



Табакокурение

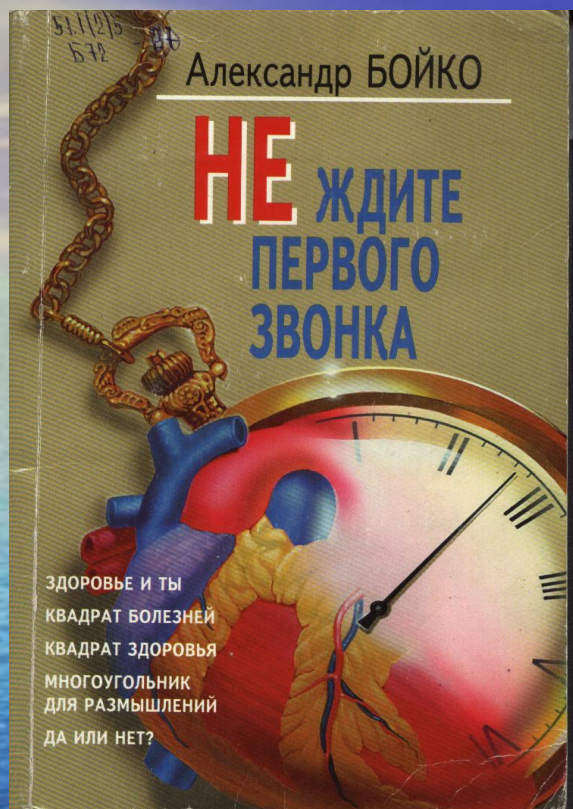


Наркомания и Алкоголизм



Почему? Зачем? Когда? Как противостоять?
Не ждите первого звонка

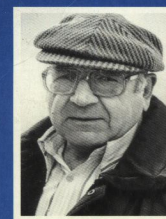




Бойко, А.

Не ждите первого звонка [Текст]/ А. Бойко.-М.: Вагриус, 1998.-352с.

Французский врач Рене Лериш однажды заметил: «Болезнь – это драма в двух актах. Первый разыгрывается в угрюмой тиши тканей, при погашенных огнях. Когда появляется боль – это почти всегда второй акт». Книга Александра Бойко для тех, кто задумывается о будущем – своем и своих детей(обязательно под знаком здоровья!). Для тех, кто решил не участвовать в драме под названием «Болезнь» и не дожидаться Первого Звонка, приглашающего к ее началу.



Александр Бойко родился в 1932 году. Окончил Львовский институт физкультуры. Был старшим тренером сборной СССР по бегу и главным тренером Москвы по легкой атлетике. Живет в г. Орле и руководит областной программой «Плтилетка оздоровления».

Французский врач Рене Лериш однажды заметил: «Болезнь – драма в двух актах. Первый разыгрывается в угрюмой тиши тканей, при погашенных огнях. Когда появляется боль – это почти всегда второй акт». Книга Александра Бойко для тех, кто задумывается о будущем – своем и своих детей (обязательно под знаком Здоровья!). Для тех, кто решил не участвовать в драме под названием «Болезнь» и не дожидаться Первого Звонка, приглашающего к ее началу.



• ВАГРИУС •



Пособие адресовано преподавателям основ безопасности жизнедеятельности и учащимся старших классов общеобразовательных учреждений. Здесь вы найдете общую информацию о алкоголизме, табакокурении и наркомании и токсикомании, стадиях их развития, последствиях для здоровья и социального статуса человека, полезные советы по профилактики этих вредных привычек.

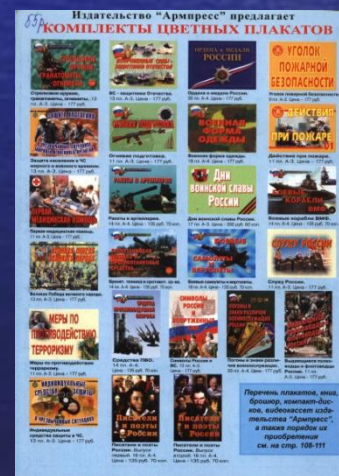
Соловьёв, С. С.

Основы безопасности жизнедеятельности, Алкоголь, табак и наркотики-главные враги здоровья человека [Текст]: учебно-метод. пособие для 5-11 кл./ С. С. Соловьёв.- М.: Дрофа , 2005.- 192 с.



Пособие представляет вниманию особенности потребления алкоголя несовершеннолетними, причины развития зависимости, и описание вреда причиняемым острым и хроническим употреблением алкоголя и конкретные меры по проведению программы первичной профилактики потребления алкоголя в образовательных учреждениях.

Первичная профилактика потребления алкоголя [Текст]: учебное пособие / под ред. С. М.Тихомиров. - М. Ампресс, 2004-112с.





Первичная профилактика курения табака [Текст]:
учебное пособие/под ред. С.М.Тихомиров.-2004.-
Ампресс: М., -176 с.

УЧЕБНЫЕ И НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ
Комплекты цветных плакатов:

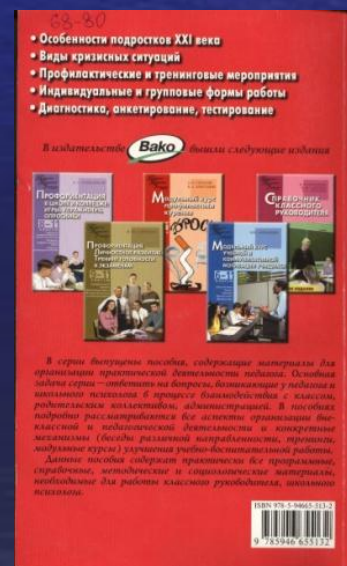
Перечень плакатов, книг, брошюр, компакт-дисков, видеокассет издательства "Армпресс", и также порядок их приобретения см. на стр. 173-176.



В издании раскрываются методы и формы психолого-педагогической помощи подросткам с девиантным и аддитивным поведением. Рассматриваются все виды кризисных ситуаций: конфликты в семье, проблемы в общении со сверстниками, употребление наркотиков, правонарушения. Для каждого вида кризисных ситуаций предлагаются диагностические материалы (анкеты, тесты, опросники) и практические мероприятия в интерактивном режиме (тренинги, ролевые игры, диспуты, круглые столы, психологические практикумы, пресс-конференции).

Фалькович, Т. А.

Подростки XXI века. Психолога-педагогическая работа в кризисных ситуациях [Текст] :Виды кризисных ситуаций. Проф. и тренинг. мероприятия. Индивид. и групп. формы работы. Диагностика, анкетирование, тестирование. 8-11 классы / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Н. В. Высоцкая .- М.: ВАКО, 2007.-236с. - (Педагогика. Психология. Управление).

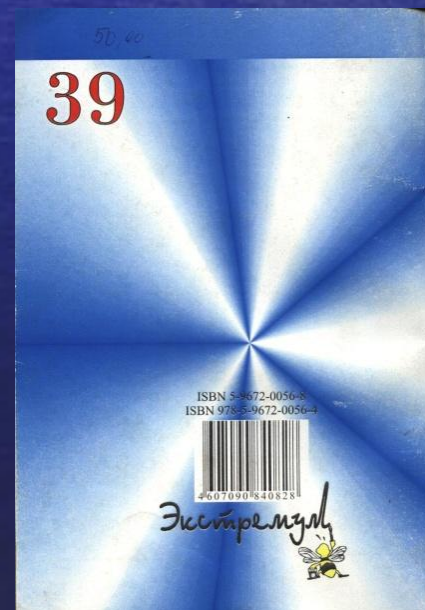




В данный сборник включены мероприятия по воспитательной работе школьников **5-9** классов по трем направлениям: «Гражданственность, патриотизм», «Этика, мораль», «Здоровый образ жизни».

Григорьева, Г.И.

Внеклассные мероприятия. 5-9 классы [Текст] / Г. И. Григорьева. - Экстремум, 2007.-128с.

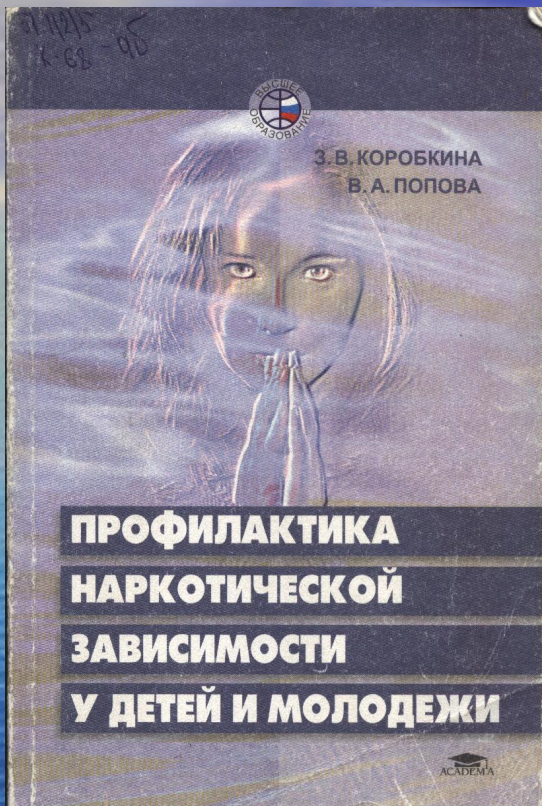




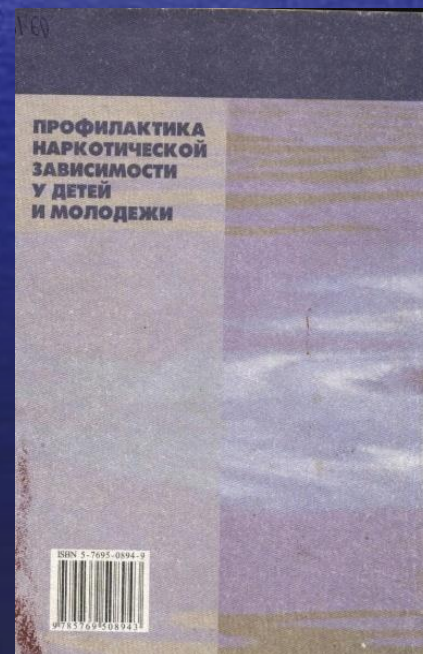
Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности, преступность и др.

Ягодинский, В. Н.

Школьнику о вреде никотина и алкоголя
[Текст] : кн. для учащихся / В. Н. Ягодинский. – 2-е
изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. -96 с.: ил.

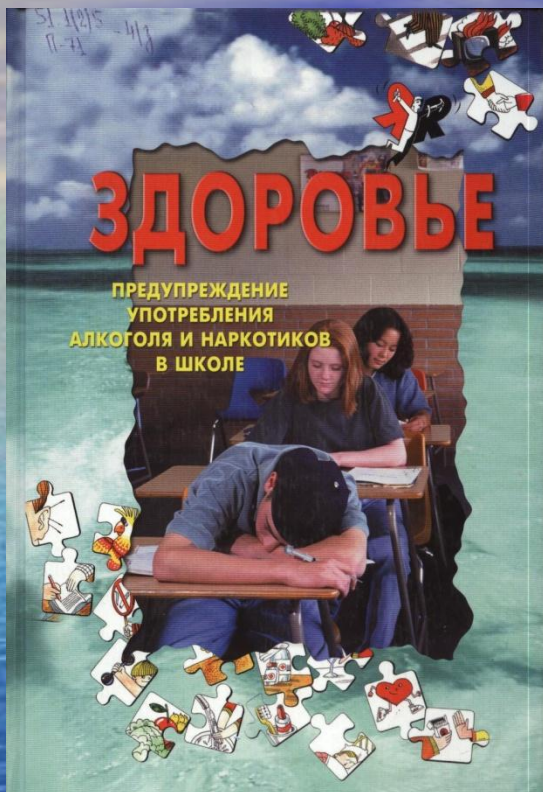


В книге представлен всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления.

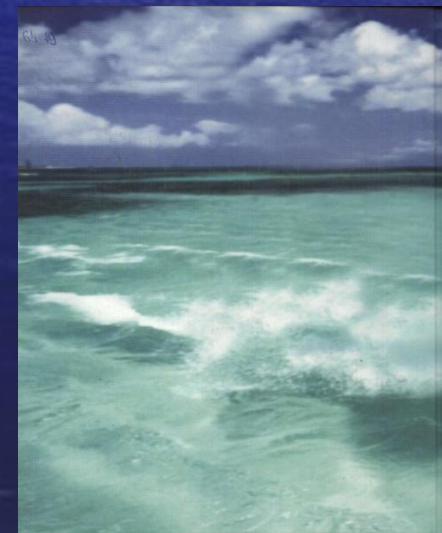


Коробкина, З.В

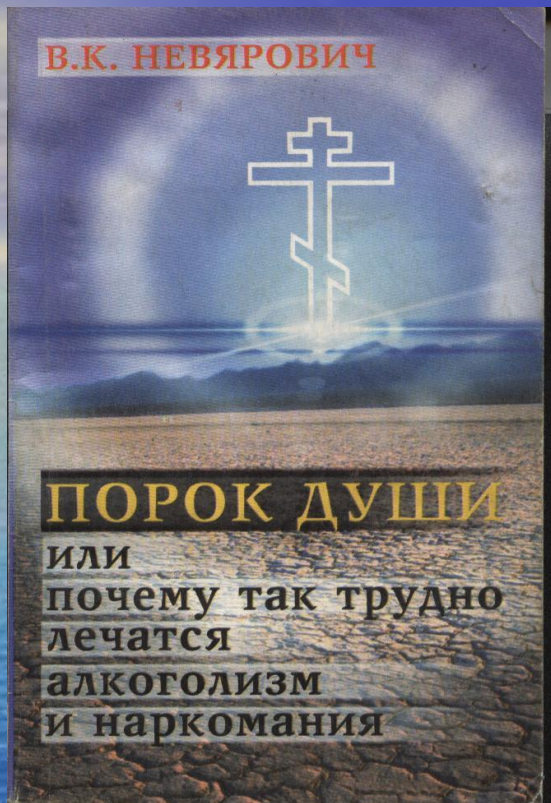
Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В .А. Попова. - М. : Издательский центр «Академия», -2002.-192с.



Руководство, предназначенное для учителей, психологов, администраторов образовательных учреждений, которые организуют в своей школе целенаправленную работу по профилактике употребления алкоголя и наркотиков, содержит необходимую информацию для подготовки к урокам, тренингам, классным часам, родительским собраниям, различным формам воспитательной работы.



Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе [Текст] / В. Н. Касаткин [и др.].- М. : Аверс Пресс, 2005.-136 с.

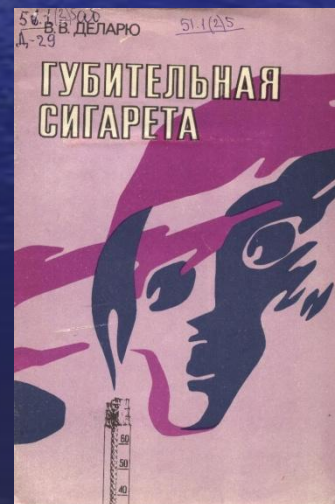
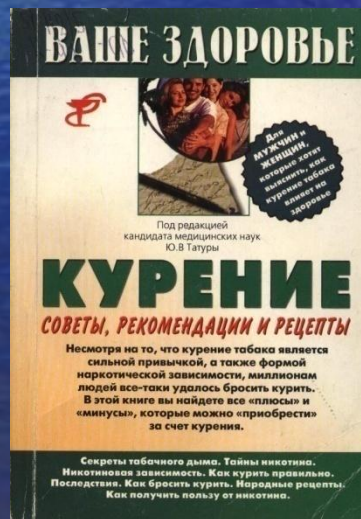
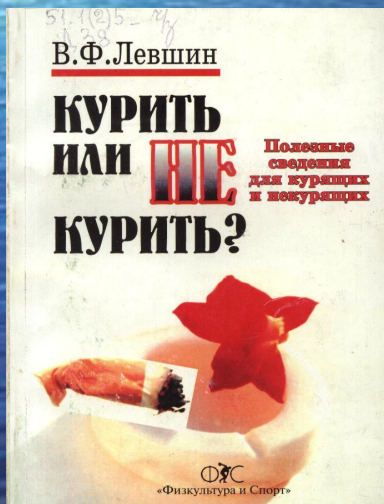


Невярович В.К., автор книги, врач психотерапевт, анализирует причины причины низкой эффективности лечения алкоголизма и наркомании методами современной медицины.

Невярович, В. К.

Порок души или почему так трудно лечатся алкоголизм и наркомания [Текст] / В. К. Невярович. - М. : Изд-во "Русский хронограф", 2001. - 98с.

Табакокурение



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.





Краснова, С. А.

Как бросить курить [Текст] / С. А. Краснова, В. С. Тундалева. - М. : Эксмо, 2008. - 256с. - (Бросить – легко!)

Практически большая часть современного человечества курит: кто-то следует моде, кто-то кому-то подражает, третьи еще по каким-то причинам. Но далеко не каждый человек способен ответить на вопрос: курение – это просто вредная привычка или психологическая и физиологическая зависимость? И мало кто в точности представляет, как оно влияет на их здоровье, а также на здоровье тех, кто оказывается рядом с ними в момент курения. Данная книга с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины поможет вам в решении навсегда отказаться от курения и стать хозяином своей жизни и своего здоровья.

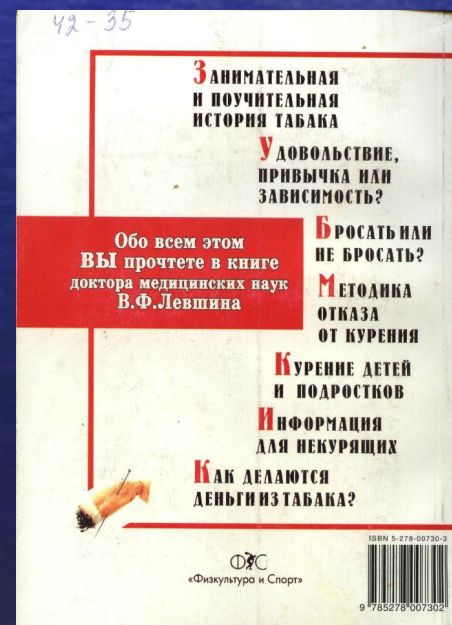




Автор книги , дает интересную, полезную, и достоверную информацию о курении и его последствиях, о плюсах и минусах этой привычки; о том как бросить курить и не стать курильщиком.

Левшин, В.Ф.

Куриль или не курить? Полезные сведения для курящих и некурящих [Текст] / В. Ф. Левшин.- М. : Физкультура и спорт, 2002.- 160 с., ил.

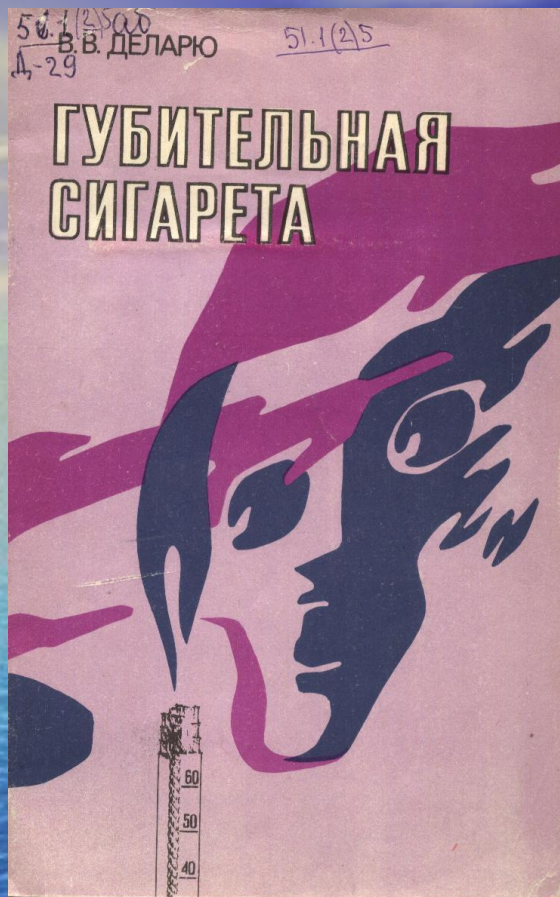




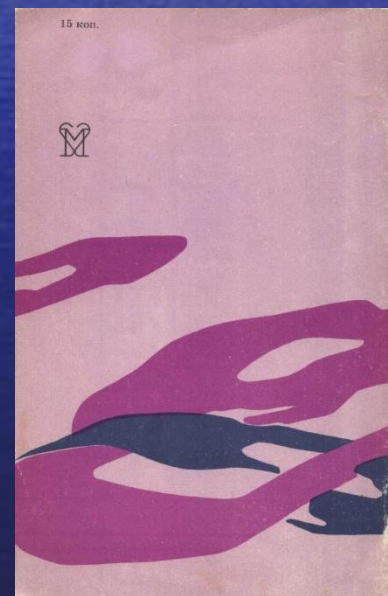
Курение [Текст] : советы, рекомендации и рецепты / под ред. Ю. В. Татуры. - М. : Изд. дом «ВБВ», 2002. - 416 с. - (Ваше здоровье)

Никотиновая зависимость – сильная привычка, но миллионам людей все-таки удалось бросить курить. Эта книга дополняет предыдущую, раскрывая плюсы и минусы такой наркотической зависимости, как курения табака.





В книге приведены многочисленные данные научных исследований и клинических наблюдений, подтверждающие связь курения с некоторыми тяжелыми заболеваниями.



Деларю, В.В.

Губительная сигарета [Текст]/ В.В.Деларю.-2-е изд. перераб. и доп.-М.: Медицина, 1987.-80 с.: ил.

Типичный курительщик



Все мы знаем, что курение вредит нашему здоровью. Но не всем хватает решимости и силы воли, чтобы отказаться от вредной привычки. Ведь не зря говорят, что тот кто это сделал, - совершил подвиг.

Алкоголизм



Алкоголь известен человеку с древнейших времен, и уже тогда его называли «похитителем рассудка». Алкогольная зависимость – проблема, приносящая мучения как тому, кто ею страдает, так и его близким.

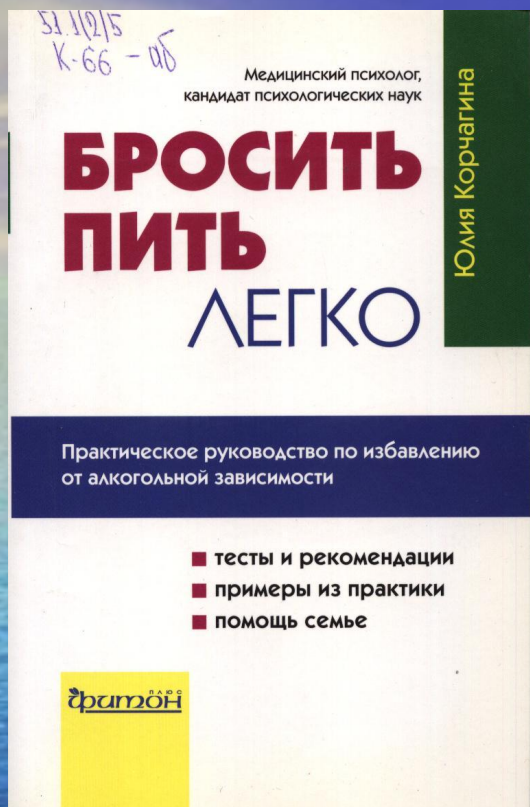


Алкогольная зависимость – проблема, старейшая как мир. Она разрушает жизни и семьи и приносит страдания как самим зависимым, так и их близким. Данная книга содержит описание причин и механизма возникновения алкогольной зависимости, ее признаков и стадий, а также таких методов лечения, как рациональная групповая, эмоционально-стрессовая психотерапия, гипноз и кодирование, домашняя психотерапия. Книга может служить руководством как для решившего бросить пить, так и для его близких в выборе методики лечения алкогольной зависимости в зависимости от возраста, пола, общего стажа и стадии болезни.

- Как и почему возникает зависимость от алкоголя
 - Признаки алкогольной зависимости
- Как алкоголь разрушает ваше здоровье и жизнь
 - Можно ли бороться и как это сделать

Эта книга поможет вам справиться с алкоголизмом, а также подскажет, как помочь близкому человеку, если с ним случилась беда. Вы сможете определить стадию зависимости и узнаете самые эффективные методики ее лечения.

Как бросить пить [Текст] / авторы-сост.
О. Д. Абрамович, Н. Р. Казарян, В. Н. Копасова. –
М. : Эксмо, 2007.-256с.

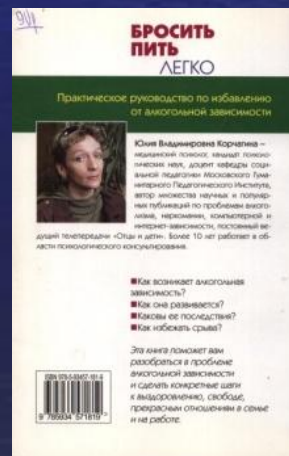


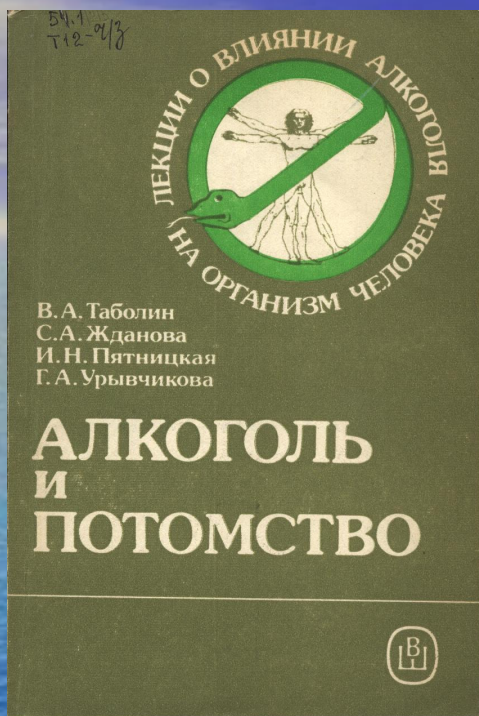
Корчагина, Ю.В.

Бросить пить легко [Текст]: практическое руководство по избавлению от алкогольной зависимости / Ю. В. Корчагина. - М. : ЗАО «Фитон+», 2007. - 176с.

Чтобы помочь себе или другому человеку избавиться от болезни (а зависимость - это именно болезнь), одного желания недостаточно, необходимы специальные знания. Как возникает болезнь? Как она развивается? Каковы ее последствия? Как избежать срыва? И, в конце концов, как жить дальше без алкоголя или рядом с трезвым НЕ-зависимым мужем (женой, сыном, братом.....)?

Автор книги, медицинский психолог, кандидат психологических наук, поможет вам разобраться в проблеме зависимого поведения и сделать конкретные шаги к выздоровлению, свободе, прекрасным отношениям в семье и на работе. Рекомендации, тесты и упражнения, приведенные в книге, интересны и увлекательны. Они помогут не только бросить пить, но и позволят узнать много нового о вашем характере.





В книге описано влияние пагубном влиянии алкоголя на детей и подростков, о влиянии личности алкоголика на здоровье семьи, о развитии детей, родившихся с алкогольным синдромом, о влиянии употребляемых совместно алкоголя, наркотических и токсических средств на потомство.

Алкоголь и потомство [Текст] / В. А. Таболин [и др.]. - М. : Высшая школа, 1988. - 110 с. : ил. -(Библ. серия).

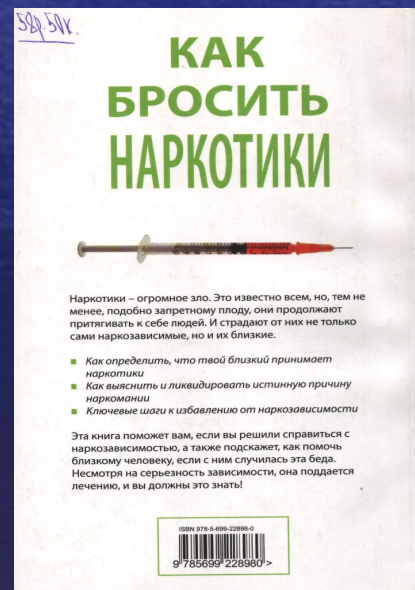
Наркомания

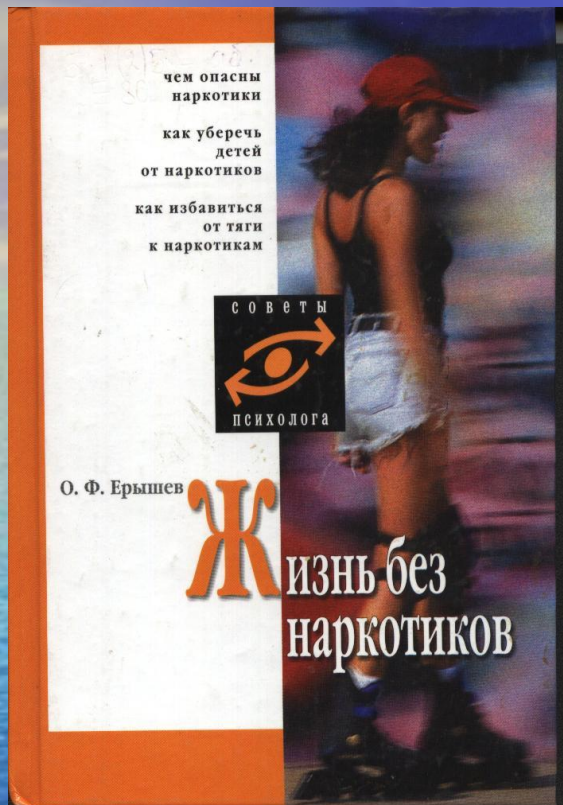




Как бросить наркотики [Текст] / Н. Р. Казарян
[и др.] .М. : Эксмо, 2007. - 257 с.

Все знают какой разрушительный вред наносится организму человека наркотики, и тем не менее каждый год все большее число людей становятся наркозависимыми. Книга о современных методах лечения наркотической зависимости, такие, как методы Маршака и Назаралиева, программы «Детокс», гемосорбция, гипноз, иглорефлексотерапия и др.

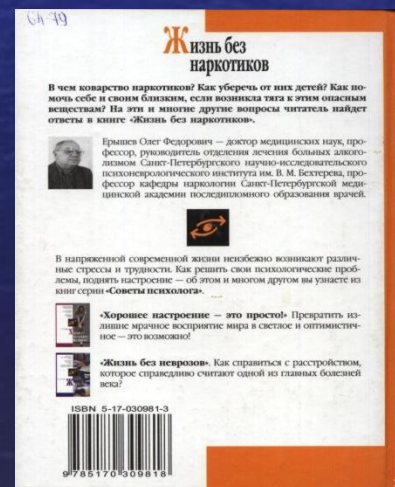


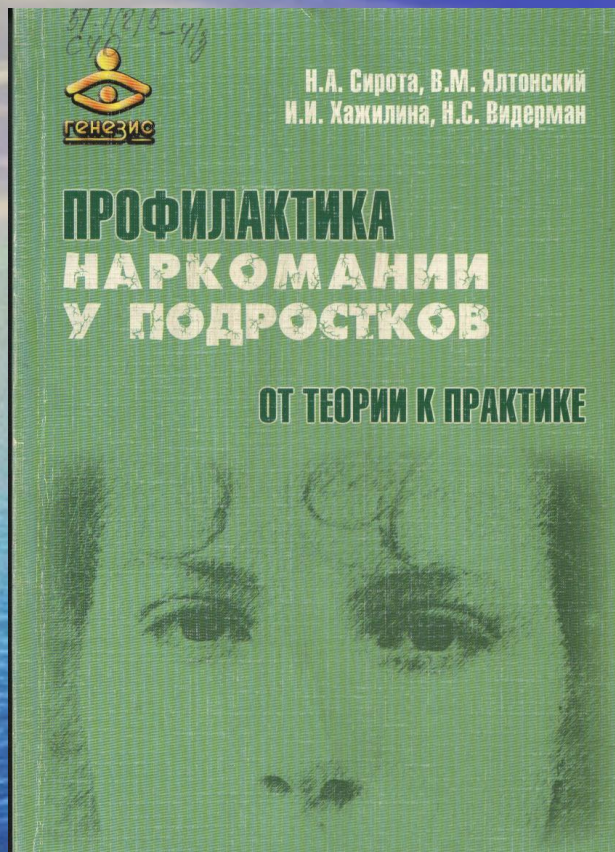


Ерышева, О.Ф.

Жизнь без наркотиков [Текст] / О. Ф. Ерышева. — М. : Астрель: АСТ, 2005. — 159, {1}с. — (Советы психолога)

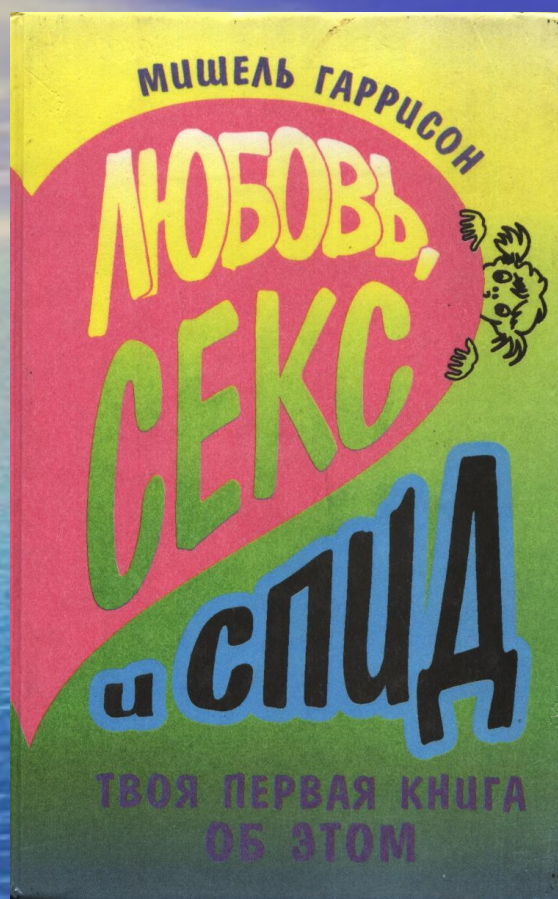
Наркомания. При одном упоминании о ней у многих начинает учащенно биться сердце из-за тревоги за свою судьбу или жизнь близких. Как избежать этого зла, уберечь от него детей, куда обратиться за помощью, если беда все-таки случилась? В чем коварство наркотиков? Все ответы на эти вопросы вы найдете в книге ведущего петербургского нарколога профессора О. Ф. Ерышева.





В книге дана информация о том, что и как нужно делать, чтобы профилактическое воздействие было эффективным. Представлены две тренинговые программы обучения здоровому образу жизни: для подростков и вторая для подготовки учителей средних школ в области профилактики наркозависимости и формирования здорового жизненного стиля у школьников.

Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. [Текст] / Н. А. Сирота [и др.]. - М. : Генезис, 2001. - 216 с.



Гаррисон, М.

Любовь, Секс и СПИД. Твоя первая книга об этом.

[Текст] / Мишель Гаррисон. - Вильнюс: Полина; Москва:

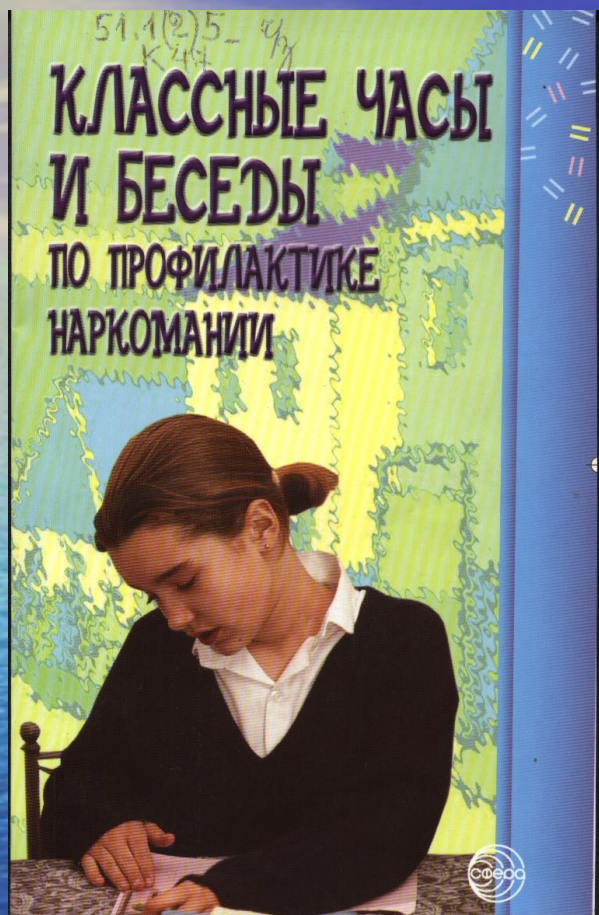
Полина М, 1996. - 128с.

Автор книги, доктор медицины, психиатр и семейный врач, а также мать двоих дочерей. Эта книга родилась из бесед с ее дочерьми, когда она не смогла найти пособие, в котором содержалось бы то, что она хотела сказать своим детям.

Есть много трудных вопросов, которые часто задают подростки, отвечая на которые родители чувствуют себя некомфортно. Это такие темы, как любовь секс, беременность, СПИД, и др. Как преподнести подростку знания об интимной стороне человеческих отношений, не травмируя детскую психику?

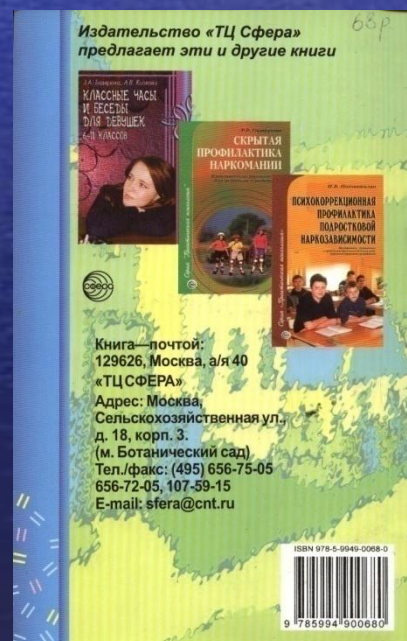
Автор этой книги делает это с максимальной деликатностью и профессионализмом.





Классные часы и беседы по профилактике наркомании [Текст]: методическое пособие / под ред. В. В. Аршиновой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128 с.

Методическое пособие, где в доступной увлекательной форме педагог учит старшеклассников вести здоровый образ жизни, подкрепляя уроки примерами из исторических и современных нормативно-правовых документов. Пособие вообрало в себя и теоретический и практический опыт многих поколений.





Исмуков, Н. Н.

Без наркотиков: Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости [Текст] / Н. Н. Исмуков. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 320 с: ил. (серия «Будь здоров»)

Поможет учителям и родителям выработать наркотическую настороженность у детей и подростков, укрепить собственную «антинаркотическую» систему организма.

А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно подобрать клинику, естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.



Николай Николаевич Исмуков – автор безлекарственной лечебной системы, врач, вернувшийся бесследно без наркоза в миром и многим отказавшимся больным. Его имя уже известно читателям по книгам «Естественная вакцинация против хронических болезней», «Адаптированная Доза для всех», по первому изданию книги «Без наркотиков». Эти книги уже приобрели популярность не только в России, но и в других странах. Дисциплина является одной из лучших в мире, ежегодно приезжает к доктору Исмукову на лечение по авторской методике. А немецкие газеты и журналы постоянно публикуют его статьи и книги.

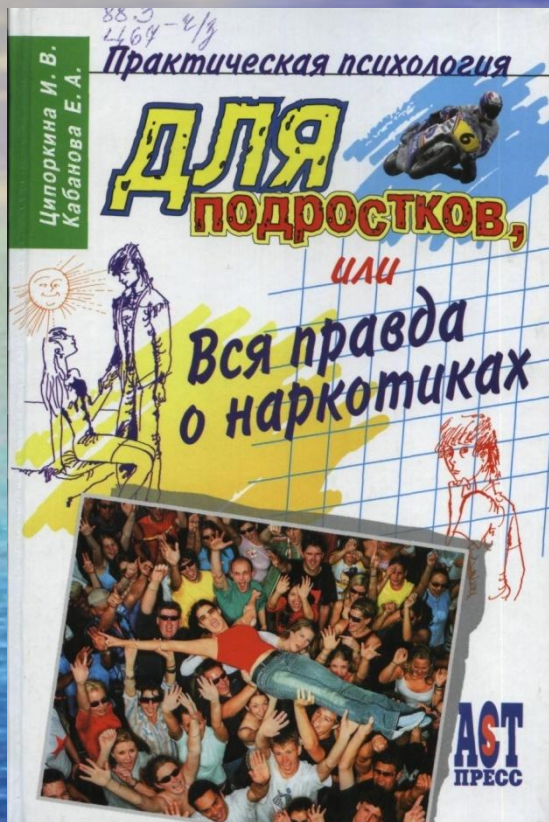
Вспросе, как лечить больных, книга «Без наркотиков» рассказывает учителям и родителям, как:

- выработать наркотическую настороженность у детей и подростков;
- укрепить собственную «антинаркотическую» систему организма.

А если беда уже случилась, книга подскажет, как:

- убедить наркомана в необходимости лечения;
- правильно выбрать клинику;
- естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.





Наркотики - одна из самых страшных напастей, подстерегающая подростка, когда только происходит становление личности. Неокрепший организм легко привыкает к кайфу, но сладкие грезы длятся не долго: химические вещества разрушают тело и душу, не дают жертве вырваться из замкнутого круга. Почему подросток даже из благополучной семьи садится на наркотики? Есть ли механизмы избавления от порочной зависимости? Как уберечься от этой «чумы» нашего времени? На эти и другие вопросы вы получите ответ в нашей книге.

Ципоркина, И. В.

Для подростков, или Вся правда о наркотиках
[Текст] / И. В. Ципоркина, Е. А. Кабанова . - М. :
АСТ пресс, 1988. - 110 с. : ил. - (Библ. серия).

Моя жизнь..мои правила..


**Легче не приобретать ненужных привычек,
чем впоследствии с ними бороться.**

**Чтобы мой поступок имел моральную ценность,
с ним должно быть связано мое убеждение.**

**Аморальным является делать что-то из страха перед наказанием
или для того, чтобы приобрести у других хорошее мнение о себе.
гегель**

- **Смысл моей жизни будет тот, который я сама придам ей.
Нравственное поведение не в том, чтобы идти проторенным
путем, а в том, чтобы самому найти правильный путь и
бесстрашно им следовать.**

м. ганди



**Презентация подготовлена гл. библиотекарем ООИЕФ
Стрельцовой О.С.**