Виноградненский отдел МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова 12+

«Кривая падения»

(устный журнал)

Подготовила библиотекарь II категории Мелихова Л.И.

2020 год

**Цель устного журнала:**Показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма и наркомании, используя научные данные в борьбе с этим злом.

**Задачи:**

- доказать пагубность вредных привычек;

- способствовать росту самосознания и самооценки подростков;

- воспитывать активное неприятие курения, алкоголя и наркотиков;

- научить говорить «нет» на предложение попробовать сигареты,

алкоголь и наркотики.

**Ход мероприятия:**

Ведущая: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды.

Особое место среди них занимают так называемые «вредные привычки» и склонности – курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения, увеличивается. Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик.

По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, некоторые города России вымрут к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

**1 страница журнала «Здесь начинается табак»**

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Для одних, проблемой является бросить курить, для других - избежать влияния курящего общества и не "заразиться" их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

В процессе нашего разговора мы предлагаем всем записать рекомендации, которые войдут в памятку, для тех, кто хочет отказаться от курения. Пока идёт наша беседа, постарайтесь закончить предложения, которые лежат у вас на столах: "Если человек откажется от курения хотя бы:"

* на несколько часов, то организм его...
* на один день, то вероятность приближения.........
* только на два дня, то уже все системы организма .......
* на три дня, то большая часть никотина.........
* на один год, то значительно улучшится кровоснабжение.....
* еще на два года, то риск возникновения инфаркта.......
* на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти....

**Рубрика историческая**:

Курение — вдыхание дыма сжигаемых растений, история табакокурения начинается еще с XXI—XVIII веков до нашей эры. Самыми давними упоминаниями об этом ритуале считаются фрески на стенах индийских храмов и найденные курительные трубки при раскопках в Египте. Древнегреческий историк Геродот (484-425 г. до н.э.) описывал привычку древних скифов вдыхать дым сжигаемых растений.

Некоторые исследователи местом появления курения считают Северную Америку. Утверждается, что древние индейцы жевали табак после чего набивали его в трубки и раскуривали. Практика табакокурения начала использоваться как культовая традиция.

Появление в Европе

На одном из кораблей экспедиции Колумба, которая возвращалась из Америки в Европу было несколько тонн высушенных листьев. Курительная трава вошла в историю как табак, поскольку экспедиторы нашли ее в провинции Табаго. Уже спустя 100 лет история табакокурения начинает свое становление на территории Старой Европы, культуру начали выращивать в Испании, Италии, Бельгии, Англии.

* В конце 16 века в Великобритании и Остманской империи курильщиков называли колдунами и, соостветственно отрубывали головы.
* В 17 веке русский царь Михаил Федорович приказал бить курильщиков палками. Уже с через пол века за табакокурение могли назначить смертную казнь.

**Рубрика медицинская**

История табака, возможно, была бы совсем другой, если европейские ученые не считали ее целительным зельем от многих недугов. Именно благодаря такому мифу сушенные листья обрели столь большую популярность. Даже в королевских палацах табак использовали как средство против головной боли, мигрени, зубной боли, расстройств желудка и ломоты в костях.

Уже вскоре начали поступать первые тревожные звоночки, врачи начали замечать ухудшения в состоянии здоровья высокопоставленных курящих чиновников.

Впрочем, в 1697 году Петр I смягчил отношение к курению и история курения в России поменяла вектор. Во время Первой Мировой Войны табак стает частью рациона солдат как успокоительное средство.

В истории табака курения стоит отметить такие даты и события которые изменили отношение к табаку:

Будьте осторожны

Из-за курения каждые 10 секунд умирает один человек на Земле.!

Пассивное курение также смертельно опасно. У членов семьи курильщика вероятность заболеть раком намного выше, чем у остальных людей.

*Рак стоит на втором месте по смертности после заболеваний сердца. 30% смертельных исходов наблюдается у раковых больных, чью болезнь можно связать с курением. Половина мужчин России не доживает до пенсионного возраста и связано с курением и алкоголизмом.*

Как же быть, если человек не может или не хочет отказаться от курения?
В настоящее время проходит Федеральная программа "**Здоровая нация**", в рамках которой каждому жителю РФ и СНГ выдается одна упаковка препарата для лечения никотиновой зависимости **БЕСПЛАТНО!** Благодаря натуральным растительным компонентам данный препарат полностью устраняет тягу к курению и вызывает стойкое безразличие к никотину и сигаретам, снимает нервозность и напряженность, которые нередко становятся причиной возврата к курению.

**2 страница журнала**

**«Похититель рассудка - алкоголь»**

**Рубрика историческая**

Когда именно появился алкоголь, сказать сложно. Однако вполне можно предположить, что он не намного моложе самого человечества. Папуасы Новой Гвинеи, еще не знавшие огня, уже имели свои способы получения алкоголя. Многие древние племена использовали его в своих многочисленных обрядах: с его помощью общались с богами и умершими. В более позднее время появился обряд побратимства. В чашу с вином капали кровь участников обряда и пускали чашу по кругу. Возможно, именно отсюда пошла традиция собирать гостей и непременно ставить на стол бутылку вина. С изобретением керамической (посуды примерно VIII тысяч лет до н. э.) появилась возможность приготовления разнообразных алкогольных напитков из меда, винограда и других плодов. Один из самых древних напитков – пиво. Известно, что его варили еще в Вавилоне за VII тысяч лет до н. э. Клинопись, обнаруженная археологом Е. Хубером, содержит рецепты 15 сортов этого напитка.

Еще сто лет после изобретения традиционного для русского народа спиртного напитка на Руси никакого пьянства не было. Во многом этому способствовал патриархальный уклад жизни русских людей и их глубокая религиозность. «Домострой» – книга, содержащая ответы на абсолютно все житейские вопросы, дает конкретные указания и по поводу алкоголя: «Пей, да не упивайся. Пейте мало вина веселия ради, а не для пьянства: пьяницы царства Божия не наследуют».

Пьянство приходит на Русь в тот момент, когда государство берет на себя управление производством и потреблением спиртных напитков. Отсюда развитие алкоголя в России пошло двумя путями: алкоголизация простого народа низкопробной водкой и производство качественных напитков для высших слоев общества.

Примерно с 1555 года по всей России начинают закрывать корчмы (что-то вроде современных кафе), где можно было поесть и выпить. Вместо них приказано было открывать кабаки (по сути, питейные дома), где можно было только пить, а есть или просто закусывать – нельзя. Такое употребление очень быстро приводило к алкогольному опьянению и формированию алкогольной зависимости. Через некоторое время был введен запрет на производство спиртного самими крестьянами. Государство стало монополистом в этой области и получало от нее огромный доход в казну.

**Рубрика «Интересные факты»**

1. **В древней Месопотамии только женщины занимались пивоварением и тавернами.**
2. **В Древнем Риме женщины не могли пить вино.**
3. **Среди ацтеков питье было запрещено, если вы не были стариком.**
4. **Большинство овощей и почти все фрукты содержат небольшое количество спирта.**
5. **Бутылку самой дорогой в мире водки можно купить всего за 3,75 млн. долларов. «Водку миллионера» сначала фильтруют через лед, затем через угли, полученные из древесины скандинавской березы, а под конец — через песок из толченых бриллиантов и других драгоценных камней. Продают это чудо в хрустальной бутылке с добавлением платины и родия, инкрустированной алмазами.**
6. **Каждый год в США около 5000 людей в возрасте до 21 года умирают в ситуациях, связанных с алкоголем, — например, в авариях, бытовых убийствах, в результате отравления и других подобных травм.**
7. **Самой «пивной» страной в мире считается Чехия. Там на человека приходится почти 151 литр пива в год. Таким образом, Чехия легко оставила позади такие известные своим пивом страны, как Ирландия, Германия и США.**
8. **Водка — самый популярный алкогольный напиток в мире. Каждый год люди Земли выпивают около 5 млрд. литров водки.**
9. **Почва в одном из виноградников Франции считается настолько особенной и ценной, что рабочие обязаны соскребать ее со своих сапог, прежде чем покинут территорию.**
10. **Алкоголь не является изобретением землян. В космосе полно различных видов спирта, в том числе неопасных для человеческого организма.**

**Рубрика «Медицина предупреждает»**

В качестве основного «топлива» для клеток этого органа служат жирные кислоты. Однако при регулярном употреблении именно спиртных напитков печень, прежде всего, вынуждена перерабатывать именно алкоголь. Нераспавшиеся жирные кислоты последовательно накапливаются, провоцируя появление изменений тканей печени. Как следствие, развивается **дистрофия**, которая через некоторое время может перерасти в **фиброз** и даже **цирроз.**

**Истощение**. Хронический алкоголизм способствует появлению постоянного чувства эйфории и одновременному подавлению аппетита. В результате человек кушает меньше, что влечет за собой дефицит некоторых витаминов и питательных веществ.

**Онкология.** Как правило, поражаются печень и поджелудочная железа. Кроме того, у алкоголиков распространен рак прямой кишки, простаты, гортани и пищевода. Язвенная болезнь. При чрезмерном употреблении спиртосодержащих напитков нарушается баланс агрессивных и защитных факторов в желудке, в результате чего наблюдается повреждение слизистой пищеварительного тракта.

 **Панкреатит.** По словам специалистов, до 80% случаев данного заболевания спровоцировано именно этой проблемой.

**Сахарный диабет.** **Кровотечения**. На фоне болезней печени нередко развивается варикозное расширение вен непосредственно самого пищевода. Их разрыв влечет за собой массивные кровотечения, что нередко заканчивается смертью человека. Кроме того, вены пищевода очень легко повреждаются при рвоте.

 **Депрессия и психоз.**На фоне этих заболеваний в несколько раз возрастает риск суицида. Именно поэтому квалифицированная психотерапевтическая помощь позволяет не только справиться с депрессивным состоянием, но и спасти жизнь человека.

 **Болезни сердца.**Хроническое употребление спиртных напитков способствует подъему АД, увеличению концентрации холестерина и его производных.

**Статистика**

- По социологическим данным, 82% молодежи в возрасте 12–20 лет периодически употребляют алкоголь.

- Средний возраст, в котором его впервые начинают пробовать — 14 лет. К 17 годам с алкоголем знакомятся почти все подростки. Если каждую неделю на протяжении нескольких месяцев дети употребляют спиртное, то это можно назвать систематическим процессом. Вид алкоголя не имеет значения: это могут быть слабые или более крепкие напитки.

- Пиво является самым популярным из них: 1/3 часть детей в 12 лет уже употребляют его, а в 13 лет количество подростков измеряется 2/3 от общего количества. 33,1% мальчиков и 20,1% девочек злоупотребляют алкоголем каждый день.
- Причиной 5–7% из всех детских отравлений является спиртное. Превышенная доза может привести к летальным последствиям, т. к. молодой организм быстро поддается влиянию алкоголя.

- Спиртные напитки вызывают сильное возбуждение, которое потом сменяет крепкий сон, а также возросло количество случаев алкогольных психозов среди молодежи. Обычно такое проявление случается только после 2–3 годов хронической стадии болезни.

- Исследования алкоголизма в молодом возрасте привели к выделению некоторых черт характера, которые преобладают у зависимых подростков. К ним относятся: **слабоволие, неспособность отстоять свое мнение; быстрая смена интересов; желание получать новые впечатления, быть в центре внимания; эмоциональная неустойчивость; демонстративность поведения**.

3 страничка журнала

«Лицо беды - наркомания»

 Наркомания - гораздо большее зло, чем алкоголизм. В некоторых странах такой подход заложен даже в ранг государственной политики. Но как это ни покажется странным, но именно попытка избавиться от алкоголизма привела к первой вспышке злоупотребления наркотиками в Европе. В начале XIX столетия английский поэт Томас де Куинси, страдавший алкогольной зависимостью, настолько ярко описал в своих мемуарах ощущения наркотического опьянения и обосновал гипотезу лечения от алкоголизма с его помощью, что в считанные месяцы приобрел тысячи последователей. Как грибы после дождя появились клубы и общества курильщиков опия с самыми благородными намерениями - излечиться от алкоголизма.

Несчастная добрая Англия: целые десятилетия ее золотая молодежь «оттягивалась» от алкоголизма с помощью длинной курительной трубки, которая так и осталась на полотнах известных мастеров в качестве атрибута дэнди из высшего света. Ложная романтика и подражание избранным сгубили не одно поколение талантливой молодежи.

У молодых людей очень быстро наступает полное психофизическое истощение. Бессонница и бледность, необычно широкие зрачки и маскообразное, лишенное привычной мимики, застывшее лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исколотыми и воспаленными венами руки, многочасовая зевота, частое чихание и постоянно заложенный, сопливый нос - вот наиболее типичный вид наркомана.

Уже через 2-3 года употребление наркотиков приведет к общему истощению организма. Человек худеет, его кожа приобретает желтоватый оттенок, появляются ломкость ногтей и волос, полная и необратимая импотенция. Он теряет способность даже к малейшим физическим и психическим нагрузкам. Наступает преждевременное старение с признаками слабоумия. Полностью утрачиваются прежние чувства и интересы, единственной заботой становится добыча наркотика любой ценой. Наступает окончательная нравственная и интеллектуальная деградация - полный распад личности. А рабская зависимость от наркотиков обязательно вовлечет в криминальную среду.

Мошенничество и вымогательство, кража и проституция - единственные доступные для большинства способы приобретения наркотика.

Уголовные разборки и полное физическое истощение, самоубийства и передозировка наркотика (к исходу болезни внезапно теряется привычная переносимость высоких доз) обрывают его жизненный путь, который он не прошел и до середины. Редкий наркоман доживает до 30-35 лет.

Патологическая зависимость от наркотика сводится не только к появлению депрессии и головных болей, угрюмости и дрожи в конечностях, столь характерных для алкоголизма. Наркотики вызывают такую психическую и физическую зависимость, когда у больного полностью прекращается выделение собственных эндоморфинов. Это приводит к крайне мучительному состоянию: человек начинает ощущать болевую импульсацию не только от прикосновения одежды к коже, но и пульсацию сосудов и даже трение суставных поверхностей при движении конечностей, чего никогда не бывает при нормальном фоновом уровне эндоморфинов.

Его тело превращается в одну сплошную рану, причиняющую нескончаемую боль. Нет больших страданий, чем те, которые испытывает наркоман из-за отсутствия наркотика. Сами наркоманы назвали это состояние ломкой, которая появляется, если наркотик не поступает в организм в течение 10-12 часов. Озноб и чувство жара, потливость и гусиная кожа, боли в мышцах и суставах, судорожные припадки и психозы - это лишь словесное перечисление симптомов абстиненции, неспособное передать и сотой доли мучений наркомана. Он готов на любые поступки, вплоть до убийства и захвата заложников, - лишь бы избежать или прекратить нечеловеческие страдания.
Важно помнить, что наркотик не различает умных и глупых, талантливых и бездарных, отличников и двоечников, спортсменов и хлюпиков, бедных и богатых. Специалисты утверждают, в подверженности наркозависимости не наблюдается строгой логики. Болезнь может прийти в любую семью, с любым статусом и уровнем дохода. Выздоровевших от наркозависимости практически нет.

Наркомания это смертельная угроза всему российскому обществу, его подрастающему поколению, а значит, самому существованию России.

**Рубрика «Мифы о наркотиках»**

**Миф 1: «В жизни все нужно попробовать»**

Почему-то в понятие «попробовать всё» у большинства входит — «попробовать всё плохое». А почему бы не попробовать стать добрее и помогать людям? Побывать на Эвересте? Сплавляться на байдарках по реке? Съезди на сафари? Финансовые затраты те же, удовольствия больше, да и будет, что внукам рассказать. А может, для разнообразия, вы решите сделать блестящую карьеру и уже сейчас начнёте готовиться к поступлению в МГУ?

Если пробовать все, одной жизни не хватит. Да и самой жизни не увидите, потому что наркотик оборвет ее. Один мудрый философ сказал: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Так вот, наркотики убивают и это правда. Найдите себе такие увлечения, которые будут вас развивать и делать сильными личностями, а не заберут вашу жизнь.

**Миф 2: «Существуют «легкие» наркотики, они практически безвредны**

**На самом деле наркотики – это наркотики. К «легким» наркотикам тоже привыкают. И их употребление (не говоря уже об изготовлении, хранении и распространении) противозаконно в нашей стране. Кроме того, по статистике, каждый второй потребитель «легких» наркотиков рано или поздно, переходит на более «тяжелые».**От «легких» наркотиков так же, как от «тяжелых», умирают или сходят с ума. Как вы думаете, что опаснее рогатка или пистолет? Убить можно и тем и другим, если точно прицелиться. Наркотики бьют без промаха.

**Миф 3: «Разовое употребление наркотика не приведет к зависимости»**

Так может показаться только лишь на первых этапах приема одурманивающих веществ. Возможно, одна затяжка, таблетка не сделают человека сразу же наркозависимым. Однако большая часть людей, хотя бы раз принявших какой-либо наркотик, не останавливается на этом (помните про психологическую зависимость?). Поэтому разовое употребление наркотиков является первым шагом к наркомании. Только единицы, приняв один раз наркотическое средство, могут остановиться на этом. Стоит добавить, что сегодня многие наркотики вызывают зависимость (и даже смерть!) с первой дозы.

**Миф 4: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»**

На самом деле, наркотики просто на какое-то, очень небольшое, время глушат чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают, так или иначе, действовать, причем часто неоптимальным образом. К тому же, прием наркотиков и одурманивающих веществ изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность, доходящая до психоза, чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, - отчужденность от близких и окружающих.

Если у вас есть проблемы, наркотики только усугубят их.

**Миф 5: «Наркоманами становятся только безвольные, слабые люди»**

Любой человек, допустивший наркотик в свою жизнь, может стать наркоманом. Хотя многие в начале пути уверены, что лично с ним этого никогда не произойдет. Уверяю вас: никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется. Но реальность такова, что одурманивающие вещества на всех действуют одинаково, независимо от черт или свойств человека. Стоит ли играть в «русскую рулетку», зная, что в револьвере патроны вставлены во все каморы барабана?

**Наркотик – это ловушка. Наркомания, как**акула**с загнутыми во внутрь зубами. Попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно**.

**Есть только один способ не попасть в зависимость от наркотиков – это никогда их не пробовать!**

**Если ты ни разу не пробовал наркотик – ты сильная личность и достоин уважения!**

Свободная жизнь гораздо интересней, чем зависимость от наркотиков. Не ищи искусственных эмоций, превращающих человека в раба. Научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей – спорта, дружбы, любви, путешествий, учебы, самовыражения, творчества. Это – твоя свобода!

**4 страничка журнала «Игровая»**



**Вопросы**

***По горизонтали***

1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.
2. Вредные вещества, оказывающие действие на нервную систему и весь организм человека.
3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность.
4. Выделяется при курении, сжигании чего-либо.
5 и 12. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.
6. Возбудители инфекционных заболеваний.
7. Орган дыхания, отравляемый курильщиком.
8. Поступление пищи в организм.
9. Распорядок жизни.
10. Болезнь, вызванная пьянством.
11. Вещества, помогающие укреплять организм (А, В, С...).
13. Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
14. Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
15. Одна из наиболее распространенных вредных привычек.

Источники информации
- <https://psyhoday.ru/zavisimosti/alkogolizm-sredi-molodezhi.html#sod>

- <https://big-rostov.ru/bud-zdorov-ne-kashlyaj-2/kak-uberech-sebya-i-detej-ot-narkotikov-sovety-dlya-roditelej-shkolnikov-i-specialistov/>

- <https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/krossvord-na-tiemu-vriednyie-privychki>

- <https://www.metod-kopilka.ru/beseda-alkogol-v-zhizni-podrostka-82171.html>

- <https://www.okbhmao.ru/informatsiya/stati/alkogolizm-i-ego-posledstviya-/>

- <https://bigpicture-ru.turbopages.org/bigpicture.ru/s/?pcgi=p%3D566287>

- <https://zen.yandex.ru/media/id/5edf9f0be653e94604a0224a/zdes-nachinaetsia-tabak-5edfaced38e6411db2d1cf51>