

Что такое ПАВ?

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества естественного или искусственного происхождения, которые влияют на центральную нервную систему человека и способны изменять его состояние (физическое и психическое), при неоднократном употреблении вызывают зависимость.

К категории ПАВ относятся: табак, алкоголь, наркотики, отдельные виды лекарственных препаратов (особенно, если принимать их в большом количестве и без назначения врача), токсичные вещества (клей, бензин, растворитель).

Последнее время к категории ПАВ относятся так называемые спайсы – курительные смеси. Спайсы убивают не сразу: они поражают мозг, печень, вызывают паралич дыхания, т.е. просто-напросто человек остается без кислорода, необходимого для дыхания.

Самая серьезная зависимость развивается в результате употребления наркотических веществ. Беда в том, что если человек становится наркоманом (особенно в детском или подростковом возрасте), то спасти его практически нельзя!

Средняя продолжительность жизни наркомана – 3-7 лет. Многие из них не доживают даже до 30 лет и умирают от разрушения организма.

ПАВ запрещены законодательством РФ.

Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет, приобщения к наркотикам – 14,5 лет. 50% учащихся школ России имеют табачную зависимость.

Причины употребления ПАВ детьми и подростками

- любопытство, интерес;
- желание казаться взрослее;
- стремление подражать кому-либо;
- быть более раскованным, смелым;
- употребление «за компанию»;
- принудительное употребление (давление сверстников, когда заставили);
- неумение сказать «Нет!»;
- употребление назло родителям, учителям, друзьям;
- на спор или попытка взять «на слабо»;
- в состоянии потери самоконтроля;
- отсутствие каких-либо занятий, хобби;
- как вариант самолечения.

Задумайся!



Выход всегда есть!

- Если тебе угрожает опасность...
Если ты расстроен и не знаешь, как поступить... Не спеши быть одиноким!

Поверь, ты не один!



Школа, учителя



Семья, родители

Знай, неразрешимых проблем не бывает!





- Оглянись вокруг! Что у тебя есть? Увлечения, родители, семья, друзья, компьютер...А теперь представь: всего этого не будет! Зато будут ПАВ. Думаешь всё это совместить? Даже не надейся – ни у кого не получается! Или это – или всё остальное.

- Не общайся с теми ребятами и не посещай те компании, где могут употреблять ПАВ; рано или поздно – предложат и тебе.

- Подумай о последствиях: результат употребления ПАВ необратим; злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться.

- Ни под каким предлогом не пробуй наркотик! Умей сказать «Нет!» Если ты запомнил, кто и где предлагал тебе наркотики, немедленно сообщи об этом взрослым!

- Пойми, что в жизни есть достаточно много интересного, кроме табака, алкоголя и наркотиков. Найди для себя верные ориентиры!

- Курение, алкоголь, наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию, вызвать болезни или даже смерть.

Умей сказать «Нет!»

- Я в этом не нуждаюсь, у меня есть более интересные занятия.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Нет, спасибо, это сейчас не модно.
- Я не буду и тебе не советую!
- Нет, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым и не собираюсь отравлять свой организм.
- Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака, меня от него тошнит.
- Я не хочу подражать тем, кто не бережёт своё здоровье.
- Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы.



Контактная информация

ФИО: Матыскина Н.В.

Адрес: МБОУ г. Кургана «СОШ № 44»

E-Mail: nat.matis.2010@yandex.ru

Телефон: 24-96-29, 89129742624

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
г. Кургана «Средняя общеобразовательная
школа № 44»

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!



**Мы рождены, чтоб жить
на свете долго:
грустить и петь,
смеяться и любить.**

**Но, чтобы стали все мечты
возможны, должны мы все
здоровье сохранить.**

Д. Тухманов

Автор: Матыскина
Наталья Владимировна