**План работы**

**по проведению антинаркотического месячника «Жизнь без наркотиков»** **с 1 июня 2023 года.**



Республика Ингушетия.

С.п. Троицкое.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, воспитания и формирования культуры здоровья, предупреждения распространения наркомании среди молодежи.

**Задачи:** активизация пропаганды здорового образа жизни среди подростков и молодежи; формирование негативного отношения молодежи к потреблению наркотиков; формирование установок у детей и молодежи на сохранение и укрепление своего здоровья, на самореализацию в социально-позитивных сферах деятельности.

**Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости: 8 800 700-50-50 (бесплатно, круглосуточно).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1613707636_17-p-tsvetnoi-fon-dlya-prezentatsii-18.jpg№** | **Мероприятие** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Утверждение плана проведения антинаркотического месячника в школе. | До 1 июня 2023 | Администрация |
| 2 | Размещение информации о проведении месячника «Мы выбираем жизнь!» на сайте ОО | 1 июня 2023 | Зам. директора по ВР |
| 3 | Обновление информационного стенда «Мы выбираем будущее без наркотиков!» | 1 -11 июня | Педагог- психолог |
| 4 | Организация и проведение анонимного опроса о фактах употребления и распространения наркотиков. | в течение месяца | Зам. директора по ВР, педагог - психолог |
| 5 | Путеводитель интернет-ресурсов, посвященных проблеме противодействия и профилактики наркомании | 7 июня 2023 | Педагог- психолог |
| 6 | Офлайн беседа «Мы за жизнь без наркотиков» | 21 июня 2023 | Педагог - психолог |
| 7 | Выпуск листовок, памяток по пропаганде ЗОЖ | в течение месяца | Педагог-организатор |
| 8 | Консультации для родителей «Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком» | 17 июня 2023 | Педагог - психолог |
| 9 | Тематические выставки литературы « О здоровом образе жизни». | в течение месяца | библиотекарь |
| 10 | Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома, свободного от наркотиков». | в течение месяца | Педагог - психолог |
| 11 | Просмотр спектаклей, видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующего обсуждения. | 23 июня 2023 | Педагог - психолог |
| 12 | Подведение итогов месячника. | 29 июня 2023 |  |





# Наркомания – что это?

**Наркомания** - Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

**Наркомания** (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает **две формы зависимости:**

**Психическая зависимость** – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

**Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

# 1614773464_176-p-neitralnii-fon-dlya-prezentatsii-181.jpg

# Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

**7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

# 1614773464_176-p-neitralnii-fon-dlya-prezentatsii-181.jpg

# Советы

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, БУДЬТЕ МУДРЫ:

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите**.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

# 1614773464_176-p-neitralnii-fon-dlya-prezentatsii-181.jpgИнтернет-ресурсы по здоровьесбережению

# www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;

# www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;

# www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России

# www.openclass.ru – «Открытый класс» (сетевые образовательные сообщества);

# www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);

# www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»);

# www.zdd.lseptember.ru – сайт научно-методической газеты «Здоровье детей»;

# www.minzdravsoc.ru – сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации; www.chado.ru – педиатрический сервер для родителей;

# www.edu.ru – «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);

# www.pedsovet.orq – Всероссийский интернет-педсовет (раздел «Медиатека»);

# www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;

# Буклет « В счастливой жизни нет места наркотикам»_Буклет В счастливой жизни нет места наркотикам.jpg

# 26.2.jpg

# 1614773464_176-p-neitralnii-fon-dlya-prezentatsii-181.jpg

# i (1).jpgСО.jpg



