

Профилактика вредных привычек



Курение, употребление спиртных напитков и пива, – разновидность наркомании, а наркомания – заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

1. Принять твердое решение.
2. Знать методы отказа от табака.
3. Суметь выполнить свое решение.

СОВЕТЫ БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ:

1. Не докуривай сигарету до конца.
 2. Не затягивайся сигаретой.
 3. Не кури на пустой желудок.
 4. Никогда не кури за компанию.
 5. Нужно пить больше жидкости – вода, соки, чай.
1. Выполняй физические упражнения, обтирания.



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

- сформировать мотивацию к позитивному отношению с социумом;
- развить у личности самоуважение, самопознание и самодостаточность;
- оградить человека от стрессовых ситуаций и повысить уровень устойчивости к ним;
- развить самодисциплину и самоконтроль, а также дать человеку осознать значимость своего мнения.

Употребление наркотиков стало не просто массовым. Оно приняло характер пандемии, способной, если на ее пути не поставить серьезных преград, охватить все население.

Наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998 г. был принят **Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»**, в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

В Уголовном кодексе Российской Федерации имеются статьи, определяющие наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами. В статье **228** определено, что незаконное приобретение, изготовление или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, а также их аналогов в крупном размере наказывається лишением свободы на

В статье 230 указано, что склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет (ограничение свободы заключается в содержании осужденного в специальном учреждении без изоляции от общества в условиях осуществления за ним надзора), либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок от 3 до 5 лет.

В статье 231 определено, что незаконное культивирование растений, содержащих наркотические или психотропные вещества, наказывается штрафом в размере от 500 до 700 максимальных размеров оплаты труда либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Четыре правила «Нет!» наркотикам.

- ▶ **Правило первое.** Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.
- ▶ **Правило второе.** Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.
- ▶ **Правило третье.** В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.
- ▶ **Правило четвертое.** Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Вредные привычки – те привычки, которые не несут ничего хорошего, но от них при желании можно избавиться.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ▶ Выписать в тетрадь основные действия, которым должен следовать человек при отказе от курения.
- ▶ Выберите еще одну зависимость или вредную привычку, кроме тех, что были в презентации, самостоятельно и попробуйте написать 3-5 предложений (основных действий, по аналогии с курением и наркоманией) которым человек должен следовать при отказе от этой привычки / зависимости. Ответ в виде фото записей в тетради присылаем на почту сетевого города до 24 апреля