**Игра «Береги здоровье смолоду» по профилактике употребления ПАВ подростками**

**Пояснительная записка**

В настоящее время проблема употребление ПАВ среди подростков и молодежи волнует все человечество. Незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ и злоупотребление ими представляют серьезную угрозу экономическому процветанию, здоровью населения и национальной безопасности России.

Иногда родители сами толкают своих детей на асоциальные поступки. Дети видят, как родители пьют, курят, употребляют наркотики, начинают подражать их стилю поведения. Решить проблему злоупотребления ПАВ среди подростков очень сложно. В первую очередь необходимо организовать хорошо спланированную и эффективную работу по первичной профилактике. Снизить риск злоупотребления ПАВ может также благоприятная атмосфера в семье и школе, когда подростки ощущают себя уважаемыми членами позитивного сообщества и могут реализовать свои способности в занятиях по интересам.

Но невозможно полностью оградить подростков от употребления ПАВ в социуме, поэтому нужно научить их безопасно существовать рядом с теми, кто их употребляет, привить навык противостояния давлению сверстников и умения сказать «нет». И необходимо также вести просветительскую работу среди родителей по профилактике злоупотребления ПАВ в подростковой среде.

Игра разработана для учащихся 6, [7 классов](https://pandia.ru/text/category/7_klass/).

Цель:

формирование здорового образа жизни

Задачи:

формирование навыка сопротивления давлению и умения противостоять опасности злоупотребления ПАВ;

 формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью.

**Ответы на вопросы к игре «Береги здоровье смолоду».**

**Собери пословицу.**

1.  Береги платье снову, а здоровье смолоду.

2.  Где здоровье, там и красота.

3.  Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

4.  Когда появляется табак, удаляется мудрость.

5.  Курить - здоровью вредить.

6.  Здоров будешь- всё добудешь.

7.  Здоровье не купишь - его разум дарит.

8.  Если хочешь быть здоров, закаляйся.

9.  Здоровому всё здорово.

10.  Ум да здоровье дороже всего.

**Вопросы о вреде курения.**

**1. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?**

**Ответ:** Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца.

**2. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?**

**Ответ:** Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненной курением организму.

**3. Почему подростки начинают курить?**

**Ответ:** Многие начинают курить в подростковом возрасте, из любопытства или по примеру друзей и одноклассников. Те, у кого курят родители и/или близкие друзья, становятся курильщиками чаще, чем те, в чьём окружении никто не курит.

**4.Верно ли, что курение вызывает сильнейшее привыкание?**

**Ответ:** Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

**5. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?**

**Ответ:** Угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

**6. Кого называют «курильщиками поневоле"?**

**Ответ:** тех, кто находится в обществе курящих.

**7.** **Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**

**Ответ:** Постоянное курение, как правило, сопровождается [бронхитом](https://pandia.ru/text/category/bronhit/). Страдают дыхательные пути и в особенности легкие Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Угарный газ вызывает кислородное голодание всех клеток организма, что влияет на деятельность сердечно – сосудистой системы и головного мозга.

**8. Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?**

**Ответ:** нет. В составе электронной сигареты отсутствуют канцерогены и смолы, но входит никотин, который и вызывает привыкание.

**9.** **Каковы негативные последствия курения для женского организма?**

**Ответ:** Одним из последствий курения для женщин является ухудшение внешнего вида. Вредная привычка оказывает негативное влияние также на ногти и волосы, которые становятся слабыми и ломкими из-за обезвоживания. Ранняя седина и плохие ногти - частые спутники курильщиц. Особенно опасным является курение для женщин, так как здоровье будущего ребёнка находится в прямой зависимости от здоровья матери. Вероятность возникновения заболеваний у таких детей выше.

**10. Назовите день борьбы с курением.**

**Ответ:** 31 мая

**Вопросы о вреде алкоголя**

**1.  Почему подростки начинают употреблять алкоголь?**

**Ответ:** Интерес подростка к алкоголю тем не менее не случаен. У кого раньше, у кого позже, но потребность попробовать эту непонятную жидкость рождается практически у каждого, кто вступил в переходный возраст. Подростки хотят взрослеть. И алкоголь, хотим мы этого или нет, является для них не только ярким атрибутом взрослой жизни, но и своеобразным катализатором собственного взросления.

**2.  Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?**

**Ответ:** При регулярном употреблении спиртных напитков организм быстро «изнашивается», внутренние органы не справляются с восстановительными функциями, что приводит к быстрому старению.

**3. Может ли вызвать смерть человека высокая концентрация алкоголя в его крови?**

**Ответ**: Отравление алкоголем наступает, когда человек употребляет большое количество алкоголя в течение короткого времени. В результате концентрация алкоголя в крови повышается настолько, что оказывает мощный токсический эффект и становится опасной для жизни. Алкогольное отравление требует немедленного медицинского вмешательства.

Бытует мнение, что отравление происходит только в том случае, если человек употребляет «некачественный» алкоголь или алкогольные суррогаты. Однако отравление может наступить при употреблении любых напитков, содержащих этанол.

**4. Почему употребление алкоголя опасно, особенно для детей?**

**Ответ:** Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга, болезни сердца, дегенерацию мышц, заболевание печени: сначала воспаление, затем гепатит, а потом – цирроз. И наступает смерть человека.

**5. Почему вредно употребление пива?**

**Ответ:** Пиво вредит здоровью человека. Особенно он опасно 10-14 лет, у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и такая болезнь протекает особенно тяжело. Пиво выводит из организма все [витамины](https://pandia.ru/text/category/vitamin/), особенно В1; наступает поражение сердца, приводит к нарушению функции сердечных мышц. Люди, употребляющие часто пиво, живут на 20 лет меньше. У них чаще встречается заболевание печени, гепатит, поражаются клетки головного мозга, снижается интеллект. Есть данные, что в пиве обнаруживают микродозы наркотических средств, что дает привыкание человека к этому напитку, а также ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.

**6. Какое будущее у нашей молодежи, имеющей вредные привычки?**

**Ответ:** если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего, и, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться» …

**7. С какого возраста можно употреблять спиртные напитки?**

**Ответ:** С 21 года.

**8. В чем проявляется деградация личности?**

**Ответ:** Отмечаются вялость, пассивность, снижение побуждений, утрата интересов и инициативы. Больные становятся активными только тогда, когда речь идет о покупке спиртного.

**9. Какую ответственность несут подростки за употребление спиртных напитков?**

**Ответ:** Административный протокол на родителей по ст. 5.35 за невыполнение родительских обязанностей, обсуждение вопроса на заседании комиссии по делам несовершеннолетних, для подростка учет в ОДН.

**10. Какие проблемы возникают у подростков, употребляющих алкоголь?**

**Ответ:** Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

Отметим лишь некоторые из этих последствий:

Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.

Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.

Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).

Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).

Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит).

Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).

Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.

Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

**Вопросы о вреде наркотиков**

**1. Как можно организовать своё**[**свободное время**](https://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/)**?**

**Ответ:** Найти занятие, которое тебе нравится, посещать кружки, секции, заниматься спортом, ходить на танцы и т. д. Получать удовольствие от жизни. Ведь в ней столько интересного!

**2. Как сказать НЕТ? Ваши варианты.**

**Ответ:** Варианты детей

**3.Почему человека, пристрастившегося к табаку и алкоголю, легче уговорить попробовать наркотики?**

**Ответ:** Наркотики, алкоголь, табак - это, в сущности, вещества одной группы, отравляющие организм и вызывающие зависимость.

**4.В подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате однократного употребления наркотического вещества. Так ли это? Почему?**

**Ответ:** Наркотики - это вещества, которые оказывают особое воздействие на весь организм человека, прежде всего на его нервную систему, психическое состояние, на сознание, настроение. Чем моложе человек, тем быстрее попадает он в полную зависимость от наркотика.

**5.Известно, что наркотики — безумно прибыльный товар. Тогда почему их иногда дают бесплатно?**

**Ответ:** Чтобы в последствии как можно больше подростков были вовлечены в сеть и стали покупателями из которых можно «качать» деньги.

**6. 1 наркоман втягивает в «порочный круг» до 10 человек. Зачем ему это?**

**Ответ:** что бы на них зарабатывать деньги.

**7. Почему большинство тех, кто торгует наркотиками, сами их не употребляют?**

**Ответ:** Они знают какое пагубное действие оказывают наркотики на организм человека, как правило они заботятся о своём здоровье, любят наслаждаться жизнью, а на чужой беде только зарабатывают деньги.

**8. «Для меня жизнь – это …» Продолжить фразу.**

**Ответ:** Варианты детей

**9. Какие заболевания может вызвать наркомания?**

**Ответ:** Наркомания может рассматриваться как смертельно опасная болезнь по нескольким причинам.

Во-первых, наркотики оказывая токсическое воздействие на организм.

Во - вторых снижают иммунитет, нарушают функции жизненно важных органов (сердца, печени, поджелудочной железы, почек)

В - третьих делают человека уязвимым для инфекций, широко распространенных в среде наркоманов ([вирусные](https://pandia.ru/text/category/virus/) гепатиты, сифилис, ВИЧ, сепсис).

**10.Наказуемо ли в нашей стране распространение наркотиков?**

Ответ: Статья 230 Уголовного кодекса РФ предусматривает ответственность за склонение несовершеннолетних к употреблению наркотических и психотропных средств в виде лишения свободы на срок от 3 до 8 лет. Не бойтесь тех, кто требует деньги за наркотики. Эти "продавцы" сами боятся огласки! Если вы отдадите деньги один раз, эти люди придут к вам снова.

**Итог игры:**

Выступление команд с домашним заданием на тему «Мы выбираем жизнь».