***МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ БЕСЕД C ПОДРОСТКАМИ***

**Тема: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Информационный блок*

Цели занятия:

- формирование у подростков ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;

- формирование представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;

- способствование осознанной готовности отказаться от любых форм использования наркотиков.

*Вопрос: Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение).*

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

Основные составляющие ЗОЖ:

- Умеренное и сбалансированное питание.

- Режим дня.

- Двигательная активность.

- Закаливание.

- Личная гигиена.

- Грамотное экологическое поведение.

- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

- Сексуальное воспитание.

- Отказ от вредных привычек.

- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.). Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

*Вопрос: А что Вы можете сказать по поводу наркомании и СПИДа? Что такое Вич-инфекция вообще?*

- Эта болезнь появилась в ХХ веке. Она относится к болезням, у которых скрытый период может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

- Вирус иммунодефицита человека распространяется в последнее время с огромной скоростью.

- СПИД – это болезнь, которая передается через кровь, ею может заболеть каждый. В первую очередь это, конечно, наркоманы, которые пользуются чужими шприцами или набирают наркотик из общей емкости.

СПИД и наркомания неотделимы друг от друга. Употребление наркотиков становится одной из самых острых социальных проблем и серьезным испытанием для общества в целом и молодого поколения в частности. Это может касаться каждого из нас, наших близких и друзей, к сожалению, даже детей. Средний возраст первой пробы наркотиков составляет 13 лет и постоянно снижается, встречаются подростки, употребляющие наркотики в 11 лет. Употребление инъекционных наркотиков представляет угрозу инфицирования ВИЧ не только для наркопотребителей. Поэтому не прикасайтесь к наркотикам, знайте, что, решив один раз «попробовать», поддавшись уговорам или любопытству, вы обрекаете себя на смерть: от СПИДа, наркомании или самоубийства.

Известно, что один наркоман вовлекает в наркоманию от 10 до 15 человек. Благоразумие, стойкость и выдержка в рискованных ситуациях, умение сказать «нет» в ответ настойчивым уговорам, способность постоять за свое достоинство, честь, даже если это трудно, уберегут Вас от СПИДа и других опасных заболеваний.

По мнению специалистов, наркомания, как правило, сочетается с алкоголизмом. С одной стороны, те молодые люди, которые начинают в школьные годы начинают употреблять крепкие алкогольные напитки потом быстро переходят на наркотики. С другой стороны, отсутствие наркотиков многие наркоманы стремятся компенсировать алкоголем.

*Вопрос: Скажите, к каким же последствиям ведет наркомания?*

Можно назвать три разновидности последствий наркомании, взаимосвязанные между собой: биологические, социально-психологические и криминальные.

К биологическим последствиям относятся прогрессирующее падение активности, энергетического потенциала личности, угасание влечений, биологических потребностей (еда, сон и др.), снижение сопротивляемости, прогрессирующее истощение организма. В самом общем виде социально-психологические последствия наркомании можно охарактеризовать как нравственно-этическую деградацию личности сначала снижается, а затем постепенно утрачивается ценность всех других интересов и потребностей, кроме употребления наркотиков. Механизм криминальных последствий наркомании обусловлены и может быть представлен в следующем виде. Наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искать противозаконные пути их приобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством. Наркомания связана и с самоубийством, где основная причина – неудовлетворенность жизнью.