



Информационно-профилактический  
журнал

ВЕСТНИК

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

---

**Тренинговое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Всемирный день отказа от курения.**

**Познавательная беседа «Курить – вредно!»**

**Деловая игра «курить – здоровью вредить!»**

**Профилактическая беседа «Трезвый Новый год»**

**Акция «Трезвый Новый год»**

**Беседа с элементами тренинга «Верный выбор сделай сам»**

## Тренинговое занятие «Мы за здоровый образ жизни!»

Так же педагогами-психологами, Зыряновой Т.А. и Большой И.И., в ноябре 2021 г с учащимися 4, 7, 8 классов было проведено тренинговое занятие "Мы за здоровый образ жизни", целью которого являлось формирование положительного образа будущего, свободного от употребления психоактивных веществ (ПАВ), осознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути. В конце мероприятия учащимся были выданы памятки "Я за ЗОЖ"



## Всемирный день отказа от курения

Брось сейчас же сигарету,  
Откажись ты от нее,  
Ведь здоровье сохранишь ты,  
Легким будет хорошо!  
Свежий воздух попадет,  
Чистым будет кислород,  
Кашель сразу же уйдет,  
Организм твой запоет.

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде западных стран мира отмечается День отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

С целью информирования о вреде курения, в нашей школе прошел ряд мероприятий, направленных на формирование отрицательного отношения к курению. В связи с организацией дистанционного обучения в 5 — 11 классов, информирование проходило в дистанционном режиме. Информацию в виде информационных буклетов и видео — материалах о вреде пагубной привычки получили все учащиеся. Большое внимание мы уделили информации о электронных сигаретах, так как многие наивно полагают, что это безопасный аналог сигарете, но это совершенно не так.



## Познавательная беседа «Курить – вредно!»

Как хорошо, ребята, не курить!  
Такой полезный день людьми придуман!  
Чем куришь меньше, тем свежее жить,  
И легче лёгким, меньше в сердце шума.

Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

В связи с этим, 16 ноября 2021г. в нашей школе прошли познавательные беседы в 3В и 3А классах на тему «Курить — вредно». С учениками был просмотрен видеофильм о вреде курения «Иван-царевич и табакерка». Ребята узнали о вреде табака и как курение влияет на здоровье человека. После просмотра фильма с ребятами была проведена беседа «Курить — здоровью вредить».

В ходе беседы были затронуты острые проблемы борьбы с табакокурением. Ребята поговорили о плохих и хороших привычках, выявили основные причины вреда никотиновой зависимости, по каким характеристикам можно выявить человека, который курит.

Время меняться, время заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих! Быть здоровым – модно!



## **Деловая игра «Курить – здоровью вредить!»**

Международный день отказа от курения отмечается 21 ноября по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия.

Руководителем опорного кабинета по профилактике употребления ПАВ Васильевой Е.А. были проведены тематические беседы «О вреде курения» с учениками 4-6 классов. Ребята 7-11 классов приняли участие в деловой игре «Курить – здоровью вредить!». Задачами проведённых мероприятий стали выработка у детей и подростков негативного отношения к табакокурению; формирование навыков отказа от предложенной сигареты; развитие индивидуального и группового самосознания; формирование креативности личности и представлений о преимуществах здорового образа жизни.

В заключении ребята получили информационные буклеты «Безвредных сигарет не существует» и пришли к выводу, что от каждого человека зависит, каким будет жизненное пространство вокруг него.



## Профилактическая беседа «Трезвый Новый год»

Снять напряжение порой  
Нам помогает алкоголь.  
Но чаще все-таки друг мой,  
Он причиняет зло и боль!

Еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». Новогодняя ночь стремительно приближается! А Новый год, как известно, это самые длинные праздничные дни в году! Что бы не омрачить долговременные каникулы, нужно помнить «Алкоголь- наш враг!». Именно с такой позицией нашу школу посетила инспектор ОДМ МО МВД России «Ишимский» Отришко Нина Васильевна. В ходе беседы инспектор обратила внимание на то, что стоит осознать, что алкоголь делает нас слабыми, больными и несчастными. Крадет нашу молодость, энергию и красоту. Поэтому он явно недостоин, быть частью наших новогодних традиций.

Также, Нина Васильевна напомнила учащимся, что в кодексе об административных правонарушениях заложены нормы, предусматривающие ответственность за распитие и появлению несовершеннолетних в нетрезвом виде. Таких подростков ставят на учет в КДН. Если подростку нет 16 лет, то санкции применяются к его родителям за неисполнение родителями обязанностей по воспитанию детей. Статья за распитие алкоголя несовершеннолетними, влечет за собой административную ответственность родителей несовершеннолетнего.



## Акция «Трезвый Новый год»

Будь трезвым, народ, и не падай в могилу  
В объятьях дурмана, пьянящего всласть,  
И помни, что в трезвом уме наша сила,  
Победа над злом и над будущим властью!

В преддверии праздников, хотелось бы ещё раз напомнить взрослым и детям о вреде алкоголя. Алкоголь (как и кокаин, амфетамины и никотин) увеличивает уровень гормона дофамина — именно это и делает употребление таким желанным. Причем, количество дофамина, выделяемое при употреблении алкоголя и наркотиков, гораздо больше, чем то, которое мозг вырабатывает для натуральных «естественных» вознаграждений. Люди к этому привыкают и, отказываясь от алкоголя, поначалу могут испытывать неудовлетворенность, вплоть до отсутствия праздничного настроения, раздражения и даже апатии. Не поддавайтесь на уловки мозга, лучше обязательно позаботьтесь о «естественных» удовольствиях — вкусная еда, шутки и смех с друзьями, приятные сюрпризы и празднично украшенный дом — подарит вам дофамин — пусть не в привычном «ударном» количестве, но зато гораздо более здоровым, позитивным и безопасным способом.

### Алкоголь - это опасно!

**Алкоголь — это повышенная нагрузка, снижающая жизнеспособность.**  
Алкоголь быстро всасывается в кровь, и в первую очередь накапливается в мозге — 30 дней после начала употребления вредно. Если выпивать много и часто, то можно, не зная об этом, получить 1,5-2% алкоголя в крови.

Постоянное употребление алкоголя ведет к тому, что человек плохо работает и раздражен, теряет память, мышление, способность принимать решения и многое другое.

Со временем организм адаптируется к воздействию алкоголя, и человек увеличивает количество потребления, забывая, что поначалу были симптомы и признаки для этого человека. У алкоголика выдают признаки — пошатываясь, держась за стену, держа в руке бутылку, чтобы не потерять равновесие, — развивается алкоголизм.

Период от застывания и замедления системы у женщин 8 лет, у мужчин — 1 год. Тело и организм перестают впитывать в себя алкоголь, но человек продолжает пить и работать, надеясь, что как-то справится со своим заболеванием.

**Важнейшее заболевание алкоголизма:**  
Постоянная нагрузка в мозге.  
Агрессия, тревожность, раздражительность, снижение иммунитета, потеря аппетита, депрессия, слезы.

**Важнейшее заболевание алкоголизма:**  
Постоянная нагрузка в мозге.  
Агрессия, тревожность, раздражительность, снижение иммунитета, потеря аппетита, депрессия, слезы.

**Важнейшее заболевание алкоголизма:**  
Постоянная нагрузка в мозге.  
Агрессия, тревожность, раздражительность, снижение иммунитета, потеря аппетита, депрессия, слезы.

**Важнейшее заболевание алкоголизма:**  
Постоянная нагрузка в мозге.  
Агрессия, тревожность, раздражительность, снижение иммунитета, потеря аппетита, депрессия, слезы.



**Последствия нейростимуляционного алкоголя**

Последствия нейростимуляционного алкоголя связаны с тем, что в этом возрасте организм находится в стадии развития. В этом возрасте наступает стадия роста и развития врожденной системы зрения и функций. Врожденная система зрения на ней развивается в течение будущего и увеличивается в течение жизни.

Одновременно, на фоне развития зрения, для ребенка в возрасте 3-4 лет наступает стадия развития в состоянии зрения и нормального состояния. В этот период происходит развитие зрения.

- ✓ угнетение зрения;
- ✓ воспалительные процессы зрительной и зрительной системы;
- ✓ снижение чувствительности зрения;
- ✓ снижение нормального зрения;
- ✓ нарушение зрения зрения;
- ✓ нарушение зрения, развитие зрения зрения зрения зрения зрения;
- ✓ нарушение зрения зрения зрения зрения зрения зрения зрения;
- ✓ органы зрения и зрения зрения зрения зрения зрения зрения.

✓ развивается функциональная дислексия, функциональная дислексия зрения, функциональная дислексия зрения.

✓ если зрения зрения зрения зрения зрения зрения зрения.

✓ при этом зрения зрения зрения зрения зрения зрения зрения.

**Алкоголю скажем:**

## НЕТ!!!




**Помните!**  
Алкоголь — самый темный и страшный враг светлой человеческой жизни!



## Беседа с элементами тренинга «Верный выбор сделай сам»

Среди учащихся 9-11 классов в декабре 2021 года педагогом-психологом, Большой И.И., была проведена беседа с элементами тренинга "Верный выбор сделай сам", целью которой являлось способствовать формированию у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, а так же рассказала о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможностях противостоять этому. В конце мероприятия педагогом-психологом были выданы рекомендации "Как сказать "НЕТ"".

