МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6

«РУССКАЯ ШКОЛА»

**Вредные привычки современного школьника**

**и их влияние на организм**

исследовательский реферат по химии

ВЫПОЛНИЛА:

Меновщикова Валерия Юрьевна,

ученица 11А класса, СОШ №6

УЧИТЕЛЬ-КОНСУЛЬТАНТ:

Трусова Любовь Дмитриевна

Минусинск 2008

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………………. 3

**Глава I.** Анализ вредных привычек

1.1. Характеристика сотовых телефонов, плееров и ПАВ……….. 6

1.2. Почему это опасно?..................................................................... 14

1.3. Меры профилактики и защиты..…………………………..........22

**Выводы по главе I** …………………………………………………………..27

**Глава** **II.** Исследовательская часть

2.1. Методы исследования воздействия вредных факторов

на здоровье школьника…………………………………….……29

2.2. Анализ результатов исследования………………...……………31

2.3. Как бороться с так называемыми врагами?............................... 38

**Выводы по главе II** ………………………………………………………….40

**Список литературы**………………………………………………………….42

**Приложения**…………………………………………………………………..43

**Введение**

**Актуальность исследования.** В последнее время подростки всё больше времени стали уделять современной технике. Многие из них считают наличие телефона или плеера чем–то сверхмодным и актуальным. Они сутками болтают по телефону, часами слушают плееры. А учёные в это время бьют тревогу: все эти удобные вещи могу нанести ощутимый вред здоровью. Ещё хуже, когда подростки делают культ из наркотиков, алкоголя и табака. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем.

Пожалуй, многие родители уже сталкивались с проблемой неразлучности своих детей с сотовым телефоном. Подростки с постоянной усталостью, пробелами в памяти, неработоспособностью, проблемами с лёгкими, частыми головными болями, перебоями со слухом – это лишь малейшая частичка того вреда, который могут принести нам курение, сотовые телефоны, плееры, алкоголь и наркотики.

Проблему наркомании, алкоголизма и курения изучали очень многие учёные, такие как: Серейский М.Я., Ураков И.Г., Адылов Д.У., Врублевский А.Г., Радченко А.Ф., Иванец Н.Н., Москаленко В.Д., Лисицын Ю.П., Сидоров П.И., Мирошниченко Л.Д., Корсаков С.С., Стрельчук И.В., Ягодинский В.Н., Антонов – Романовский Г.Г. Что касается влияния сотовых телефонов, то этой проблемой занимались не очень многие. Большой вклад внесли Ю. Григорьев, З. Алексанян, А. Сомов, Э. Свердлоу, учёные из Великобритании, Дании, Норвегии, и особенно Швеции. Исследованием плееров занимался Брайан Флайгор.

Несмотря на то, что злоупотребление наркотиками, алкоголем и табаком стало важнейшими проблемами всего лишь в 20 веке, опыт употребления людьми этих веществ измеряется тысячелетиями, и остаётся открытым по сей день. В настоящее время к этим извечным проблемам добавилась ещё одна: влияние на организм современной техники. Вред, который они несут человеку, особенно ребёнку– очень велик. Я не буду рассказывать, что толкает подростка на употребление наркотиков, алкоголя, табака и использование современной техники, а, используя данные современной литературы, постараюсь показать, какой вред всё это причиняет здоровью подростка, и что ждёт его в будущем.

**Цели исследования:**

1. Показать, какой вред приносят школьнику сотовые телефоны, МР3 плееры, наркотики, алкоголь, курение.
2. Рассказать, как можно уберечься от негативного влияния современно техники.
3. Раскрыть причины, главные составляющие и признаки алкогольной зависимости, курения и наркомании. Выявить методы защиты от них.
4. Провести профилактические беседы на тему «влияние сотовых телефонов и плееров на организм».

**Задачи исследования:**

1. Изучить специальную литературу по теме исследования;
2. Показать опасность и способы защиты от негативного влияния современной техники и всевозможных наркотиков;
3. Провести анкетирование и опрос учеников с целью получения необходимой информации;
4. Провести беседу с целью получения информации о влиянии наркотиков, алкоголя и курения на организм человека;

**Гипотеза исследования:** мы можем предположить, что современная техника и ПАВ порождают собой страшные процессы в организме человека и причиняют невосполнимый вред здоровью, а уж тем более ребёнку. Поэтому необходимо проводить меры предотвращения злоупотребления ПАВ и излишнего использования современной молодежной техники.

**Объект исследования:** современный школьник.

**Предмет исследования:** влияние сотовых телефонов, плееров и ПАВ.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что в работе раскрыта сущность вреда, приносимого наркотиками, алкоголем, курением, сотовыми телефонами, МР 3 и СD – плеерами; формы проявления, способы предотвращения такого рода вреда.

**Практическая значимость** заключается в том, что исследование может быть использовано классными руководителями при проведении тематических классных часов, учителями; может быть взято учениками и их родителями на вооружение; дать ответы на некоторые интересующие вопросы.

**Методы проведения исследования:** анализ литературы, анкетирование, опрос, беседа.

**Структура исследовательской работы:** работа состоит из введения, 2-х глав, выводов по 2-ум главам, заключения, списка литературы, приложений.

**Глава I. Анализ вредных привычек**

**1.1. Характеристика сотовых телефонов, МР 3 –плееров и ПАВ**

Как часто в своей жизни мы задумываемся о том, из чего состоят находящиеся рядом предметы?! Для начала следует разобраться, из чего состоит то, что выбрал современные школьник, то есть: сотовые телефоны, плееры, алкоголь, сигареты, наиболее распространенные наркотики и каким образом они действуют на организм.

***Сотовый телефон*** – это терминал (конечное устройство) сети мобильной связи. Выполняет приём и передачу радиосигналов малой мощности. Во включённом состоянии сотовый телефон принимает и излучает радиочастотные сигналы. Как и любой другой телефон, оснащен микрофоном, динамиком и клавиатурой. Имеет сравнительно небольшие размеры, обычно помещается на ладони. Связывается с сетью мобильной связи с помощью радиосигнала. Схемотехнически мобильный телефон — гибрид рации и миниатюрной ЭВМ. По мере развития техники на ЭВМ мобильного телефона были возложены другие функции — управление телефоном, записной книжкой, а главное — обеспечение пользовательского интерфейса.

Погоня за улучшением пользовательского интерфейса и наращивание нетелефонных, вспомогательных функций началась в середине 1990-х годов.

Появление каждой следующей технологии мобильной связи изменяло облик мобильного телефона, и наоборот, вместе с улучшением характеристик мобильных телефонов появлялись сопутствующие им технологии связи. Появление SMS резко усилило роль клавиатуры, но было подготовлено появлением матричных жидкокристаллических дисплеев, пригодных для отображения текста. Совершенствование экрана мобильного телефона привело к необходимости обмена простыми изображениями и появлению технологии EMS. Затем, когда экран мобильного телефона стал цветным, появилась служба MMS. Очень скоро в мобильные телефоны были встроены камеры, и служба MMS оказалась очень кстати.

В мобильные телефоны постепенно были интегрированы различные устройства и реализованы различные функции — начиная от функций калькулятора и органайзера и заканчивая стереогарнитурой и встроенной камерой со вспышкой и оптикой.

Каждый мобильный телефон, чем больше содержит в себе функций, тем большее количество излучений выделяет.

Сегодня на рынке все чаще появляются различные, миниатюрные ***устройства для проигрывания музыки*** в формате МР3. МР3 плееры на нашем рынке представлены от самых не дорогих с небольшим объемом памяти и отсутствием FM радио, до максимального объема в 1Гб, цветного дисплея и даже со встроенными колонками. Как говорится, на любой кошелек, вкус и цвет. Все модели отличаются друг от друга дизайном, качеством исполнения и, что не мало важно - звучанием.  
 Я хочу привести пример МР 3 плеера на модели 4tune-F353.  
 По своим габаритным размерам 34х 69х15 мм эта модель не превышает размеры визитной карточки, а по объему напоминает зажигалку Zippo со слегка сглаженными краями. Вес модели со встроенным Li-ion аккумулятором около 200 грамм. Корпус плеера выполнен из серебристого пластика с металлизированными краями, создавая ощущение надежного и качественного устройства. По обеим сторонам корпуса расположены металлизированные кнопки управления. По одной стороне Вкл/выкл, перемотки вправо и влево, кнопка Mode (управление и перемещение по меню). По другой стороне: кнопки регулировки громкости, увеличение «+», уменьшение «-», кнопка блокирования, защита от случайного нажатия «HOLD» в виде металлического полозка, и совсем маленькая кнопочка «Reset», навевающая ощущение обладания маленьким компьютером. Мини USB разъем и микрофон расположен в торце плеера, на противоположной стороне два раздельных гнезда, вход для наушников и линейный вход. Чувствуется продуманность и забота о пользователе, плеер легок в управлении, даже пальцами одной руки.  
 MP 3 плеер 4tune F-353 оснащен двойным цветным OLED дисплеем, на котором отображается информация, FM приемником, микрофоном (запись производится в формате MP3 / IMADPCM / MSADPCM / PCM / WAV) и наушниками «малютка».

Еще одна функция плеера- это возможность использовать его, как USB Flash накопитель. При подключении к компьютеру система Windows XP автоматически определяет его как съемный диск. По скоростному интерфейсу возможно записать на плеер необходимую информацию, чтобы перенести ее на другой компьютер.  
 Ценовой диапазон устройства подобного класса достаточно широк от недорогих моделей стоимостью менее 50$ до самых функционально оснащенных свыше 250$. Ориентировочная цена на модель 4tune- F353, с 512Мб памяти составляет 135 долларов и 170 долларов за модель с 1Гб.

**ПАВ –** это психоактивные вещества, влияющие на эмоциональное состояние человека, его разум и физические способности; к ним относятся наркотики, алкоголь, никотин.

***Наркомания –*** это очень страшная болезнь, она разрушает многие семьи, уводит из жизни большое количество людей, под её контролем находится весь мир, все люди на Земле боятся её. Я не в силах понять, зачем человек идёт на такие муки, что толкает его попробовать наркотики. И почему другие люди, продающие наркотики, уничтожают себе подобных, зная, какую беду несут наркотики?!

Наркотики – это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включённые в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсов, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством. Следовательно, происхождение наркотиков различно, но объединяет их сходство воздействия на организм. Так, выделяют **4 типа наркотиков**(Приложение1):

*галлюциногенный тип*

*«опиатный» тип*

*каннабиноловый тип*

*психостимуляторы*

Классификация

ЛСД 25

мескалин

псилоцибин

СТП

ДМТ

марихуана

конопля

гашиш

насвай

кокаин

МДМА

опиум

морфин

метадон

героин

кодеин

**Более слабыми наркотически действиями обладают:**

- инертные газы

- очищенный от примесей оксид азота(II)(«веселящий газ»)

- бромиды

- ПУВ алифатического (жирного) ряда

- НП этиленовые и ацетиленовые УВ

- хлороформ (трихлорметан)

- хлористый этил

- карбаминовая кислота

- новокаин, анестезин

- мускатный орех

- кожура банана

***Алкоголизм*** – это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Алкоголь является наркотическим средством, каковому свойству обязан своим распространением.

Алкоголем в основном считается спиртосодержащие напитки, разнообразие которых безгранично. Но наибольшую зависимость вызывают пиво и водка. Для здорового человека считается безвредной доза спиртного, содержащая 11 г чистого алкоголя. 15 доз алкоголя в неделю создают риск алкоголизма для здорового мужчины, для женщины – 10.

За последние годы в России изменилось представление об алкогольных проблемах. Раньше считалось, что главное – количество выпитого человеком чистого алкоголя вне зависимости от его вида. Теперь стало ясно: смертность, заболеваемость и другие проблемы напрямую связанны с тем, что именно пить, и с потреблением крепкого алкоголя – то есть водки.

**Водка** – это спиртной напиток, смесь очищенного этилового спирта (40-56 объемных %) с водой, обработанная активным углем. Бутылка водки (0,5) содержит 14 доз чистого алкоголя.

Этиловый спирт (сырец, винный спирт) – С2Н5ОН, это бесцветная жидкость с характерным запахом. Получается сбраживанием пищевого сырья, гидролизом растительных материалов и синтетически (гидратацией этилена). Содержит много примесей, ядовитые сивушные масла. Даже в очищенном путём перегонки в особых аппаратах спирте – ректификате- сохраняется большая доля исключительно вредных для организма веществ. Спирт-ректификат (t кип 78,15 °С) содержит ~ 4,5% воды. Может быть обезвожен – превращен в спирт абсолютный. Применяется для получения синтетического каучука, этилового эфира и других веществ, как растворитель, для приготовления спиртных напитков.

Вино и пиво, в целом, менее вредны для общества только потому, что отравиться ими достаточно сложно. Человек физически не сможет выпить его столько, чтобы организм получил смертельную дозу алкоголя

**Пиво** – это слабоалкогольный (от 1,5 до 6 объемных % спирта) пенистый напиток. Изготовляется спиртовым брожением сусла из солода, хмеля и воды, куда иногда добавляют рис и сахар. В 0,5 л содержится 2 дозы чистого алкоголя.

**Вино** – это алкогольный напиток, полученный полным или частичным спиртовым брожением виноградного или плодово-ягодного сока (иногда с добавлением спирта и других веществ). Особая группа — вина, насыщенные углекислотой: игристые (напр., шампанское), шипучие, или газированные (напр., сидр). Вина разделяют на марочные (лучшие, выдержанные несколько лет) и ординарные (выдержка ок. 1 года). По окраске различают вина белые, розовые и красные. В бутылке вина (0,75г) содержится от 6 до 11 доз чистого алкоголя.

Наиболее часто подростки употребляют так называемый **«технический спирт»**, так как он более доступен по цене и «добрые» тётеньки продают его даже детям. По результатам проведения медицинской экспертизы было обнаружено, что спирт в так называемом «техническом» совсем не содержится. Зато преобладают: метанол, бутанол, пропанол, этиловый эфир, ацетон и другие вещества (Приложение 9).

Метиловый спирт (метанол, древесный спирт) – CH3OH, это бесцветная жидкость со слабым спиртовым запахом, t кип 64,5 °С, горькая на вкус - сырье в производстве формальдегида, сложных эфиров, например диметилтерефталата, и других продуктов; растворитель.

Ацетон - (от лат. – уксус) (2-пропанон, диметилкетон), СН3СОСН3, это летучая бесцветная жидкость с характерным запахом. Обладает всеми химическими свойствами, характерными для алифатических кетонов. Смешивается с водой и органическими растворителями. Сырье для синтеза многих важных химических продуктов.

Следовательно, подростки употребляют яды в чистом виде.

***Курение*** табака — это одна из наиболее распространенных вредных привычек (в Европе с 16 века, в России с 17), отрицательно влияющая на здоровье курильщика и, что не мало важно, окружающих его людей.

Курение – это сухая термическая перегонка табака и бумаги в организм под воздействием высокой температуры, около 300оС, на горящем конце сигареты, то есть вдыхание дыма тлеющих растительных продуктов. Табачный дым, помимо никотина, содержит окись углерода, бензпирен, канцерогенные вещества.

Канцерогенные вещества – (от лат. Cancer — рак и …ген), химические вещества, воздействие которых на организм при определенных условиях вызывает рак и другие опухоли.

Первопричиной рака также может являться наличие в табачном дёгте полония – радиоактивного химического элемента.

Табак – род одно- и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. Всего: 66 видов. Выращивают табак настоящий и махорку в основном в азиатских странах, США, Болгарии, а в России — в южных районах. В сухих листьях табака настоящего 1-3,7% никотина, 0,1-1,37% эфирных масел, 4-7% смол.

Никотин – это алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а попадая со слюной в желудок – через стенки желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, *сотовый телефон* – это конечное устройство сети мобильной связи. Как и любой другой телефон, оснащен микрофоном, динамиком и клавиатурой. Имеет сравнительно небольшие размеры, обычно помещается на ладони.

*Плееры* – это современные средства воспроизведения музыки. Могут служить хранителями информации в любом формате. В среднем размеры МР 3 плеера составляют: 34 х 69 х 15; CD плееры имеют круглую форму (для размещения лазерного диска).

*Наркомания* – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Наркотики – это вещества различного происхождения.

*Алкоголизм* – это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя. Среди подростков в настоящее время развивается «пивной» алкоголизм.

*Курение* – это попадание дыма тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.) в организм под воздействием высокой температуры.

* 1. **1.2. Почему это опасно?**

Споры о влиянии сотовых телефонов на наше здоровье не утихают ровно столько, сколько существует сама мобильная связь. Учёные за рубежом давно бьют тревогу, не так давно к ним присоединились и российские учёные. А в свою очередь производители сотовых телефонов убеждают человечество в безопасности сотовых, ведь им не выгодно говорить правду. Я же нисколько не сомневаюсь, что сотовый телефон пагубно влияет на организм ребёнка.

Согласно исследованиям, проведённым в шведском Каролинском институте, пользование сотовым телефоном в течение 10 и более лет почти удваивает риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва, причём именно с той стороны головы, к которой обычно прижимается телефон, так же в течение длительного использования разрушается «стена» из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Это грозит появлением болезней Альцгеймера, Паркинсона и Дауна (Приложение 2).

Изучение влияния на здоровье мобиль­ных телефонов активно ведется и у нас в стране. «Впервые за весь период цивили­зации происходит массовое регулярное электромагнитное облучение важнейшей системы организма человека - головного мозга, - говорит главный научный сотруд­ник Института биофизики профессор Юрий Григорьев. Они уже располагают опре­деленным банком данных о возможном неблагоприятном действии электромагнитных полей сотовой связи на здоровье.

Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают учеников от урока и мешают учителям. Кражи телефонов провоцируют конфликты в школах и, как следствие, жалобы родителей. Излучение от ***сотовых телефонов*** оказывает вредное воздействие на здоровье растущего организма. Американцы подсчитали, что старшеклассники берет в руки телефон каждые 10 минут.

Длительные разговоры по телефону могут привести к слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздражённости, стрессу.

Излучение от мобильного телефона оказывает биологическое воздействие на головной мозг, это может способствовать развитию лейкоза, когнитивных расстройств и даже влиять на струк­туру ДНК (нарушению одно – и двухнитевых связей) (Приложение 12).

Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице и раннему старению организма. У мальчиков, носящих телефон на поясе или в кармане брюк, снижается способность к оплодотворению и ослабляется потенция. У девушек, носящих сотовый на шнурке, может возникнуть рак груди.

Экран телефона имеет незначительные размеры, поэтому, чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особенно напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.

Играя, мы надолго застываем в одной позе, это грозит болями в шее, спине. Наши руки заняты однообразной работой, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук. Через некоторое время может появиться боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях.

Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от «трубки». Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя «потерянным» и оторванным от жизни. Эта зависимость сродни алкоголизму или игромании, и «лечить» от такой «любви» должен врач.

Подростки ***слушают музыку*** часами: на улице и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.

Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Также прослушивание музыки на холоде приводит к охлаждению ушных раковин.

Каждая музыкальная композиция имеет особый характер, и любая музыка влияет на психику подростка, возбуждая, успокаивающе, то снова раздражая. Это происходит потому, что состояние человека во время записи песни передаётся слушателю. Ребенок становится агрессивным, нервным, неуправляемым. Об этом неоднократно высказывался Евгений Файдыш - биокибернетик академик РАЕН.

При прослушивании музыки в общественном и очень шумном месте подросток ставит плеер на максимальную громкость, чтобы звуки извне не мешали ему. И это непосредственно ухудшает слух, приводит к головным болям, быстрой утомляемости, звону в ушах, после такого прослушивания невозможно сконцентрироваться.

В зависимости от вида ***наркотика*** и его количества организм может быть доведён до различных состояний: от простого оцепенения до мнимой смерти – полного наркоза, от сна до гипноза, от частичного обезболивания – местного наркоза до галлюцинаций. Следовательно, наркотики галлюциногенного, каннабинолового, «опиатного» типов и психостимуляторы (см. Приложение 1) очень опасны ивызывают зависимость. Физическая зависимость развивается в результате того, что организм «настраивается» на приём наркотиков и включает их в свои биохимические процессы.

Вызывает тревогу и то, что каждое правонарушение совершается подростками в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, во время распития пива и употребления наркотиков. По словам Валентины Алексеев­ны Яблонцевой начальника отделения по делам несовершеннолетних УВД по г. Минусинску и Минусинскому району (интервью с которой было опубликовано в газете «Власть Труда» 9 февраля 2007года), за последние 10 лет не было та­кого всплеска преступлений, связан­ных с наркотиками. В 2006 году за немедицинское употребление нар­котических средств к администра­тивной ответственности привлечены 47 человек в возрасте от 16 до 18 лет (в 2005-м - 21) и пятеро взрос­лых, имеющих несовершеннолетних детей, - за правонарушения, связан­ные с незаконным оборотом нар­котиков. Часть подростков привлечена к уголовной ответственности за хранение этого зелья (ст.228 УК РФ). Кроме того, было возбуждено уго­ловное дело в отношении лица, склонившего несовершеннолетнего к употреблению наркотиков (ст.2ЗО УК РФ), а одна из минусинских школьниц приговорена за сбыт наркотиков к двум годам лишения свободы - так закончилась ее попытка заработать денег.

***Алкоголь*** поражает, прежде всего, головной мозг, что объясняется способностью спиртов растворять жиры, которыми так богата ткань головного мозга. Установлена прямая зависимость между концентрацией алкоголя в крови и степенью поражения мозга.

Зачастую *спиртосодержащие напитки* вызывают тяжелое отравление организма, тошноту, рвоту, и могут привести к летальному исходу (особенно у маленьких детей), а также:

* Причиняют непоправимый вред психике подростка, приводят к помутнению рассудка, галлюцинациям, психической нестабильности, раздражительности.
* Приводят к раннему старению, так как угнетающе влияют на сердечно – сосудистую деятельность, органы дыхания, обмен веществ (возможен цирроз печени), физическую форму, алкоголь сокращает продолжительность жизни у женщин на 10%, а у мужчин на 15%
* Понижают сексуальную функцию. Приносят вред будущему потомству. Алкоголь оказывает влияние на детородную функцию; способность вскармливания будущего ребёнка грудью понижается на 40%. Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства, заболевания органов пищеварения и сердечно – сосудистой системы (Приложение 13).

Употребление **пива** ведёт к физическому бессилию, у школьника снижается работоспособность и выносливость, происходит интеллектуальное торможение, при котором нарушается память и концентрация внимания; психологической нестабильности, основными проявлениями которой являются колебания настроения и снижение уверенности в себе.

В частности, **метиловый спирт** (содержащийся в «техническом») – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём его внутрь вызывает состояние опьянения и одновременно причиняет огромный вред глазам: потребление 5-10 мл может привести к тяжелому отравлению, слепоте, а 30 мл — к летальному исходу.

**Ацетон** при вдыхании, тем более употреблении накапливается в организме, что приводит к хроническим отравлениям.

Начавшееся в подростковом возрасте злоупотребление алкоголем к 18 годам в 18-20 % случаев приобретает болезненный характер, то есть приводит к формированию *алкоголизма*. Но и возможны случаи, когда спустя 10 лет не было обнаружено признаков заболевания. Это может свидетельствовать либо о гипердиагностике алкоголизма у подростков либо о его регредиентом характере.

Употребление алкоголя также вызывает очень сильную зависимость, поэтому и развивается алкоголизм, в том числе и пивной - особенно коварный, т.к., во-первых, пиво более доступно по цене, а, во-вторых, подростки не считают пиво «алкогольным» напитком, считают его вполне безвредным, чем-то сродни лимонаду. Именно это и делает проблему особенно опасной – ведь пиво не воспринимается как серьезная угроза здоровью, в то время как в растущем организме очень быстро развиваются процессы привыкания. В последнее время употребление пива неуклонно растет. Так, за прошедшие 8 лет в России оно увеличилось в 4 раза. Плюс ко всему снизилась возрастная граница употребляющих спиртные напитки.

Мне известны случаи неоднократного употребления пива и спиртосодержащих коктейлей детьми 11-12 лет.

***Сигаретный дым*** содержит более 400 различных ядовитых веществ. Все они могут стать причиной многих заболеваний, около 40 веществ вызывают рак, 12 способствуют его возникновению.

* Может развиться рак лёгких, ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря и даже поджелудочной железы.
* Курение пагубно влияет на лёгкие: приводит к бронхиту (утренний кашель и удушье), эмфиземе (болезненному расширению тканей лёгких), вызывает кислородное голодание, дыхательные пути – они, и без того ослабленные, не могут оказать должного сопротивления дымовой атаке, что способствует проникновению различной инфекции.
* Ухудшает состояние зубов: портится эмаль, зубы чернеют, а в результате большого количества на них табачного дёгтя издают специфический неприятный запах.
* Сердце и сосуды тоже не остаются без «внимания» сигарет. Увеличивается риск инфаркта миокарда, гипертонии, стенокардии, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы, нарушение мозгового кровообращения.
* Табачный дым сильно раздражает нервную систему: курильщики легко раздражаются, у них часто бывает плохое настроение, развивается хроническое утомление, слабость.
* Страдают органы пищеварения: приводит к возникновению язвы желудка и мешает её заживлению.
* Влияет на зрение: ухудшается цветоощущение; на обоняние и вкусовые рецепторы, они значительно притупляются; на потомство: течение беременности (плод: возможны различные заболевания, так как иммунитет мамы и ребёнка снижен), способствует угасанию половой функции у мужчин, влияет на половые железы.
* Сокращает жизнь курильщика. Каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета жизнь человека - на 15 минут.
* Сами частицы дыма не вызывают аллергической реакции, но его компоненты, в частности, никотин, окись углерода и бензпирен, делают дыхательные пути легко проницаемыми для различных аллергенов. В результате у людей, предрасположенных к аллергии, могут возникнуть или обостриться поллиноз, крапивница, атопический дерматит, обструктивный бронхит и бронхиальная астма.

Причем практически все это присуще и «пассивному» курению! В доме, где курит хотя бы один человек, дети в 5 раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекают любые заболевания, и особенно простуда.

Внуки курильщиков подвержены различного вида аллергическим заболеваниям на 95-97%.

Сам же **никотин** – сильный яд. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм.

Таким образом, сотовый телефон выделяет очень большие электромагнитные излучения, так как связывается с сетью мобильной связи с помощью радиосигнала. Электромагнитные излучения приносят огромный вред здоровью ребёнка и мешают физическому развитию.

Плееры в основном за счёт малюсеньких наушников причиняют вред непосредственно органам слуха, и «оказывают давление» на нервную систему.

Наркотики, в свою очередь, воздействуют на физическое состояние: зрение, умственные процессы, лёгкие, печень, иммунитет, нервную систему, сосуды, кожу, слизистую оболочку, зубы и психическое. То есть причиняют вред всему организму.

Алкоголь приносит вред: лёгким, сердцу и сосудам, нервной системе, зрению, обонянию и вкусовым рецепторам, зубам, органам пищеварения, потомству, общему развитию и приводит к раковым заболеваниям.

Курение причиняет неизгладимый вред здоровью: приводит к обезвоживанию организма, эмоциональной нестабильности, огрубению личности, психофизиологическим изменениям, понижению сексуальных функций, умственной отсталости, быстрому старению, влияет на будущее поколение, способствует развитию аллергии.

* 1. **Меры профилактики и защиты**

Для того чтобы оставаться здоровым, необходимо знать и выполнять определенные правила. Наиболее важные как раз и предложены в этом разделе.

***Сотовый телефон***

Мобильные телефоны уже давно по­селились в детских комнатах и школьных портфелях. Это беспокоит и психо­логов, и врачей. В 2001 году Управле­ние исследований Европарламента опуб­ликовало доклад с рекомендациями для всех стран - членов Евросоюза: ввести запрет на пользование сотовыми телефо­нами детьми, не достигшими подростково­го возраста. Предложили даже изъять из продажи игрушечные мобильники, чтобы не формировать у детей слишком ранний интерес к этому виду связи. Причина оче­видна: детский мозг особенно подвержен вредному воздействию электромагнитных полей сотовых телефонов

Недавно по этой проблеме высказался Главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Анищенко. По его словам, «в данном случае есть определенная обос­нованная тревога, т. к. излучение, которое происходит в результате использо­вания мобильных телефонов, имеет определенное вредное воздействие».

По мнению научных сотруд­ников Института биофизики, может пострадать центральная нервная система, иммун­ная и эндокринная системы. «Желательно не пользоваться сотовыми телефонами детям и подросткам до 16 лет, - счита­ет главный научный сотруд­ник Института биофизики профессор Юрий Григорьев. - Беременные женщины также должны воздерживаться от звонков. Мы считаем, что следует огра­ничить продолжительность одного разговора до трех минут, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимальная пауза - 15 минут).

Детям рекомендуется использовать модели с низким показателем удельной мощности излучения (SAR) или вместо звонков отправ­лять SМS сообщения.

Чтобы избежать излишнего влияния электромагнитных излучений, пользуйтесь, если есть под рукой, стационарным телефоном, даже если у вас безлимитный тариф.

Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе или в сумочке, чтобы избежать раковых опухолей.

Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.

Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.

Не прикладывайте телефон к уху в то время, когда идёт набор, а только после соединения, так как во время набора телефон выделяет большое количество излучений. А во время самого разговора пользуйтесь наушниками или громкой связью, ведь интенсивность излучений по сравнению с режимом ожидания во время разговора значительно увеличивается.

В наше время сотовые телефоны являются важнейшим средством коммуникации, без которых современную динамичную жизнь представить невозможно. Миллионы людей во всем мире активно пользуются мобильными телефонами и это делает нашу жизнь комфортной. Каким образом, не отказываясь от сотового телефона, сохранить здоровье? Как уберечься от электромагнитных излучений? Есть ли защитные устройства? Ответ: да, есть! Многолетние исследования в области подбора естественных средств защиты от воздействия вредных электромагнитных полей, проводимые в США, позволили создать устройство для эффективной защиты от вредного воздействия мобильных телефонов под названием «ОРИОН-1». В отличие от имеющихся аналогов, «ОРИОН -1» не является магнитным протектором и матричным изделием. Протектор «ОРИОН-1» выполнен в виде ювелирного украшения (серебряного медальона), ношение которого рекомендовано в области груди. Самое оптимальное место расположения медальона - основной биоэнергетический центр человека (по Восточной медицине - чакра Манипура), расположенный на 2,5 поперечных пальца выше пупка.

Рекомендуется продолжительное ношение протектора «ОРИОН-1», особенно при постоянном пользовании мобильным телефоном. На ночь протектор можно снимать.

Побочных действий протектор не оказывает, вследствие полной безвредности его составляющих (Приложение 11).

***Плееры***

Не слушайте плеер на улице

Не слушайте плеер на умопомрачительной громкости

Купите большие наушники, закрывающие всё ухо, - у них вредное воздействие на слуховой аппарат существенно меньше, чем у «малюток».

Дома слушайте музыку вообще без наушников. Если остальные члены семьи не разделяют ваших музыкальных пристрастий, просто приглушите громкость, что, кстати, вообще полезнее для здоровья.

Старайтесь не смешивать тяжёлый рок и успокаивающую музыку, это раздражает нервную систему.

Защититься от ***наркомании, алкоголизма и курения*** можно одним единственным и очень действенным способом: не начинать употреблять наркотики, курить и выпивать. В первую очередь, считает В.А.Яблонцева (начальник отделения по делам несовершеннолетних УВД г. Минусинска), уберечь от употребления наркотиков должны родители. Кто лучше всего, как не они, знают своих детей (просто обязаны знать!): привычки, манеру поведения, характер и даже комплексы. Необходимо быть внимательным к ребенку, реагировать на все изменения в его поведении и физическом состоянии.

Тем не менее, существуют различные способы, которые помогают избавиться от нежелательной зависимости. Так, различные наркотики имеют разный промежуток времени, спустя который начинается привыкание, и начинается развитие «болезни» - зависимости. Чтобы избавиться от этой зависимости, лучше всего обратиться к врачу – наркологу, который проведёт анонимное лечение и постарается помочь. Таким образом, можно обратиться за помощью в Минсинский межрайонный отдел Регионального управления Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ по Красноярскому краю, г. Минусинск, ул. Ленина, 56, 2-й этаж, вход со двора. **Телефон доверия** 5-07-34 (круглосуточно), 5-07-33, 5-07-32, 5-07-31(с 9-00 до 18-00)

Минусинский наркологический диспансер ул. Обороны, 67. **Телефон доверия** 2-20-46 (круглосуточно).

Метадон, к примеру, используется для устранения проявлений абстинентного синдрома при внезапном прекращении приёма препаратов, то есть используется *при лечении от наркотической зависимости*. В этом случае метадон применяется не дольше 20 дней, так как по истечении этого срока формируется зависимость уже от него самого.

В случае с алкогольной зависимостью для наиболее эффективного результата стоит обратиться за помощью к врачу – специалисту. И, тем не менее, не стоит злоупотреблять алкоголесодержащими напитками - всё должно быть в меру.

Существует очень много рекомендаций по поводу *отказа от курения* (Приложение 14), но я предлагаю воспользоваться следующими:

* Точно наметьте день, когда вы бросите курить. Следите, чтобы он не совпал с периодом стресса, экзаменов. Накануне этой даты уберите «с глаз» зажигалки, пепельницы и другие предметы, напоминающие о курении.
* Предупредите о своем намерении родных и друзей, попросите их помочь Вам.
* Избегайте курящих людей и прокуренных помещение (хотя, в последнее время это мало кому удаётся)
* «Забывайте» положить в карман или сумку пачку сигарет и зажигалку. Постоянно «стрелять» сигареты утомительно и не удобно!
* Чтобы побороть желание закурить, выпейте маленькими глотками стакан воды, пожуйте что–нибудь: жевательную резинку, фрукты, леденцы, орешки.
* Если вы всё–таки не удержались от соблазна – выкурите лишь половину сигареты, а лучше выбросьте её после 2 - 3 затяжек.
* Не злоупотребляйте кофе и алкоголем. Правильно питайтесь.
* Увеличьте физическую нагрузку – это прекрасная замена сигарет.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья растущего организма следует соблюдать правила пользования сотовым телефоном и плеером. Правила пользования «современной техникой» довольно просты. А правила безопасности в отношении наркотиков, алкоголя и сигарет ещё проще - категорически не употреблять эти вещества. Для того, чтобы не возникало желания искусственно стимулировать нервную систему, необходимо вести здоровый образ жизни – т.е. заниматься спортом, туризмом, искусством, много читать, найти себе занятие «по душе». Не следует самоутверждаться в компании сверстников с помощью психоактивных веществ, необходимо вырабатывать в себе характер и иметь чувство собственного достоинства. Жизнь так прекрасна и настолько коротка, что это преступление - сгубить ее в наркотическом дурмане или пьяном угаре.

**Выводы по главе I**

Изучив и проанализировав литературу по проблеме исследования, можно сделать следующие выводы:

* Сотовый телефон – это конечное устройство сети мобильной связи. Как и любой другой телефон, оснащен микрофоном, динамиком и клавиатурой. Имеет сравнительно небольшие размеры, обычно помещается на ладони. Связывается с сетью мобильной связи с помощью радиосигнала. Поэтому, выделяет очень большие излучения, которые приносят огромный вред здоровью ребёнка и мешают физическому развитию.
* Плееры – это современные средства воспроизведения музыки. Могут служить хранителями информации в любом формате. В среднем размеры МР 3 плеера составляют: 34х 69х15; CD плееры имеют круглую форму (для размещения лазерного диска). Причиняют вред непосредственно органам слуха, и «оказывают давление» на нервную систему.
* Наркомания – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Наркотики – это вещества различного происхождения. Воздействуют на физическое и психическое состояние. Таким образом, влияют на: зрение, умственные процессы, лёгкие, печень, иммунитет, нервную систему, сосуды, кожу, слизистую оболочку и зубы. То есть причиняют вред всему организму.
* Алкоголизм – это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Злоупотребление ведёт человека к утрате социально ценных качеств личности, делает неполноценным членом общества во всех аспектах. Причиняет неизгладимый вред здоровью: приводит к обезвоживанию организма, эмоциональной нестабильности, огрубению личности, психофизиологическим изменениям, понижению сексуальных функций, умственной отсталости, быстрому старению.
* Курение – это вдыхание дыма тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.) в организм под воздействием высокой температуры. Приносит вред: лёгким, сердцу и сосудам, нервной системе, зрению, обонянию и вкусовым рецепторам, зубам, органам пищеварения, потомству, общему развитию и приводит к раковым заболеваниям.
* Для сохранения и укрепления здоровья растущего организма следует соблюдать правила пользования сотовым телефоном и плеером.
* Категорически не употреблять наркотики, алкоголь и сигареты. Необходимо вести здоровый образ жизни – то есть заниматься спортом, туризмом, искусством, много читать, найти себе занятие «по душе». Не следует самоутверждаться в компании сверстников с помощью психоактивных веществ, необходимо вырабатывать в себе характер и иметь чувство собственного достоинства.
* За помощью при зависимости от ПАВ следует обращаться к специалистам.
* Современная техника и ПАВ порождают собой необратимые процессы в организме человека и причиняют невосполнимый вред здоровью, а уж тем более подростку.
* Пропаганда пива на ТВ в виде рекламы – это «бомба» замедленного действия для здоровья нации.

**Глава II. Исследовательская часть**

**2.1. Методы исследования**

**вредных факторов**

По данной проблеме было проведено исследование, чтобы узнать, насколько осведомлены учащиеся по изучаемой мной проблеме и как пользуются полученной информацией; выяснить, какой, по их мнению, вред приносят сотовые телефоны, плееры и ПАВ.

Количество респондентов: 124 человека. Возраст опрошенных: от 13 до 18 лет. Время проведения исследования: декабрь 2006 – февраль 2007 года.

Для проведения исследования были подобраны следующие методы:

1. Интервью со старшим уполномоченным капитаном полиции Минусинского межрайонного отдела Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков - Ларисой Андреевной Бутенко. Целью было получение информации о влиянии наркотиков на детей, о наиболее распространённых в нашем городе наркотиках и методах борьбы с ними.
2. Для определения «технической оснащённости» учеников был проведёно анкетирование учеников 8 – 11 (13 – 18 лет) классов, целью которого было анализировать знания и мнения учащихся (Приложение 15).
3. Социологический опрос среди учеников 8 – 11 классов, связанный с проблемой наркомании, алкоголя и курения (Приложение 15).
4. Эксперимент учеников 5 класса, с целью показать на практике, как влияют сотовые телефоны на организм ребёнка.

Мною было проведено интервью с Бутенко Л.А., целью которого было узнать, какие наркотики наиболее востребованы среди молодёжи города Минусинска, как часто употребляются и к чему приводят. Насколько остро стоит вопрос наркотической зависимости среди молодёжи Минусинска, и какие антинаркотические мероприятия проводятся в городе.

Так как влияние сотовых телефонов и плееров можно проанализировать, лишь узнав, какое количество учеников и как часто пользуется этими предметами «необходимости», я провела анкетирование школьников с элементами теста. В анкетировании участвовало 117 учеников 8 – 11 классов школы №6. Школьникам предлагалось ответить на 11 вопросов, касающихся «современной техники», как она влияет на их растущий организм, и влияет ли вообще. Также был задан вопрос, объясняют ли им правила пользования сотовыми телефонами в магазине, чтобы понять, кто именно упускает аспект о влиянии сотового на организм: родители или фирмы…

Полученные данные собирались и тщательно обрабатывались.

Мною был проведён социологический опрос среди учеников 13 – 18 лет, целью которого, было определить, какое представление ученики имеют о явлении курения, алкоголизма и наркомании, пробовали, употребляют ли их. Опрос проводился в два этапа. В первом этапе принимало участие 95 человек. Им были заданы вопросы, касающиеся в основном алкоголя и курения. Во втором этапе по проблеме наркомании было опрошено 32 ученика 9 - 11классов.

Полученные данные собирались и тщательно обрабатывались.

Суть эксперимента состояла в том, чтобы показать школьникам реальный вред сотовых телефонов, как выделяемые излучения влияют на физические способности и состояние организма. В эксперименте участвовало 16 учеников 5 класса. Они были разделены на две группы, одна из которых была в роли испытуемых. Ученикам группы испытуемых, было предложено встать, поднять руку перпендикулярно туловищу. В свою очередь вторая группа ребят по команде должна была с силой надавить на руку испытуемых, а те своевременно оказать сопротивление. Такое действие было проделано два раза, с сотовым телефоном и без него.

**2.2. Анализ результатов исследования**

1. **По результатам проведённого интервью (Приложение 3) можно сделать выводы, что:**

* В последнее время наркомания заметно омолодилась, в списках наркоманов официально числящихся на учете в основном превалирует год рождения 1978-1991. В Красноярском крае г. Минусинск стоит на 4 месте по злоупотреблению психоактивными веществами, на первом месте Красноярск, на втором - Норильск и на третьем - Ачинск.
* Подростки информированы по видам наркотиков на уровне специалистов, откуда они имеют такие знания? – из средств массовой информации – фильмы, репортажи, статьи в газетах – где любое громкое преступление всегда связано с наркотиками, это подогревает интерес, и подростки этим интересуются. И как любой нормальный человек, подросток ЛЮБОПЫТЕН, ему интересно все что запрещено.
* Для того, что бы снизить интерес к ПАВ нужна профилактика, направленная на культуру здорового образа жизни, также необходимо проводить политику по укреплению семейных ценностей среди подрастающего поколения и информировать о правовых последствиях злоупотребления психоактивными веществами. Когда человек узнаёт, что ему грозит в случае употребления, в случае хранения, перевозки и в случае сбыта он задумается, прежде чем сделает это впервые.
* В 2004 году совместно с Центром медпрофилактики проводилось анонимное анкетирование среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Выяснилось, что 11 % опрошенных подростков в нашем городе пробовали и пробуют наркотики. В 2006 году такое анкетирование показало уже 12,5 %. А ведь это самый золотой возраст, когда все в жизни интересно и все хочется попробовать лично.
* Для того, что бы подростки не становились преступниками и наркоманами, их необходимо воспитывать в таком плане, что бы им в радость было стремиться к лучшей жизни путем собственных усилий, что бы подростку хотелось быть успешным и здоровым, прилагая к этому собственный труд – ­спорт, учебу, хорошую работу. Всё это в дальнейшем может принести все те блага, которые так хочется получить. Всегда себе необходимо ставить цель и работать над собой, тогда можно достигнуть в жизни многого.

**2. Для определения «технической оснащённости» детей** было проведёно **анкетирование,** в которомучаствовало 117учеников 8-11классов. Было выявлено, что:

* 83% учеников имеют сотовый телефон.
* 51% учеников имеют плеер (Приложение 4).
* 85% опрошенных пользуются плеером, из них иногда это делают 35% человек, редко 19%, часто 23%, и очень часто 16%, позиция 7% человек была не ясна (Приложение 5).
* 15% опрошенных вообще не пользуются плеером.
* 37% допускают мысль о том, что прослушивание плеера и использование сотового телефона вредит здоровью, а какой вред приносит, знают 26% из них. Таким образом, сотовые телефоны излучают электромагнитные волны, тем самым, ухудшая состояние здоровья, повреждая различные органы и вызывая рак, то есть приносят очень большой вред. О том, что прослушивание плеера ухудшает слух отметило 19% (Приложение 4).
* 51% учеников считают, что прослушивание плеера и использование сотового телефона не вредит здоровью, даже если часто ими пользоваться.
* 4% воздержались от ответа на эти вопросы, 8% не знают.
* 61% пользуется плеером во время уроков, потому что:

им скучно на уроках (17), они всё сделали (1) и им больше нечем заняться (8), к тому же учитель не интересно (3) и не понятно излагает материал (2), а иногда учителя попросту нет (1). Но все-таки прослушивание музыки на уроке – это обычное желание (6), для тех, кто очень любит музыку (2), это намного интересней уроков(1) и порой, помогает, когда хочется отдохнуть (1) и никого не слышать: ни учителей, ни одноклассников (1).

* 38% опрошенных не пользуются плеером во время урока, потому что знают, что это запрещено (8), так как идёт урок (4), а прослушивание музыки мешает сосредоточиться (8) и слушать учителя (3). Также это некультурно (1) и учитель начнёт ругаться, если заметит (2) и может забрать плеер (1), поэтому некоторые не носят плеер в школу (2) и не берут послушать у других (8). Слушать вдвоём один плеер крайне неудобно (1).
* 3% воздержались от ответа.
* 92% школьников, из общего числа опрошенных, знают правила пользования сотовым телефоном (сюда же я причислила ответ – поверхностно) (Приложение 6) Что самое интересное, в том, что знают их все, ни сколько не сомневаются! 57% учеников используют эти правила в жизни, но не всегда и не все. 30% их не используют, 3% попросту воздержались.
* 6% учеников не знают способы правильного пользования телефоном.
* Так как больше 50% опрошенных знают способы правильного пользования телефона и используют из в жизни, был задан элементарный вопрос, как часто они используют наушники при приёме и посыле вызова. На что положительно ответил только 21% опрошенных.
* 68% школьников не пользуются наушниками, т.е. не выполняют самое элементарное правило.
* 3% воздержались от ответа.

Сколько бы я не присутствовала при покупке сотовых телефонов, при мне ни разу никто из продавцов – консультантов не объяснял покупателю правила пользования сотовым телефоном. Эта информация в должном виде очень редко указана и в паспорте, прилагаемом к сотовому телефону. Поэтому меня заинтересовало, объясняют ли эти правила в магазине. Следовательно,

* 26% человеку объясняли правила пользования в магазине.
* 70% не объясняли правила пользования вообще.
* 2% воздержались, 1 не знает.

Таким образом, меньше половины опрошенных школьников считают, что сотовые телефоны и плееры приносят вред. Они не делают ничего, чтобы обезопасить себя от этого вреда. К тому же постоянно слушают плееры, в том числе на уроке.

**3. В социологическом опросе на выявление знаний о наркомании, курении и алкоголизме** и пристрастиям школьников,в общем, участвовало 124 человека.

В первом этапе было выяснено, что:

* 18% школьников из 95 опрошенных курят, а 82% не отдают предпочтения сигаретам. (Приложение 7).
* 38% учеников считают, что курение не приносит никакого вреда.
* 62% опрошенных считают, что курение сильно вредит организму.
* 51% учеников употребляют алкоголь.
* 49% не употребляют. (Приложение 7).
* 18% считают, что употребление алкоголя не приносит вреда, так как употребление алкоголя в умеренных количествах не влечёт за собой никаких последствий.
* 75% ученик уверен, что алкоголь приносит вред. Только 32 человека знают, что алкоголь влияет на организм в целом (6), а именно на нервную систему (4), головной мозг (2), сосуды (1), почки (2), печень (5), кровь (1), память (1) и физическую силу (1). Приводит к бесплодию (1) и может принести вред будущим детям (3). Также употребление алкоголя вызывает похмельный сидром (1), неприятный запах во рту (1), приводит к алкоголизму (2) и в последствии к летальному исходу (1) (Приложение 7).
* 7% не знают.

Второй этап показал следующее:

* 93% учеников знают, что такое наркотики
* 6% не знают
* 84% ученика уверены, что наркотики приносят вред
* 12 % так не считают
* 4% считает, что только некоторые наркотики приносят вред
* 9% не знают
* По мнению опрошенных наркотики - это

вредные (2) химические (2) вещества, оказывающие вредное воздействие на организм (8), в том числе психотропное (4), вызывающие галлюцинации (1), мнимый «кайф» (1) и зависимость (13). Они влияют на: головной мозг (4), сердце (1), замедляют умственное развитие (4), нервную систему (9), физическое состояние здоровья (3), личность человека (2), половые органы (1), продолжительность жизни (1) и окружающих людей (1), следовательно на весь организм (13).

Также способствуют возникновению и развитию болезней, которые уничтожают (3) и отравляют (2) организм в короткие сроки. Что самое страшное, наркомания ведёт к летальному исходу(4). Поэтому, наркомания является общественной проблемой (1). Но все–таки некоторые считают, что наркотики хороши в одном случае и плохи в другом (1), и от них весело(1) (Приложение 8).

* 69% пробовали употреблять наркотики.
* 31% не пробовали (Приложение 7).
* 87% опрошенных имеют знакомых, которые пробовали или употребляют наркотические вещества.
* 9% не имеют таких знакомых.
* 4% не знает.
* По мнению опрошенных наиболее распространенные наркотики: анаша 4%, гашиш 10%, ЛСД 10%, кокаин 17%, план 13%, марихуана 13%, героин 15%, насвай 18%. Только 2 человека отметили, что алкоголь и сигареты тоже являются наркотическим веществом.
* 84% учеников допускают возможность употребления ПАВ в школе.
* 12% ученика так не считают.
* 4% не знает.
* 59% опрошенным приходилось наблюдать или присутствовать при распитии спиртных напитков или употреблении наркотиков в стенах школы № 6.
* 38% опрошенных никогда с этим не сталкивались.
* 47% учеников знают, куда можно обратиться, если возникают проблемы с зависимостью от алкоголя или наркотиков. По их мнению можно обратиться:
* В наркодиспансер - 12%
* на советскую - 6%
* В наркологию - 31%
* К психологу - 3%
* К психиатру - 3%
* 56% не знают, куда нужно обращаться.

Таким образом, ученики употребляют алкоголь, курят, пробуют наркотики, имеют знакомых, которые злоупотребляют наркотическими веществами. Школьники продолжают употреблять алкоголь и наркотики в стенах школы. Лишь не многие знают, какой вред приносят наркотики и алкоголь, и куда следует обратиться за помощью в случае возникновения реальной зависимости от ПАВ.

**4. В эксперименте** участвовало 16 человек**.** Результаты эксперимента показали, что в то время, когда испытуемые оказывали сопротивление без сотового телефона, показатель сопротивления у всех испытуемых был весьма значительный. А когда испытуемым было предложено взять в другую руку мобильный телефон и подставить его к уху и проделать всё то же самое, не трудно было заметить, что группа испытуемых была не в состоянии сопротивляться, их рука, как пушинка, опускалась вниз, хотя сами они этого не желали. Их жизненная активность и физические способности ослабли «на глазах».

**2.3. Как бороться с так называемыми «врагами»?**

На изучаемую тему «влияния сотовых телефонов и плееров» был проведён классный час в 5-ом классе, на котором присутствовало 19 детей. Классным руководителем был написан отзыв (Приложение 10). Мною была обозначена характеристика, вред и способы защиты от сотовых телефонов и плееров.

После того, как мы разобрали основные функции сотового телефона, я задала им этот же вопрос, и получила следующее: сотовый телефон, прежде всего, нужен для поддержки связи с другими людьми (11), с родителями (6), с отдалёнными объектами (1),для прослушивания музыки (1) и экстренной связи (5).

Ребята выделили, что сотовый телефон вреден, потому что вызывает страшные болезни (3), забирает многого сил (2), влияет на здоровье (4), разрушает мозг, излучает вредные электромагнитные волны (9)

И поэтому при общении с телефоном и плеером они будут делать следующее:

* Будут носить телефон в сумке, не носить на шнурке или поясе (10)
* Во время сна будут держать телефон подальше от себя (2)
* Не будут слишком долго играть (2) и слушать музыку
* Будут разговаривать с помощью наушников (2)
* Не будут подносить телефон к сердцу (2)
* Пользоваться при самых крайних случаях (3)
* Не будут подставлять к уху при соединении
* Не будут ходить с телефоном на улице, и говорить по нему в автобусе
* Будут пользоваться телефоном так, как делал это раньше.

Также детям был продемонстрирован эксперимент, показывающий явное влияние сотовых телефонов на организм. После проведения данного эксперимента было заметно, что ребята уже немного по иному смотрят на свою «безобидную» игрушку. Судя по характеру вопросов, которые они задавали, можно сделать вывод, что они не остались равнодушны к данной проблеме, и, возможно, полученные ими сведения в будущем предостерегут их от опасных привычек и заблуждений.

Таким образом, практическая значимость и актуальность разрабатываемой мною темы имеет большое значение. Учитывая «омолодившуюся» наркозависимость и то, что наш город отнюдь не на последнем месте по употреблению ПАВ, следует отметить, что профилактическую работу среди учащихся надо проводить не в 10-11 классах, а начиная со среднего звена, акцентируя на необратимости некоторых химических и биологических процессов, происходящих в организме человека, тем более подростка, при употреблении наркотиков, алкоголя, табака, а также при чрезмерном увлечении сотовыми телефонами и плеерами.

**Выводы по главе II**

* В последнее время наркомания заметно омолодилась, в списках наркоманов официально числящихся на учете в основном превалирует год рождения 1978-1991. В Красноярском крае г. Минусинск стоит на 4 месте по злоупотреблению психоактивными веществами, на первом месте Красноярск, на втором - Норильск и на третьем - Ачинск.
* Отношения между близкими людьми влияют на ребенка и могут стать толчком к употреблению наркотиков. Необходимо проводить политику по укреплению семейных ценностей среди подрастающего поколения.
* Меньше половины опрошенных школьников считают, что сотовые телефоны и плееры приносят вред. Они не делают ничего, чтобы обезопасить себя от этого вреда. К тому же постоянно слушают плееры, в том числе на уроке.
* Ученики употребляют алкоголь, курят, пробуют наркотики, имеют знакомых, которые злоупотребляют наркотическими веществами. Школьники продолжают употреблять алкоголь и наркотики в стенах школы. Лишь не многие знают, какой вред приносят наркотики и алкоголь, и куда следует обратиться за помощью в случае возникновения реальной зависимости от ПАВ.
* Наркотики – это вредные химические вещества, оказывающие вредное воздействие на организм, в том числе психотропное, вызывающие галлюцинации, мнимый «кайф» и зависимость. Они влияют на: головной мозг, сердце, замедляют умственное развитие, нервную систему, физическое состояние здоровья, личность человека, половые органы, продолжительность жизни и окружающих людей, следовательно, на весь организм. Также способствуют возникновению и развитию болезней, которые уничтожают и отравляют организм в короткие сроки. Что самое страшное, наркомания ведёт к летальному исходу. Поэтому, наркомания является общественной проблемой. Но всё–таки некоторые считают, что наркотики хороши в одном случае и плохи в другом, и от них весело.
* Наиболее известные среди молодёжи наркотики: гашиш, ЛСД, кокаин, план, марихуана, героин и насвай.
* Излучения сотового телефона понижают жизненную активность и физические способности

В результате подтвердилась гипотеза, выдвинутая в начале, что:

* Сотовые телефоны, плееры и ПАВ порождают собой страшные процессы в организме человека и причиняют невосполнимый вред здоровью, а уж тем более ребёнку.
* Профилактическую работу среди учащихся необходимо проводить не в 10-11 классах, а уже в начальной школе, акцентируя на необратимости некоторых химических и биологических процессов, происходящих в организме человека, тем более подростка, при употреблении наркотиков, алкоголя, табака, а также при чрезмерном увлечении сотовыми телефонами и плеерами.

**Список литературы**

1. Антонов – Романовский Г.В. Пьянство под запретом закона. – М.: «Юридическая литература», 1985. – 64с.
2. Гемкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. – М.: «Просвещение», 1989. – 96с.
3. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи проедупреждают». – М.: ЗАО Издательство Центрополиграф, 2000. – 384с.
4. Детская энциклопедия №2 //познавательный журнал для девочек и мальчиков// - М.: ЗАО «Аргументы и факты», 2007. – 56с.
5. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании. – М.: «Просвещение» 1987. – 80с.
6. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь! - Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2001. – 128с.
7. Комиссаров Б.Г., Роменко А.А. SOS:наркомания. – Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2000. – 320с.
8. Курик М.В. Электромагнитная экология человека. Трибуна 3.4, 17-20,2001
9. Михайлова Н. Мобильный телефон в школе // Справочник классного руководителя №1. 2007. с.40 -45.
10. Наркотики и яды: Психоделики и токсические вещества, ядовитые животные и растения/Сост. Петрова В.И., Ревяко Т.И. – Мн.: Литература, 1996. – 592с. – (Энциклопедия преступлений и катастроф).
11. Не болей! Аллергия от «А» до «Я». Приложение к журналу «Здоровье» №4. – М.: Изд. Дом «Здоровье», 1999. – 64с.
12. Ураков И.Г. Алкоголь – личность и здоровье. – М.: «Просвещение» 1986. – 97с.
13. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана. – М.: «Просвещение» 1989. – 97с.
14. Ягодинский В.Н.О вреде никотина и алкоголя. – М.: «Просвещение» 1986. – 97с.

**Приложение 1**

**Виды наркотиков и их воздействие на организм.**

* **Галлюциногенный тип:**

**ЛСД 25** (диэтиламид лизергиновой кислоты) – органическая кислота сложного строения, содержит остаток индола. ЛСД производят полусинтетическим способом из красной спорыньи. Чаще всего этот галлюциноген встречается в виде мелкого порошка или раствора. В продажу обычно поступает в капсулах по сто миллиграммов, в таблетках или в растворе для инъекций. ЛСД не имеет цвета, вкуса и запаха, поэтому его нелегко обнаружить даже в лабораторных условиях. Особую трудность представляет тот факт, что в биологическом материале он находится в очень малой концентрации и недолго задерживается в организме.

Скорость действия ЛСД зависит от способа употребления, количества препарата и индивидуальной чувствительности. Принимаемый наркотик через рот начинает действовать через 45 минут, у лиц особо чувствительных – через 15. После инъекции эффект проявляется уже через считанные минуты. Действует 6 – 12 часов. Этот наркотик изменяет состояние сознания, уровень серотонина в мозгу. Вызывает богатые галлюциноторные переживания и сильное привыкание.

**Мескалин –** активный галлюциногенный алкалоид небольшого кактуса, растущего в пустыне и известного в Мексике под названием «пейотль». Порции пейотля, приготовленные к употреблению, называются мескалиновым батончиками. Первые признаки действия мескалина появляются позже, чем при употреблении ЛСД, обычно не ранее, чем через 3 часа и длятся около 12 часов. **З**ачастую приводит к помешательству рассудка, вызывает слуховые и зрительные галлюцинации.

Вызывает развитие толерантности, также может развиться психическая зависимость. Физическая зависимость от этого препарата не развивается.

**Псилоцибин** выделил из мексиканского гриба Psilocibe mexicana в 1958 году тот самый Хоффман, который за 20 лет до этого открыл ЛСД-25. В России в средней полосе тоже есть эти грибы, внешне они напоминают малюсенькую поганку с остроконечной шляпкой на тонкой ножке. Псилоцибин и ЛСД в начальной стадии дают похожие эффекты, но в конечной стадии их действие различно.

Этот наркотик используется молодыми людьми в начале осени, они собирают эти грибы на дачах, сушат и едят. Доза зависит от качества самих грибов, на которое влияют почва и климат. Обычно 10 – 30 грибов вполне достаточно. Действие продолжается около 6 часов. Псилоцибин пробуждает «аффективную память» и вызывает сильные галлюцинации.

Физическая зависимость и абсистентный синдром не вырабатываются. Психическая зависимость от препарата возможна.

**СТП** (serenity – tranquility – peace = покой – тишина – мир) синтетический наркотик с ярко выраженными галлюциногенными свойствами. Разработан в военных лабораториях как боевое отравляющее вещество, поражающее нервную систему. Наиболее часто вызывает состояние, определяемое как «бэд трип» (кошмарное путешествие). Оказывает сильное действие, но длится не долго. Частыми осложнениями СТПявляются эпилептиформные припадки и смертельный исход вследствие паралича дыхательного центра.

**ДМТ –** диметилприптамин, является вытяжкой из растения piptademia peregrine, растущего в Зап. Индии и Южн. Америке. Действие длиться 30 – 40 минут.ДМТприводит к психотическому и антисоциальному поведению, человек не может отличить реальных фактов от фантазий и способен применить насилие или совершить самоубийство.

Этот наркотик не является широко применяемым среди наркоманов.

* **«Опиатные» наркотики:**

**Опиум** – это млечный сок, получаемый из надрезанных головок опиумного мака. Из одной маковой головки получают около 0,02 – 0,05 грамма опиума – сырца. Обработанным опиумом считается экстракт, используемый для курения в специально изготовленных трубках. Алкалоиды опиума: кодеин (2%), норкатин(до 10%), морфин (23%), тебаин (1,02%), папаверин(1%), остальные алкалоиды содержатся в минимальных количествах.Действиеопиума является суммарным эффектом всех, входящих в его состав алкалоидов. Наиболее частыми осложнениями при злоупотреблении являются: опиумная горячка, вирусное воспаление печени, гнойные инфекции кожи и тканей, воспаление и отвердение вен, эндокардит. Если опиоман выкуривает в день около 40трубок, то в течение года количество употребленного опиума составляет 3 килограмма.

Способ употребления опиума зависит от географических и культурных особенностей и традиций. Его едят, курят, и даже вводят путём инъекций.

**Морфин –** самый главный и наиболее изученный алкалоид опиума. Получил своё название в честь греческого бога сна Морфея. Морфин – это белый кристаллический порошок, не имеющий запаха, но легко узнаваемый по характерному терпкому вкусу. При хранении на свету быстро желтеет. Морфин слабо растворим в воде и в спирте. В медицинской промышленности чаще всего выпускается в ампулах.

Морфин можно принимать через рот, через прямую кишку в виде клизмы, или посредством вдыхания паров. Наркоманы чаще всего вводят его внутривенно.

Он оказывает сильное болеутоляющее действие, которое основано на блокировке болевого центра головного мозга. Приводит к затруднению дыхания, уменьшает активность желудка и кишечника, взывает тошноту (рвоту), понижает обмен веществ.

Морфин очень быстро вызывает привыкание. Через несколько дней постоянного употребления формируется зависимость.

**Метадон –** синтетическое обезболивающее средство. Предлагалось заменить им морфин, так как метадон обладает менее выраженным действием. Наркоманы употребляют метадон для достижения наркотического эффекта редко, только когда под рукой нет других опиатов, так как эйфорогенный эффект метадона очень незначителен. Его используют в медицине для лечения зависимости от более сильных наркотиков.Метадон может воздействовать на специфические морфиновые рецепторы в головном мозге.

Вызывает толерантность и абстинентную зависимость.

**Героин –** полусинтетический производный морфина, в 25 раз сильнее еего. В химически чистом состоянии представляет собой серо – коричневый порошок. Торговцы добавляют в героин молочный сахар, тем самым, уменьшая концентрацию (так как он оказывает очень сильное действие) и повышая вес. Тогда героин становиться белого цвета и напоминает морфин. В организм вводится преимущественно внутривенно.Героинугнетающе действует на головной и спинной мозг, органы дыхания. Употребление героина блокирует сексуальные раздражители и гасит сексуальные потребности.

Сильная физическая зависимость может возникнуть уже через пару дней.

При приёме наркотика опийной группы, яркий свет слепит наркоманов, они вынуждены носить тёмные очки.

* **Каннабиноловый тип:**

**Марихуана** – продукт, получаемый из высушенных листьев и соцветий конопли индийской. Активным химическим фактором марихуаны является тетрагидроканнабинол – ТГК, содержащийся в листьях, пыльце и нектаре цветущих соцветий конопли. От величины концентрации ТГК зависит сила наркотического действия. ТГК содержится в марихуане в больших количествах и является сильным ядом, нарушающим многие психические и соматические функции. При курении ТГК быстро попадает в кровь и оказывает действие на головной мозг и нервную систему в целом; на разные мозговые структуры он действует по–разному.

Марихуану курят в виде папирос, посредством трубки или кальяна. В некоторых странах её едят или вдыхают. Действие начинается через 10 – 15 минут после употребления, продолжается 3 – 4 часа и постепенно пропадает.

Так, **гашиш,** имеющий то же растительное происхождение (высушенная смола, выделяемая женскими растениями индийской конопли), в 6-10 раз сильнее марихуаны, так как его сок является более концентрированным.

После курения гашиш человек возбужден и слегка испуган, ритм его сердца ускоряется, повышается давление, веки краснеют, слизистая оболочка носовой и ротовой полостей пересыхает. Усиливается аппетит. Возникают и психические изменения: прилив сил и смелости, внезапные приступы смеха, желание общаться, изменяется восприятие времени и пространства, рассеивается внимание. При больших дозах нарушается зрение, возникают галлюцинации, параноидальные мысли.

Могут вызывать среднюю или сильную психическую зависимость. Физическая зависимость является незначительной.

* **Психостимуляторы:**

**Кокаин** – алкалоид, содержащийся в листьях южноамериканского кокаинового куста (Erythrolum Coca). Применяется как местное обезболивающее средство. Частое употребление кокаина может привести к кокаинизму.

При любом способе введения (внутривенно или через нос) в организм оказывает возбуждающее действие. Наркоманы часто употребляют его в сочетании с героином для смягчения эффекта последнего. Действие кокаина практически мгновенно, длится 10 -15 минут. Кокаин резко усиливает обмен веществ, в том числе и в головном мозге; увеличивает частоту сердечных сокращения и повышает артериальное давление. Оказывает парализующее действие на волокна чувствительных нервов, возбуждающее действие на центральную нервную систему. При вдыхании вызывает раздражение и сухость слизистой оболочки носа, также неблагоприятные состояния: паранойю, бред, галлюцинации и глухоту. Длительное применение приводит к перфорации носовой перегородки, возникают нарушения пищеварения (тошнота, отсутствие аппетита), истощение, бессонница, дрожь тела, конвульсии. Под действием кокаина человек уже не является психически нормальным и подвержен серьёзным изменениям личности.

Не вызывает толерантности и сильной физической зависимости, зато психическая зависимость очень велика.

**МДМА** («экстази») синтезируется в подпольных лабораториях. Экстази представляет собой аккуратную таблетку белого цвета, 3 мм в диаметре.

Доза: 90 -180 мг (из расчета 2 мг на 1 кг веса)

Наркотики в основном относятся к органическим веществам, однако небольшое количество неорганических веществ тоже обладает успокоительными свойствами.

МДМА повышает кровеносное давление, резко учащает пульс. Под его действием не хочется ни пить, ни есть, ни думать о всяких неприятных вещах. На время действия облегчает контакты с людьми, может способствовать умственной работе, но очень притупляет чувство жажды, что может повлечь за собой обезвоживание организма.

**Насвай** – токсичное вещество, родом из Средней Азии, имеет ядовито- зелёный цвет, ужасный запах; похож на порошок. Содержит: куриный помёт (овечий кизяк), табак низкого сорта, пепел дерева можжевельника и гашёная известь. Способ употребления: вещество помещается за верхнюю, нижнюю губу или язык. Какое – то время, в зависимости от индивидуальных особенностей находиться там. Затем тщательно смывается водой. Действие наступает минут через 5 и длится в течение 10 минут, затем постепенно угасает. Таким образом, известь разъедает слизистую оболочку ротовой полости, образуя маленькие язвочки, через которые остальное вещество попадает в кровь, затем ко всем органам.

Насвайнельзя глотать, так как содержащиеся в нём вещества могут вызывать рвоту или понос.Человек, употребивший его, получает токсическое отравление организма, чувствует состояние эйфории. Насвай стимулирует нервную систему, притупляет мыслительные процессы, расслабляет мышцы, подавляет чувство голода. В результате употребления могут возникнуть следующие последствия: гастриты, глисты, язвы желудка, гельминтозы (так как частички вещества попадают в желудок), рак ротовой полости и другие болезни. Вызывает сильную токсическую зависимость.

**Приложение 2**

Абстинентный синдром – состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления наркотического вещества.

Болезнь Дауна - это одна из форм олигофрении, обусловленная аномалией хромосомного набора. Характеризуется задержкой умственного и физического развития в сочетании с нарушением деятельности желез внутренней секреции и нередко — уродствами. Названа по имени английского врача Л. Дауна, описавшего ее в 1866.

Болезнь Паркинсона - клинический синдром, обусловленный поражением подкорковых ядер головного мозга при атеросклерозе, энцефалите, травмах, параличе дрожательном и др. Проявляется акинезией, скованностью, амимией, дрожанием рук и ног, нарушением походки и речи и т. д. Описан английским врачом Дж. Паркинсоном в 1817.

Каролинский институт - специализированное медицинское высшее

учебное заведение, находится в Стокгольме, Швеция. Основан в 1810. Медицинско - хирургический институт. В 1817 институт получил прибавку Каролинский в честь шведского короля Карла XIII. С 1822 — современное название. Комитет из числа профессоров института выбирает претендента на Нобелевскую премию по физиологии или медицине.

Конопля - род однолетних травянистых растений семейства коноплевых, прядильная культура, 3 вида. Возделывают коноплю посевную. Наибольшие площади посевов в Центральной Азии, Европе. Урожайность волокна до 12-15 ц с 1 га. Конопля индийская — наркотическое растение.

Прекурсоры – это вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ.

Серотонин - производное аминокислоты триптофана. Синтезируется главным образом в центральной нервной системе и хромаффинных клетках желудочно-кишечного тракта. Медиатор проведения нервного импульса через синапс. Нейроны головного мозга позвоночных, использующие серотонин в качестве медиатора, участвуют в регуляции многих форм поведения, процессов сна, терморегуляции и др. Как гормон серотонин регулирует также моторику желудочно-кишечного тракта, выделение слизи, вызывает спазм

Солод – продукт проращивания зерен злаков (ячменя, ржи, пшеницы, овса). Применяется в производстве пива, кваса, спиртных напитков, дрожжей и т. Д.

Спорынья - род сумчатых грибов. Паразиты растений; вызывают болезнь злаков (чаще ржи) того же названия. Развиваются в завязи растения-хозяина. Ок. 30 видов. Наиболее распространена спорынья пурпурная. В колосьях пораженных злаков вместо зерен образуются склероции гриба (черно-фиолетовые рожки), содержащие эрготамин и др. алкалоиды. Примесь склероциев в муке или корме вызывает тяжелое заболевание — эрготизм («ведьмины корчи», «адамов огонь»). Для получения алкалоидов, используемых в медицине, спорынью пурпурную специально культивируют.

Сусло – водный раствор экстрактивных веществ растительного сырья (солода), предназначенный к сбраживанию.

Толерантность – физиологическая способность организма переносить воздействие определенных доз наркотика.

Хмель – род одно- и многолетних лиан семейства тутовых. Во многих странах выращивают хмель обыкновенный. Женские соцветия — шишки используют в пивоварении, медицине, парфюмерии.

Цирроз - сморщивание и деформация органа вследствие разрастания в нем соединительной ткани.

**Приложение 3**

***Интервью с Бутенко Ларисой Андреевной***

* *Место работы, должность и стаж*
* Минусинский межрайонный отдел Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков старший оперуполномоченный капитан полиции, стаж работы 4 года
* *Считаете ли вы курение, употребление ПАВ вредной привычкой?*
* Новое поколение с недавних пор начало выбирать отнюдь не пепси, а другие развлечения. Впрочем, наркоманию развлечением не назовешь, это болезнь, эпидемия, преступление, зло, вовлечь подростка в которое, довольно просто.

Употребление психоактивных веществ - курение табачных изделий в состав которых входит никотин, употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков является не вредной привычкой, это заболевание которое проявляется как на физическом, так и на психическом уровне. Это отнюдь не привычка - это болезнь. И лечить такое заболевание необходимо в комплексе - тело и душу.

* *Как вы можете охарактеризовать современное положение в городе?*
* Можно привести такую печальную статистику заболеванием наркоманией по нашему городу - на конец 2006 года на официальном учете состоит 295 человек, количество обратившихся за анонимной помощью 134 человека. На конец 2006 года состоит подростков 25 человек. ВИЧ-инфицированных, состоящих официально на учете - 4 человека. Для наркомании социологи применяют коэффициент 10, такое количество человек наркозависимый привлекает к своему кругу. Таким образом, в нашем городе около 3 тысяч совершеннолетних людей употребляют наркотики.
* *На каком месте стоит Минусинск по употреблению ПАВ в Красноярском крае?*
* В России по данным социологических служб на конец 2005 года 5 млн.990 тыс. человек употребляет наркотики, из них только 500 тысяч состоит на официальном учете в наркологии. Ежегодно умирает от передозировки 75 тысяч человек в возрасте от 15 до 30 лет. Срок жизни наркомана от 3 до 5 лет. Редко кто выживает до 10 лет. Исход один. В последнее время наркомания заметно омолодилась, в списках наркоманов официально числящихся на учете в основном превалирует год рождения 1978-1991. В Красноярском крае г. Минусинск стоит на 4 месте по злоупотреблению психоактивными веществами, на первом месте Красноярск, Норильск, Ачинск.
* *Назовите наиболее распространенные виды наркотических средств и их характеристику. Является ли курение наркотической зависимостью?*
* Наркотики бывают растительного происхождения и синтетического, канабисной группы (марихуана, гашиш), опийной группы, героин - полусинтетический наркотик, кокаин, и синтетические наркотики - наиболее известные ЛСД, МДМА и другие. И не столь важно к какой группе принадлежит наркотик, важно следующее - к какой бы группе не принадлежал наркотик зависимость от него наступает как физическая, так и психическая. От героина, опия, ЛСД, МДМА - зависимость наступает с первой же дозы, смерть тоже может наступить с первой дозы, а от наркотиков канабисной группы зависимость наступает через определённый промежуток времени.

Что касается курения, то для Вашего сведения - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла в списки наркотических средств никотин, который входит в состав табака, таким образом, мы видим, что употребление табачных изделий приравнено к употреблению наркотиков. Решение курить или не курить принимает сам человек. В законодательстве в настоящее время нет ограничений по употреблению табака, но сдвиги в этом плане имеются – приняты законы, запрещающие курить сигареты в общественных местах. То же касается пивного алкоголизма. Пиво продукт того же плана что и водка. Т.е. алкогольный продукт, просто в нем дозировка алкоголя меньше. Вся опасность и таится именно в этом. Так как алкоголь содержит в себе алкалоиды сильнодействующего вещества, которые вызывают привыкание как физическое, так и психическое, пиво в своей небольшой дозировке быстрее вызывает привыкание, и это можно наблюдать за поведением подростков, молодежи и взрослых людей, которые пиво пью в жару и холод, для «утоления жажды».

* *Что такое насвай?*
* Насвай - это токсическое вещество, ядовито-зеленого цвета, в составе которого есть куриный помет или овечий кизяк и гашеная известь и другие компоненты. По подростковому сленгу им «закидываются», держат во рту за нижней губой, выделяющуюся при этом слюну нельзя глотать, иначе может быть рвота либо понос. Но частички этого вещества все равно попадают в желудок, гастриты, язвы желудка, гельминтозы (ведь куриный помет содержит отнюдь не парфюмерный набор), а еще врачи предупреждают, что через несколько лет постоянного употребления этого вещества возникает рак губы. Вот тебе и насвай. Запах у него ужасный. Однажды к нам привели двух парней, учащихся техникума, которых заметили с этим веществом. Провели с ними беседу, они не поверили, что там есть куриный помет. Мы в нашей лаборатории провели анализ этого вещества. Это не наркотик, но и не шоколад. Тем более что после употребления насвая наступает токсическое отравление организма. После употребления насвая, когда его действие перестает удовлетворять подростка, он ищет наркотики, таким образом, насвай - это первый шаг на пути к наркомании. Бытует среди подростков и молодёжи мнение, что насвай помогает избавиться от курения сигарет. Это неправда. Просто в момент употребления насвая человек переходит от табакозависимости к токсической зависимости, которая просто сильнее.
* *Взаимосвязь ПАВ с преступностью*
* Как я уже говорила, наркотическая и алкогольная зависимость это не привычка, это болезнь, и эта зависимость тесно связана с преступностью. Для того, что бы утолить «наркотический или алкогольный голод» необходимы средства, в основном денежные, а где их может взять подросток который не работает, где их может взять молодой человек, который уже зависим от наркотиков и алкоголя, у которого в силу этой зависимости нет ни учебы, ни работы? Сначала несут все из дома, затем воруют у друзей, родных и соседей. Воровство, грабежи, убийства - все эти преступления зачастую напрямую связаны либо с алкогольной зависимостью, либо с наркотической. В наркотическом опьянении человек не контролирует свои поступки, им владеет только одно желание ­«достать денег, что бы достать дозу».
* *Как относятся сами подростки к употреблению ПАВ?*
* Вопрос очень интересный ... я занимаюсь профилактикой наркомании уже 3 года, часто встречаюсь с подростками и разговариваю с ними на эту тему. Могу сказать, что подростки информированы по видам наркотиков на уровне специалистов, откуда они имеют такие знания? - из средств массовой информации – фильмы, репортажи, статьи в газетах - где любое громкое преступление всегда связано с наркотиками, это подогревает интерес, и подростки этим интересуются. И как любой нормальный человек, подросток ЛЮБОПЫТЕН, ему интересно все что запрещено.
* *Надо ли с этим бороться? Какими методами?*
* Наша молодежь сегодня информирована больше чем мы были в их годы. Мои юные слушатели порой знают больше сленговых названий наркотиков, чем я сама. Только у одного героина больше 20 таких названий, не говоря уже о марихуане, то есть конопле ... в сленге есть особая привлекательность для подростков. Так вот, знаменитый писатель Джордж Оруэлл сказал: «Кто контролирует язык человека, тот контролирует его сознание», то есть стать наркоманом, по сути дела, можно еще до того, как попробуешь наркотики. Когда человек начинает интересоваться их культурой, языком, традициями, использовать их в своем поведении, то можно сказать, что часть его сознания уже там, осталось дело за малым - попробовать наркотик ...

И для того, что бы снизить интерес к этому злу, нужна профилактика, направленная на культуру здорового образа жизни. А также необходимо информирование о правовых последствиях злоупотребления психоактивными веществами. Когда человек узнаёт, что ему грозит в случае употребления, в случае хранения, перевозки и в случае сбыта он задумается, прежде чем сделает это впервые.

В 2004 году мы совместно с Центром медпрофилактики проводили анонимное анкетирование среди подростковой молодежи в возрасте от 14 до 18 лет. Выяснилось, что 11 % опрошенных подростков в нашем городе пробовали и пробуют наркотики. В 2006 году такое анкетирование показало уже 12,5 %. А ведь это самый золотой возраст, когда все в жизни интересно и все хочется попробовать лично.

* *Считаете ли Вы, что наступает деградация личности?*
* Я не думаю, что наступает деградация личности. Каждое поколение человечества становиться все умнее и умнее, просто обстоятельства, которые окружают человека, часто толкают его на необдуманные действия.

Почему люди употребляют психоактивные вещества, да потому что многие не в силах справиться со своими желаниями и потребностями - окружающий мир настолько разнообразен, в нем столько соблазнов и все хочется сейчас и сразу. Но нет возможностей. И человек от отчаяния, что он не может этого получить, часто либо уходит в мир грез, употребляя наркотики и алкоголь, либо становиться преступником.

Что бы это не случилось необходимо подростка воспитывать в таком плане, что бы ему в радость было стремиться к лучшей жизни путем собственных усилий, что бы подростку хотелось быть успешным и здоровым, прилагая к этому собственный труд - ­спорт, учебу, хорошую работу. Всё это в дальнейшем может принести все те блага, которые так хочется получить. А если человеку дать все и сразу будет не интересно жить. Многие богатые и известные люди заканчивают жизнь самоубийством либо смертью от передозировок наркотиков, или алкоголя только потому, что им не к чему стремиться, потерян интерес к жизни. Всегда себе необходимо ставить цель и работать над собой, тогда можно достигнуть в жизни многого.

* *Ваше мнение о влиянии плееров, сотовых телефонов на здоровье подростка. Сродни ли это наркозависмости?*
* В отношении влияния МП3-плееров, мобильных телефонов на здоровье подростков я не думаю, что это может принести вред здоровью, если этим пользоваться в меру. Всему нужна мера. У подростков она еще не сформирована и поэтому на первых порах получения таких «игрушек» они ведут себя неадекватно, со временем у многих это проходит, и они пользуются ими как обычными атрибутами. Но есть люди, которые постоянно зависимы от чего-то, это люди группы риска и независимо, что это - ­алкоголь, наркотики, игры, компьютеры, лошадиные бега, всё это вызывает зависимость и страдают сами зависимые, страдают их семьи, их окружение, и в целом потери человеческих ресурсов несет страна.
* *Ваше личное отношение к этим пробелам?*

Мое личное отношение к этим проблемам - я думаю все дело в нас самих, какие у нас отношения в семьях. Отношения между близкими людьми мы выносим в мир и формируем свой слой мира. И чем хуже отношения в семье, тем сложнее построить отношения с другими людьми. Родители должны быть личным примером своему ребенку. Поэтому, необходимо проводить политику по укреплению семейных ценностей среди подрастающего поколения. И наша задача взрослых привить Вам, молодым стремление быть здоровыми и успешными, любить Вас, учить любить и ценить тот мир, в котором Вы живете и будете жить.

**Приложение 4**





**Приложение 5**



**Приложение 6**



**Приложение 7**



**Приложение 8**



**Приложение 9**



**Приложение 10**

Отзыв

Актуальной является проблема пользования сотовыми телефонами учащимися. Очень часто дети не знают, как правильно пользоваться аппаратом, не знают о вреде, который наносит сотовый телефон здоровью (например, зрению, слуху) поэтому беседа, проведенная учащейся 11 класса «А» Меновщиковой Валерией по теме: «Мобильный телефон в школе» в рамках подготовки к научной исследовательской конференции старшеклассников, является своевременной и необходимой для учащихся.

Хочется отметить серьезную подготовку Валерии к проведению классного часа.

- Материал подобран интересный, познавательный с учетом возрастных особенностей слушателей.

- Материал классного часа знакомит учащихся с правилами безопасного пользования сотовыми телефонами, с культурой пользования сотовыми телефонами.

- Беседа, проведенная по окончанию классного часа, показала, что дети усвоили материал, и многие задумались о том, для чего необходим сотовый телефон, и о том правильно ли они им пользуются.

Валерия на практическом эксперименте показала, что при пользовании сотовыми телефонами теряется работоспособность (ученик не усваивает материал, отвлекается сам и мешает другим)

Дети слушали очень внимательно, принимали активное участие в обсуждении проблемных вопросов (Для чего необходим сотовый телефон? Какой вред здоровью наносит сотовый телефон? и т.д.)

Рекомендую данную беседу провести во всех 5, 6 и 7 классах.

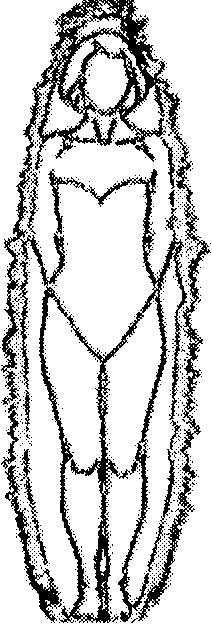


Классный руководитель 5А класса: \_Кузьминых Е.А.

**Приложение 11**

**Что доказывает эффективность применения «Ориона - 1»?**

Существует аппаратура, которая позволяет регистрировать тонкие физические поля (биополе) человека – биоэлектрографический комплекс компьютерной реги­страции газоразрядного свечения объекта в электрическом поле высокого напряжения на основе «эффекта Кирлиан». Все представленные снимки получены с помощью данного прибора.

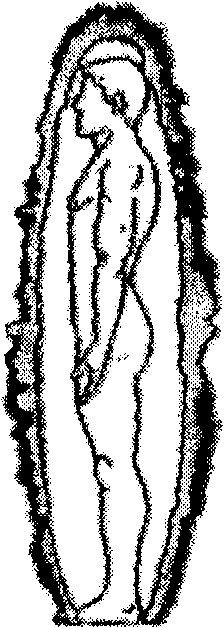
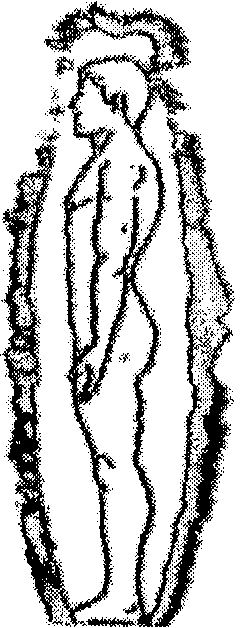


Поле здорового человека

(плотное, равномерное)

**Поле человека во время разговора по мобильному телефону**

Данный метод наглядно демонстрирует разрушение биополя человека при использовании мобильного телефона без протектора и его восстановление после применения протектора «ОРИОН-1».



Без протектора С протектором

Использование протектора позволяет: повысить защитные силы человека, восстановить мышечную силу, улучшить концентрацию внимания, снять внутреннее напряжение, избавиться от тревоги и усталости, улучшить сон, повысить сексуальную активность и работо­способность. Человек становится менее восприимчив к негативным энергоинформационным воздействиям.

**Приложение 12**



Иллюстрация четырехглазого младенца взята из коллекции тамбовского патологоанатома врача Юрия Щукина.

- Это ребенок, родившийся от пьяницы-матери, - го­ворит Щукин. - По сути, он двухголовый - черепа плот­но срослись. Плод был не­жизнеспособен (Жизнь за всю неделю, №8, 21 -27 февраля 2007, стр 14).

Есть в его коллекции еще младенец с глазами вмес­то ушей - последствия употребления нарко­тиков во время бере­менности. Они похо­жи на инопланетян, но причины уродства вполне земные. Это пороки, которым пре­давались матери ...

68

**Приложение 13**

**Анкетирование**

1. Есть ли сотовый телефон?
2. Есть ли МР3(в телефоне), СD-плеер?
3. Как часто пользуетесь МР3, СD: - иногда, -редко, -часто, -очень часто
4. Как вы думаете, приносит ли это вред вашему здоровью?
5. Если да, то какой?
6. Пользуйтесь ли вы МР3 во время уроков?
7. Почему?
8. Используете ли Вы наушники при приёме (или посыле) вызова?
9. Знаете ли, правила пользования сотовым телефоном?
10. Используете ли их в жизни?
11. При покупке телефона (МР3) объясняли ли вам правила пользования?
12. Курите ли вы? Считаете ли, что курение приносит вред здоровью?
13. Употребляете ли вы алкоголесодержащие напитки?
14. Считаете ли вы, что они наносят непоправимый вред здоровью? Какой?

**Социологический опрос**

1. Вы в курсе, что такое наркотики? Что?
2. А Вы пробовали их употреблять? (любые)
3. Есть ли, у Вас знакомые, которые пробовали или употребляют наркотические вещества?
4. А какие наркотические средства Вы знаете?
5. Как Вы думаете, приносят ли вред наркотики? Какой? На что влияют?
6. Как, на Ваш взгляд, употребляют ли наркотические средства или алкоголь в стенах нашей школы?
7. Случались ли подобные ситуации в твоей практике?
8. Знаете, куда можно обратиться, если возникают проблемы с зависимостью от алкоголя или наркотиков? Если да, то куда?