

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 – Центр образования р.п.Первомайский»
МБОУ Средняя школа № 16

301212, Тульская область, Щекинский район, р.п.Первомайский, пр.Улитина, д.24,
Тел.: 6-35-00, факс: 6-35-00, электронная почта: mouschool16-71@yandex.ru

Согласовано:
И.И.И.И.И.
И.И.И.И.И.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Средняя школа № 16

И.Н.Пешкова

И.Н.Пешкова



ПРОГРАММА
профилактики немедицинского употребления
наркотических веществ в школе
на 2015-2020гг.

р.п.Первомайский
2015г.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения. Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Профилактика в первую очередь заключается в информировании о вреде, который оказывают эти привычки не только на организм молодого человека, но и на его социально – психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. А главное необходимо обучать подростков на основе здоровьесберегающих технологии здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья подростков. Создание в школьной среде условий препятствующих распространению ПАВ. Формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение обучающихся в работу по профилактике наркомании.

Задачи:

Совершенствование методов и форм антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической пропаганды в школе.

Развитие волонтерского движения, проводящего работу среди обучающихся по профилактике употребления психоактивных веществ.

Повышение уровня подготовки педагогических работников и информированности родителей по вопросам профилактики наркомании и пропаганды ЗОЖ среди обучающихся.

Задачи практического этапа:

Совершенствование работы по профилактике ПАВ.

Расширение методов и приемов профилактической работы:

Использование игровых элементов;

Создание банка презентативного материала по профилактике;

Разработка тренинговых занятий по профилактике ПАВ;

Создание условий, позволяющих волонтерам вести своими силами пропаганду, направленную на снижение уровня употребления ПАВ.

Формирование установок на здоровый образ жизни и личностное саморазвитие.

Задачи аналитического этапа:

Анализ проделанной работы: выявление основных проблем, определение наиболее интересных форм профилактической работы.

Создание методической базы учебного заведения по профилактике употребления ПАВ.

Выпуск методических рекомендаций.

Участники программы:

Участниками программы «Профилактика употребления ПАВ» являются обучающиеся школы, педагогические работники, родители, администрация.

Этапы реализации программы:

- Разработка мероприятий по профилактике ПАВ;
- Организация и проведение мероприятий, вечеров, акций – в течение года;
- Подготовка банка презентаций, буклетов.

Принципы реализации программы:

- лично-ориентированного подхода к каждому участнику программы;
- включения в решение задач программы всех обучающихся школы.

Механизм реализации программы

Деятельность по реализации программы предполагает:

- раннее выявление курения, употребления алкогольных напитков, токсических средств и причин, побудивших к этому;
- создание единого банка данных о семьях и несовершеннолетних, нуждающихся в дополнительных условиях воспитания, состоящих на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав, состоящих на профилактическом учёте в школе;
- проведение мероприятий по разработке и внедрению новых форм профилактики вредных привычек среди несовершеннолетних.
- усиление информационно-методического обеспечения деятельности по профилактике вредных привычек среди несовершеннолетних;
- пополнение фонда библиотеки, создание в ней зон и центров для получения современной информации по вопросам нравственного и духовного воспитания с использованием новых технологий;

Основные направления деятельности и формы работы:

Диагностика и анкетирование учащихся среднего и старшего звена, процесса и условий их развития: выявление обучающихся, нуждающихся в дополнительных условиях воспитания, систематическое педагогическое наблюдение за обучающимися, установление причин подверженности их табачной, алкогольной, наркотической зависимости.

Основные формы реализации программы

В основу реализации программы «Профилактика употребления ПАВ» заложены разнообразные формы и методы, такие как:

Круглый стол

Классные часы

Беседы

Акции

Конкурсы

Тренинги

Организация взаимодействия между школой и ОВД, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, родителями, общественными организациями, городским центрами медицинской профилактики, библиотеками, сетью учреждений дополнительного образования.

Сроки и этапы реализации программы

Программа предусматривает поэтапный план реализации с 2015 года по 2020 года.

I этап. Подготовительно – практический (диагностирующий) 2015-2016 учебный год

Аналитико-диагностическая деятельность. Поиск инновационных технологий, методов и способов обучения и воспитания. Изучение современных технологий. Анализ образовательной ситуации в школе, возможность применения программы профилактики употребления ПАВ.

II этап. Организационно -практический. 2016-2019 гг.

Апробация и внедрение программы.

III этап. Обобщающий. 2019-2020 учебный год.

Обработка данных и анализ внедрения программы.

Мероприятия программы «Профилактика употребления ПАВ»

Этап	Содержание	Срок реализации
Диагностирующий	<p>Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">-определить степень информированности детей и подростков по проблеме;-выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению наркотиков;-сделать выводы о степени вовлеченности подростков в	2015-2016 уч. г.

	<p>проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.</p> <p>Методы: опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в конкретном образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.</p> <p>Значение этапа:</p> <p>Анализ результатов анкетирования (на основании предлагаемой анкеты) позволяет сделать выводы о степени вовлеченности учащихся в проблему и выделить три целевые группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подростки, имеющие опыт употребления наркотических веществ; - подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков; - подростки, имеющие четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков. 	
<p>Организационно –практический</p>	<p>Цель: реализация антинаркотической работы в образовательном учреждении.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке, алкоголе, наркотиках; -способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с употреблением ПАВ; -учить детей лучше понимать собственные проблемы и критически относиться к поведению в обществе; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними; -создать условия для формирования у детей культуры выбора, научить их принимать ответственные решения; -обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями. <p>Методы работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)информационный; 2)метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций); 3)конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости). <p>Значение этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие у учащихся таких жизненных навыков, как, 	<p><i>2016-2019 гг.</i></p>

	<p>навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям;</p> <p>-формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;</p> <p>-повышение уровня психосоциальной адаптации детей;</p> <p>-выработка активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.</p>	
<p>Обобщающий</p>	<p>Цель: определение эффективности разработанной системы профилактики наркомании.</p> <p>Задачи:</p> <p>-выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;</p> <p>-определить изменения личностной позиции учащихся в отношении проблемы наркомании;</p> <p>-определить дальнейшее направление работы по предупреждению наркомании.</p> <p>Методы:</p> <p>1)анализ отчетной документации;</p> <p>2)опрос, беседа;</p> <p>3)анонимное анкетирование.</p> <p>Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность:</p> <p>-изучить характер изменений в отношении учащихся к употреблению наркотических веществ;</p> <p>-выявить наиболее устойчивые факторы, способствующие приобщению детей и подростков к наркотикам;</p> <p>-определить динамику целевых групп.</p> <p>Значение этапа:</p> <p>1)позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения антинаркотической работы;</p> <p>2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики;</p> <p>3)на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по</p>	<p><i>2019-2020уч. г.</i></p>

	профилактике наркомании.	
--	--------------------------	--

Тематика занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».

1 класс	№1 «Давайте познакомимся!»	праздник
	№2 «Равенство людей в своих правах»	практическое занятие с элементами рисования
	№3 «Путешествие со Светофориком»	Игра-путешествие
	№4 «Как себя вести»	практикум по культуре поведения
2 класс	№1 «Права и обязанности школьника»	час общения
	№2 «Митинг сказочных героев» (20 ноября - Всемирный день прав ребёнка)	представление-митинг
	№3 «Здоровым быть модно!»	беседа-диалог
	№4 «Право на семью»	игровое занятие
3 класс	№1 «Конвенция прав ребенка»	игровое занятие
	№2 «Мое право на образование»	практическое занятие
	№3 «Путешествие на Планету ЗиП (Закон и Право) на космическом корабле»	игра
	№4 «Правовая Ассамблея сказочных героев»	игра
4 класс	№1 «Мы жители своего района...»	игра-путешествие
	№2 «Я имею право» (12 декабря – День Конституции России)	литературный час
	№3 «Государственные символы РФ »	классный час-путешествие
	№4 «Турнир знатоков права»	турнир

5 класс	Законы школы – наши законы	Детско-родительская гостиная
	«Культура поведения на переменах»	Диспут
	Внимание: опасная компания!	Путешествие в сказку
	Права человека через призму русской народной сказки	Беседа

6 класс	Человек. Личность. Гражданин	Мозговой штурм
	Изучаем «Конвенцию о правах ребёнка»	Беседа-тренинг
	Наши права	Диспут
	Права человека в современном мире	Диспут
7 класс	Конституция – основной закон государства	Беседа-практикум
	Мы – граждане России	Классный час - размышление
	Как себя защитить?	Практикум
8 класс	Каждый правый имеет право	Классный час- деловая игра
	Преступление и наказание	Диспут
	Свой путь мы выбираем сами	Беседа - практикум
	«Знатоки права»	Викторина

9 класс	№1 «Семья: взаимоотношения и конфликты»	Диспут
	№2 «Мы все такие разные»	Ролевая игра, беседа- диалог
	№3 «Преступление и наказание»	Диспут
	№4 «Сквернословие и здоровье»	Круглый стол
10 класс	№1 «Противостоять агрессии»	Диспут
	№2 «Кодекс чести»	Круглый стол
	№3 «Свой путь мы выбираем сами»	Беседа
	№4 «Я среди людей и я сам строю свою жизнь»	Диспут
11 класс	№1 «Права человека в современном мире»	Круглый стол
	№2 «Самодисциплина и самовоспитание школьника»	Дискуссия
	№3 «Агрессия и стресс»	Беседа
	№4 «Честь и Закон»	Викторина

Родительские собрания на правовую тематику

1 кл	Давайте познакомимся. Особенности современной	лекция-информация, беседа.
------	---	----------------------------

	школы и современных требований к школьникам	
	Отношения в семье как основа взаимопонимания	мини-лекция, практическое занятие
	Режим дня в жизни школьника	семинар-практикум
	Поощрения и наказания детей в семье: за и против	Диалог- обмен мнениями
2 класс	Законы жизни семьи, законы жизни класса	лекция-информация.
	У здоровых родителей здоровые дети	Час общения
	Права и обязанности детей. Права и ответственность родителей	консультация со специалистом, беседа
	Семейные традиции в воспитании детей	Беседа в формате ток-шоу
3 класс	Детско-родительские конфликты в семье	обмен опытом
	Законодательство о браке и семье	мини-лекция, с приглашением специалиста в этой области в качестве консультанта.
	Досуг и здоровье детей	презентация проектов родителей
	Праздники и будни нашей жизни	праздник
4 класс	Особенности современной школы и современных требований к школьникам	лекция-информация, беседа
	У нас такие дети, каких мы заслуживаем	мини-лекция, дискуссия
	Выбор ЗОЖ – выбор счастливой жизни	Обсуждение результатов работы проблемных групп
	Досуг родителей с детьми	деловая игра

5 класс	Права человека и права ребенка	Деловая игра
	Нормы жизни в обществе	Круглый стол
	От чего зависят поступки человека	Деловая игра
	Поощрение и наказание детей в семье	Круглый стол
6 класс	Нравственные законы нашей семьи	Деловая игра
	Права и обязанности человека	Деловая игра
	Правонарушения и преступления	Беседа
	Человек в обществе. Достоинства и недостатки	Практикум

	человека	
7 класс	Декларация прав человека. Конституция РФ о правах человека	Лекция, с элементами беседы
	Правовая культура человека	Деловая игра
	Правовой статус ребенка: права, обязанности и ответственность от рождения до совершеннолетия	Беседа
	Проблемы прав человека в России	Деловая игра
8 класс	Молодежные субкультуры	Лекция с элементами беседы
	Преступления и наказания	Лекция представителя правоохранительных органов
	Психолого-педагогические основы проявления агрессии у детей и профилактика экстремизма в подростково-молодежной среде	Диалог- обмен мнениями
	Уважение и понимание – основа терпимости	Диалог- обмен мнениями
9 класс	Роль самооценки в формировании личности.	лекция.
	Профилактика агрессивности в подростковой среде.	социально-психологический тренинг
	Международные документы о правах ребенка	правовой тренинг
	Уголовная ответственность несовершеннолетних	лекция + практикум
10 класс	Пока не поздно! – права и обязанности родителей, права и обязанности подростка.	вечер вопросов и ответов
	Терроризм и экстремизм	лекция
	Подросток и закон	лекторий (рассчитан на несколько занятий)
	Правомерное поведение. Правонарушение, юридическая ответственность.	правовой тренинг
11 класс	Закон и ответственность	вечер вопросов и ответов
	Защита отечества – священный долг каждого гражданина России.	диспут
	Об ответственности	беседа
	Причины преступности	лекция, тренинг

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.

2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

- а) уверенного позитивного поведения;
- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
- в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
- г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Дополнительный справочный материал для педагогов

и мед. работников о ПАВ

К ПАВ (психоактивные вещества) относят алкоголь, табак, наркотики, препараты бытовой химии - ингалянты, некоторые медикаменты и лекарственные средства с психоактивным действием. Необходимо помнить, что, употребляя внутривенно ПАВ, вероятность ВИЧ-инфицирования, заражения гепатитом (желтуха) и другими инфекциями, передающимися через кровь, очень велика. Не стоит забывать и о половом пути передачи выше указанных инфекций.

АЛКОГОЛЬ: Этот наркотик принимают даже дети.

Покупка и потребление: Чаще пьют дома, так как легче достать

Эффект: После небольших доз наступает расслабление и раскрепощенность. При увеличении дозы спиртного человек становится болтливым, нарушается координация движений, артикуляция. Может появиться немотивированная агрессивность, склонность к дракам. Тяжесть опьянения зависит не только от дозы принятого алкоголя, но и от того, был ли пуст желудок, каков вес тела, частоты потребления спиртного.

Проблемы, связанные с приемом: Небольшие дозы алкоголя чаще всего не оказывают видимого, на первый взгляд, пагубного влияния. Но ежегодно много детей поступают в больницы с тяжелым алкогольным отравлением даже после приема небольших доз. Алкоголь снижает самоконтроль, «запреты», что ведет к беспорядочным и ранним половым связям. Соответственно, имеется риск нежелательной беременности, заражение ВИЧ-инфекцией, вирусным гепатитом и другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Закон: Алкоголь могут покупать в магазинах и киосках лица, достигшие 18 лет. Продажа алкоголя детям до 18 лет запрещена.

АМФЕТАМИН: Используется молодежью на вечеринках, в клубах, дискотеках, когда необходим «прилив» жизненной энергии

Покупка и потребление: Производится в подпольных лабораториях. Редко в чистом виде, обычно смешивают с другими медикаментами. Продают в виде белого или серого порошка, который нюхают, глотают в таблетках, вводят в вену. Внутривенный способ наиболее опасен, так как существует риск заражения СПИДом, гепатитом через шприцы и иглы.

Проблемы, связанные с приемом: Последствия амфетамина: снижение настроения, трудности с засыпанием, резкая утомляемость, снижение жизненных сил. При длительном употреблении появляется депрессия и бредоподобное поведение.

Закон: Наркотик нелегален.

ГАШИШ: Часто используется молодыми людьми.

Покупка и потребление: Продают в виде рассыпчатой Смолы, твердого блока, травы или черного маслянистого вещества. Чаще всего гашиш курят (как с табаком, так и без него) в виде сигареты (самокрутки). Также добавляют в пищу или в сладости (конфеты, бисквиты).

Эффект: Расслабляет человека, делает его болтливым. Более концентрированные формы дают небольшой галлюциногенный эффект.

Проблемы, связанные с приемом: Усиливает чувство беспокойства, напряжения, появляется бредоподобные идеи, забывчивость. Замедляется реакция, что приводит к различным несчастным случаям. Снижается концентрация внимания, что ведет за собой трудности в учебе, познании, сдаче экзаменов. Сильная психическая зависимость: при отказе от анаши у человека появляется плохое настроение, невозможность расслабиться и снять напряжение. При длительном курении поражаются легкие (как при курении «Чистой» анаши, так и смеси табака с анашой).

Закон: Незаконный наркотик.

КОКАИН И КРЭК: Привозят с плантации коки. Крэк производят путем известкования кокаина.

Покупка и потребление: Продают в виде белого порошка. Чаще его нюхают, но потребляют и в виде инъекций. Крэк чаще курят, но также вводят инъекционно.

Эффект: Дает чувство силы и уверенности в себе. Появляется желание увеличить дозу и частоту потребления, желание усилить эффект приема наркотика.

Проблемы, связанные с приемом: Развитие зависимости. Потребление кокаина и крэка инъекционным способом ведет к риску заражения СПИДом и гепатитом. Постоянное употребление способствует быстрой потере веса, чувству беспокойства, бредоподобным идеям, неугомонности. Депрессия и колебания настроения - постоянные спутники приема кокаина.

Закон: Незаконный наркотик

ЭКСТАЗИ : Производится в подпольных лабораториях.

Покупка и потребление: Часто покупают в клубах, на дискотеках. «Чистый» экстази никогда не продается. Продают таблетки экстаз и с добавлением различных наркотиков: LSD, амфетамина и других.

Эффект: Дает чувство прилива сил, сопровождаемого спокойствием, чувство сопричастности к людям, окружающим тебя.

Появляется ощущение общей слабости, напряженности в руках и ногах, особенно, в области запястья. Пока не известны последствия длительного потребления экстази, но исследования подтверждают появление депрессии. Особенно тяжело прием экстази отражается на гипертониках, на людях с больным сердцем, склонных к судорогам и больных эпилепсией. *Проблемы, связанные с приемом:* Экстази вызывает обезвоживание организма, поэтому его потребители вынуждены пить воду, соки и другие жидкости. Но одновременно прием большого количества жидкости очень опасен для организма. Большинство скончавшихся от экстази причиной смерти имеют остановку сердца или обезвоживание.

Закон: Незаконный наркотик

ГЕРОИН: Привозится с опийных плантаций. Первое время (с начала потребления) имеется только чувство слабости. От момента регулярного приема до появления зависимости проходит несколько недель (реже месяцев).

Покупка и потребление: Продается в виде белого, сероватого или коричневого порошка. Используют в виде курения, в виде инъекций (чаще внутривенных). Перед инъекционным употреблением порошок смешивают с соком лимона или уксусным ангидридом. Велик риск заражения СПИДом и гепатитом через общий шприц или иглы.

Эффект: Схож с действием морфина и других наркотических анальгетиков (обезболивающих средств). Героин относится к группе анальгетиков и соответственно уменьшает физическую и моральную боль. В теле ощущается прилив тепла, появляется чувство удовлетворения, забываются все проблемы.

Проблемы, связанные с приемом: Огромен риск передозировки, так как не известен реальный процент содержания чистого героина в порошке (продавцы добавляют в героин тальк и другие наполнители для увеличения веса). Потребитель героина точно не знает, какую дозу он принял. При передозировке - кома и смерть. При длительном приеме героина формируется «синдром отмены», который характеризуется гриппоподобными симптомами: мышечная боль, слезоточивость, насморк, чихание, жидкий стул, рвота, бессонница, депрессия, неусидчивость.

Закон: Незаконный наркотик.

LSD: Лизергиновая кислота диэтиламида. Для получения эффекта достаточно чрезвычайно малых доз.

Покупка и потребление: Изготавливают и продают в виде маленьких квадратиков (как бы из бумаги) с рисунками из мультиков.

Эффект: Эффект начинается через 30-40 минут после того, как проглочен такой квадратик. Продолжительность до 12 часов. Точную дозу очень трудно вычислить, поэтому трудно предсказать эффект и его продолжительность. Изменяются ощущения звука и слуха. Например, музыка кажется более красивой. Появляются иллюзорные расстройства. Истинные галлюцинации редки. Ощущается различная скорость течения времени. Иллюзии усиленного самоощущения и чувства озарения.

Проблемы, связанные с приемом: Появляется беспокойство. Человек не контролирует себя, бывают несчастные случаи. Лица с психическими отклонениями до начала приема LSD усугубляют их после приема. Последствие наркотика может проявиться далее месяца спустя.

Закон: Незаконный наркотик.

ЛЕТУЧИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ РАСТВОРИТЕЛИ (препараты бытовой химии - ПБХ):

Их используют дети и подростки. Опасны, так как смерть может наступить во время первого («сеанса») вдыхания. Каждую неделю умирает один ребенок во время вдыхания ПБХ.

Покупка и потребление: Чаще всего ПБХ можно найти дома. Согласно закону они не запрещены в продаже, их легко можно купить в магазине и ларьке. Дети вдыхают пары ПБХ носом или ртом (используя полиэтиленовый кулек). Некоторые пользуются аэрозольными ингаляторами - впрыскивают пары в рот.

Эффект: Чувство головокружения, опьянения. Многие испытывают галлюцинации (мультики). Некоторые ощущают слабость и головную боль.

Проблемы, связанные с приемом: После вдыхания ПБХ может быть слабость, тошнота и рвота. Велика опасность несчастных случаев, так как в период галлюцинаций они не контролируют себя, особенно, если они нюхают ПБХ в непосредственной близости от электропроводов, железнодорожных путей, автомагистралей, на чердаке высоких зданий. Часть нюхающих внезапно умирает от остановки сердца. При хронической интоксикации (длительном потреблении) снижаются интеллект, память, поражаются почки и печень.

Закон: Продажа ПБХ разрешена законом, но вдыхание паров запрещено.

ТАБАК: Среди 13-летних детей 5% курят сигарету в неделю. 30% старших подростков курят 11-12 сигарет в день. Это стало престижным даже среди девушек, так как сигареты снижают аппетит и «улучшают» фигуру.

Покупка и потребление: В семьях, в которых- родители курят, достать сигареты не проблема, и имеется большее искушение покурить. Другой причиной начала курения можно назвать при мер друзей, просмотр ТУ и журналов, рекламирующих сигареты. Детям до 16 лет продавать табак и сигареты запрещено, но этот запрет часто обходят.

Эффект: После первой сигареты бывает ощущение слабости и головокружения. 1-2 сигареты повышают и давление. В дальнейшем сигареты их тонизируют, снижают стрессовые реакции и напряженность - во время процесса курения. Это подходит молодым людям, особенно когда они неуклюжи, не умеют контактировать с другими.

Проблемы, связанные с приемом: К никотину очень легко привыкнуть. Длительное курение приводит к болезни сердца, тромбозам артерий и вен, сердечным приступам, болезням бронхов и легких, раку легких.

Закон: Табак и сигареты могут покупать в магазинах и киосках лица, достигшие 18 лет.

ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ: Чаще всего их выписывают врачи при ряде заболеваний

Покупка и потребление: Считается незаконной продажа транквилизаторов с рук (только в аптеке и по рецепту). Чаще их принимают орально (через рот) в виде капсул или таблеток, иногда сочетают с другими наркотиками. Некоторые из них используются инъекционно.

Эффект: Снижают беспокойство, напряженность, релаксируют (расслабляют) и успокаивают. Большие дозы вызывают сонливость, приводят к несчастным случаям.

Проблемы, связанные с приемом: Регулярный прием вызывает рост толерантности (необходимость увеличивать дозу) и зависимость. Требуется все большая доза для получения прежнего эффекта. При резкой отмене появляется «синдром отмены,>: напряженность, беспокойство, приступы паники, головная боль, тошнота. Инъекции транквилизаторов крайне опасны - кома и смерть, особенно, если они сочетаются с приемом героина или алкоголя.

Закон: Эти ПАВ разрешены к применению только по предписанию врача. Разрешено иметь их у себя в небольшом количестве. Но запрещено продавать другим или просто «угощать».