

Вестник АМТ

№ 3

Июнь 2021 г.

Информационная газета студентов и преподавателей

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

Наркома-
ния

2

Болезнь мо-
лодых

3

Жизнь без
наркоти-
ков

4

Причины
наркомании

5

Мы за здоро-
вый образ
жизни

6

26 июня - день борьбы с наркоманией

26 ИЮНЯ

Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков



**Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ БЕЗ
НАРКОТИКОВ!**



26 июня отмечается международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, имеющий всемирное значение. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.

Наркомания-болезнь



Начнут ли подростки пробовать запрещенные средства, во мно-

Детская и подростковая наркомания — это бич нашего времени, современная «мода на наркотики» делает зависимыми многих молодых людей. Наркотические вещества становятся все более доступными в цене, а их объемы на «черных» рынках стремительно растут.

Широкая распространенность так называемых «легких наркотиков» привлекает многих людей. Они недооценивают их вред, кроме того, искренне верят, что могут контролировать ситуацию и прекратить употребление в любой момент. Проблема наркомании еще и в том, что болезнь является главным источником распространения венерических заболеваний, в частности, СПИДа.

Профилактика наркомании имеет большое значение. Сегодня мы поговорим о том, что для этого нужно делать родителям.

Увлечь интересным хобби

Наркотики, как и алкоголь — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на допинг, а во-вторых, наркотики будут не нужны. Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Хобби должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность найти себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность: раз в несколько лет у них наступает так называемый «критический возраст», после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. Начал собирать марки — бросил, играл в шахматы — не увлекся, пошел в секцию — остыл. Это совершенно нормальное явление.

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

Откровенный разговор

Распространено заблуждение — полное молчание о наркотиках. Принято не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом, в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше. Но он все равно услышит — в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики — и «тяжелые», и «легкие». При этом общие фразы об их вреде для организма подростка не убедят. Подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество. К моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. На заданный вопрос отвечайте спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь. Избыточные эмоции послужат для ребенка знаком, что эта тема вас сильно волнует и пугает. То есть, будет повод лишний раз задержать внимание и вызвать более пристальный интерес. Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках — например, подходящим моментом может быть художественный фильм с этой темой.

Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету, дети могут легко проверить ваши слова и перестанут вам доверять.

МОЛОДЫХ

Успех — это другое

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью — многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики — тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину. Во-первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростком. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные». Во-вторых, очень здорово, если сами родители — увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы — лучший пример. Такие же знакомые и друзья вашей семьи — тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озаботиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок рискует встретиться с наркотиками.

Знайте друзей своих детей

Основное правило: будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать. Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с ними. Добавьте ребенка к себе в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде — достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего сына и дочери.

Благополучие — не всегда залог безопасности

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. Очень важен психологический климат в семье, насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями. Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начнут ругать или наказывать. В таком случае они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева. Для развития наркомании требуется благодатная почва. У подростка из семьи с теплой, доверительной ат-

мосферой и интересным досугом удовольствия и так достаточно. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций, наркотик станет их заменителем.

МЫ ПРОТИВ



НАРКОТИКОВ!

Если есть подозрения

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (признаки этого обычно хорошо заметны: ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) — не тяните с разговорами и не ограничивайтесь только намеками. Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться, то предложите сдать анализ на наркотики, чтобы развеять все сомнения.

Самое важное

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка уберет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если дома кажется все благополучно, но на общение с детьми часто не хватает времени. Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.

Жизнь без наркотиков

После ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы третьей угрозой для современного человечества является наркомания.

Наркотики распространились в размерах, тревожащих российскую и мировую общественность. Наркоманию сравнивают с акулой с загнутыми внутрь зубами: попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно.

К сожалению, практически вся система антинаркотических мероприятий направлена на лиц с выраженными признаками наркозависимости, в то время как гораздо важнее профилактическая воспитательная работа. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни.

На решение проблем профилактики наркомании направлена деятельность ряда общественных институтов – учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Особую роль здесь играют библиотеки, которые располагают информационным потенциалом, способным оказать профилактическое и оздоровительное влияние. Воздействуя как посредством книг, так и специфических форм и методов библиотечной работы, библиотекарь способствует формированию у читателя установки на здоровый образ жизни.

Не страх наказания способен удержать молодежь от употребления наркотиков, а терпеливое и убедительное объяснение последствий злоупотребления наркотическими препаратами.

В ГАПОУ СО «АМТ» в июне проходит месячник антинаркотической безопасности, который приуроченный к Междуна-

родному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

В рамках месячника были запланированные следующие мероприятия:

- Распространение памяток для родителей «Признаки употребления наркотических веществ»
- Конкурс творческих работ на тему «Моя альтернатива» среди волонтеров.
- Открытый классный час «Наркотики – свобода или зависимость?»
- Круглый стол, обсуждение видеofilmа «Среда обитания. Табачный заговор»
- Спортивное мероприятие «День защиты детей»



- Профилактические беседы «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
- Гугл-анкета «Отношение к наркотикам»
- Выставки в библиотеках «Сегодня модно быть здоровым!»
- Спецвыпуск газеты «Вестник АМТ»

**Педагог –организатор
О.В. Ибнеева**

Мы вместе

1 июня 2021 года, в Международный день защиты детей, на стадионе «Центральный» прошло большое спортивное мероприятие, организованное самым крупным образовательным учреждением СПО в нашем городе – «Алапаевским многопрофильным техникумом».

Перед соревнованиями обучающиеся и сотрудники АМТ успешно эвакуировались из трех корпусов и организованно вышли в сторону стадиона.



На общем построении директор техникума Кургузкина Татьяна Ивановна отметила важность проведения такого мероприятия: «Сегодня впервые после объединения трёх образовательных учреждений мы собрались все вместе!».

После приветствия команда волонтеров, преподавателей и студентов групп 214 ДОШ и 314 ДОШ заняли свои места на 23 этапах. В скорости, ловкости и выносливости соревновалось 24 команды - около 500 студентов первых, вторых и третьих курсов.

Пока команды соревновались, группы поддержки зарабатывали для них дополнительные баллы, участвуя в различных играх, конкурсах, танцевальных флешмобах. Все отлично справились с заданиями и показали, что могут работать в команде. Мастера и ку-

раторы тоже не остались в стороне, помогая болельщикам.

Сопровождали мероприятие участники творческих коллективов техникума.

После нелегкой борьбы за победу призовые места распределились следующим образом: среди третьих курсов 1 место заняла группа 311 Ф, 2 место - 303 П, 3 место - 333ЭО. Среди вторых курсов: 1 место – группа 211Ф, 2 место – 215 С, 3 место - 293 П. У первых курсов 1 место было отдано группе 194 П, 2 место – 190 ОП, 3 место – 123 А. Победителям были вручены грамоты и сладкие призы.

Организаторам соревнований удалось создать неповторимую атмосферу праздника, который объединил обучающихся трех корпусов АМТ.

И хотя наши студенты уже не дети, этот праздник был наполнен самым главным: веселым смехом, счастливыми улыбками и сияющими глазами, ведь в этот день мы были вместе!

**Зам. директора ГАПОУ СО «АМТ» по ВР
С.В. Чехова**



Мы за здоровый образ жизни

С детства нам говорят - ведите здоровый образ жизни. Это хорошо. Мы это принимаем, как истину и редко задумываемся.

А что же это такое - здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя: режим дня, гигиену, правильное питание, без вредных привычек, закаливание, успешную учёбу, работу, семью...

Никто не хочет болеть, все хотят быть только здоровыми. Только от самого человека зависит, каким будет его здоровье. И за здоровье надо бороться. Это должно становиться образом жизни человека. Надо воспитывать в себе правильные и полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье. У каждого из нас есть слабости, от которых мы бы очень хотели избавиться: чрезмерное переедание, неумение отказаться от чего-то вкусенького. А это приводит к тому, что перестает нормально работать желудок, печень, сердце.

Наркотики, курение, чрезмерное пристрастие к алкоголю, долгое просиживание у телевизора, малоподвижный образ жизни - вот немногие те пороки, которые сокращают наше здоровье. Для здоровья необходимо: правильное питание, физическая активность, здоровый сон, отказ от вредных привычек. Это повышает работоспособность, улучшает качество жизни.

Надо жить радостно и увлеченно. Смех - это здоровая душа. Не сварливость и подозрительность, хмурость лица привлекут к нам хороших, интересных людей, а открытая улыбка, шутка, смех, умение достойно встречать неприятности и жизненные невзгоды. Надо учиться радоваться жизни! Всему, что окружает нас, каждому хорошему моменту. Учитесь быть счастливыми. Такое восприятие жизни оказывает положительное воздействие на наше здоровье. А если к этому добавить еще несколько правил, которые неплохо было бы соблюдать, то **здоровый образ жизни - это ваш образ жизни!**

Итак:

1. Не переедайте. Питайтесь равномерно - не много, ни мало. Не забывайте про фрукты и овощи.
2. Найдите подходящее занятие.
3. Не будьте одиноки. Всегда нужен друг, наставник и помощник. Любовь и дружба - это верное средство против старения.

4. На всё имейте свою точку зрения, свое мнение. Это помогает реже поддаваться плохому настроению и впадать в депрессию.

5. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, хотя бы полчаса в день, двигайтесь, гуляйте больше пешком.

6. Чаще проветривайте помещения. Спите в прохладной комнате.

7. Иногда балуйте себя. Доставляйте себе положительные эмоции.

8. Не всегда подавляйте в себе гнев. Не замыкайтесь в себе, не затаивайте на душе обиду. Спорьте, обменивайтесь мнениями, делитесь своими переживаниями.

9. Тренируйте свою память и интеллект. Мыслите, отгадывайте кроссворды, играйте в различные развивающие игры, учите иностранные языки - заставляйте ваш мозг работать.

10. Пейте больше жидкости. Это хорошо влияет на кожу, продлевает ей молодость.

11. Не курите и не злоупотребляйте алкоголем.

12. Чаще гуляйте на свежем воздухе.

13. Делайте людям добро. И оно к вам вернется в виде хорошего настроения, здоровья.



Спецвыпуск подготовлен студентами гр. 214 ДОШ, 215 ДОШ, 311ФК.