

*Профилактика наркомании  
и формирование здорового  
образа жизни*

# ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ : важность

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна, т.к. наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков.

Средний возраст наркоманов около 30 лет, т.е  
это люди детородного возраста, то  
наркомания - это угроза выживанию нации. В  
свете этих данных становится понятным, что  
профилактика наркомании крайне важна.

Наркоманию легче предупредить, чем потом  
вылечить. Лечение наркомании часто  
безрезультатно. Любой реабилитационный  
центр или наркологическая клиника ставит  
перед собой цель справиться с наркоманией,  
но эта цель достигается не всеми. Поэтому  
профилактика наркомании становится  
важнейшим инструментом в предупреждении  
наркомании.

# НАРКОТИКАМ

**НЕТ!**



# НАРКОТИКИ – ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

## ● Задачи:

привлечение несовершеннолетних, прежде всего категорий, попавших в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности,

- профилактика всех видов зависимости и пропаганда ЗОЖ

- сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

- создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

- снижение уровня заболеваемости учащихся;

- соблюдение валеологических требований на занятиях;

- формирование у педагогов, учащихся и родителей здорового образа жизни;

- формирование системы спортивно- оздоровительной работы;

- проведение разъяснительной работы с несовершеннолетними на правовые темы,

- организация совместной работы всех заинтересованных служб, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся,

**МЫ предлагаем**

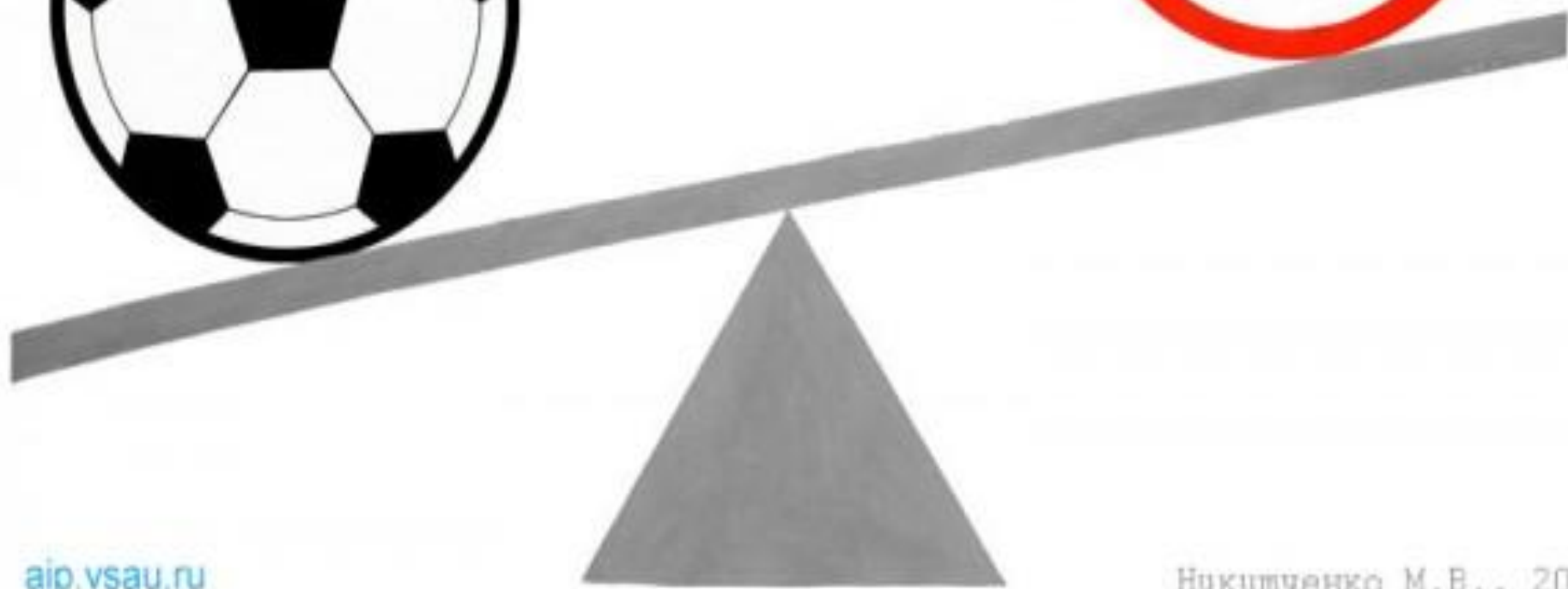
**альтернативу наркомании –**

**спорт!**

**Здоровый образ жизни** — это

активное участие в трудовой,  
общественной, семейно-бытовой,  
досуговой формах  
жизнедеятельности человека.

Я ВЫБИРАЮ  
СПОРТ !



# Базовые составляющие ЗОЖ :

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание:



**На физиологическое состояние  
человека большое влияние  
оказывает его  
психоэмоциональное  
состояние, которое зависит, в  
свою очередь, от его  
умственных установок.**

# Дополнительные аспекты

## ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

# Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- **социальном**: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- **личностном**: система ценностных ориентаций человека, установившиеся

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

Таким образом, наркомания - тяжелое заболевание, которое ведет к нравственной и социальной деградации личности, толкает потерявших контроль над своим поведением подростков к правонарушениям.

Наркомания является социальной, а отнюдь не только медицинской проблемой, и, соответственно, направления борьбы с ней должны носить социальный характер.

Необходимо первостепенное внимание уделять профилактике. Огромную роль в профилактике наркомании среди молодежи играют родители и педагоги. Их основная задача - показать, что жизнь прекрасна, многогранна, интересна, увлекательна только тогда, когда главная цель каждого - ориентир на здоровый образ жизни.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ =)

