

Также нами был проведен конкурс рисунков на тему «Мы – за здоровый образ жизни» среди учащихся 2–4 классов. Ребята отнеслись добросовестно к данному творческому мероприятию и практически все приняли участие. В конце были подведены итоги конкурса.

Таким, образом, настоящая программа на сегодняшний день показывает, что валеологизация учебного и внеурочного времени школьников несет положительные результаты по формированию здорового образа жизни, ведет к переоценке своего образа жизни в связи с изменениями представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения правильного образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья. Считаем возможным предположить, что использованные нами в программе формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни будут достаточно эффективными в работе с учащимися 1–4 классов.

Список использованных источников:

1. Варламова, С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова // СОЦИС. – 2010. – № 4. – С. 84–87.
2. Землянская, Е.Н. Учебные проекты младших школьников / Е.Н. Землянская // Начальная школа. – 2005. – № 9. – С. 55–59.
3. Горбенко, П.П. Валеология и здоровый образ жизни / П.П. Горбенко // Учитель. – 2005. – №5. – С. 67.
4. Ростовцев, В. Н. Основы культуры здоровья / В.Н. Ростовцев. – М.: Минск: Нац. институт образования, 2008. – 120 с.

УДК 37.013.42:613.83-053.6

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Е.Г. Барановская

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Общество всегда уделяет особое внимание проблеме поведения людей, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам. Наркомания одна из таких проблем. Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется ситуацией в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 10 лет.

Само слово «наркотик» происходит от греческого глагола «наркао» – «вызывать онемение, оцепенение». Понятно, однако, что наркоманы ищут в наркотике несколько иных ощущений. Это, прежде всего, то, что на психологическом языке называется измененными состояниями сознания. Правда, некоторые виды наркотиков не вызывают таких состояний, а лишь на какое-то время дают ощущение бодрости, веселья, полноты и осмысленности жизни, другие же виды – напротив, вызывают ощущение оцепенения, возможность «отключиться» от реальности [3, с. 5].

Факторов побуждающих людей прибегать к наркотикам, не так много. В подростковом и юношеском возрасте – это подражание, любопытство, вызванное рассказами сверстников либо лицами, заинтересованными в распространении наркотиков. В более зрелом возрасте – это кризисные ситуации, в которых человек с определенными чертами характера, стремится облегчить свое состояние, уйти от реальности. Другая причина – попада-

ние человека в соответствующее окружение, где распространено употребление наркотиков [2, с. 9].

Подростковый возраст, это переход от детства к взрослости. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, желание попробовать что новое. Согласно исследованиям, именно подростковый возраст сенситивен не только для позитивного, но и негативного опыта. Поэтому употребления наркотика первый раз зачастую происходит именно в подростковом возрасте.

Факторами защиты от риска употребления психоактивных веществ могут быть: семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи; средний и высокий уровень дохода в семье, адекватная обеспеченность жильем; высокое качество медицинской помощи; низкий уровень преступности в регионе; доступность служб социальной помощи; высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие; высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение; соблюдение норм общества в употреблении психоактивных веществ.

Форма (вид) наркомании зависит от того, какое именно вещество, обладающее наркотическим эффектом, применяется в конкретном случае. Особенности конкретного вещества, используемые дозировки, частота и способ употребления (прием внутрь таблеток или порошков, инъекции, вдыхание) определяют характер действия наркотика на организм.

Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания наркоманией, либо на усиление многих факторов, которые понижают восприимчивость к болезни. Профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления и уменьшить факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ. В процессе жизни на человека воздействует совокупность, как факторов риска, так и факторов защиты, которые не имеют прямых вероятностных связей с формированием зависимости от наркотиков.

В мире существуют определенные отработанные подходы к проведению профилактического воздействия в зависимости от уровня проблемы. Они основаны на классификации профилактики, принятой Всемирной Организацией Здравоохранения, в рамках которой профилактика подразделяется на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ имеет целью предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами ранее их не употреблявшими. Она является преимущественно социальной, наиболее массовой и ориентирована на детей, подростков и молодежь. Первичная профилактика стремится уменьшить число лиц, у которых может возникнуть заболевание, а ее усилия направлены не столько на предупреждение развития болезни, сколько на формирование способности сохранить либо укрепить здоровье.

Вторичная профилактика зависимости от психоактивных веществ является избирательной. Она ориентирована на лиц, имеющих эпизоды употребления наркотиков, либо на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии.

Третичная профилактика зависимости от психоактивных веществ является преимущественно медицинской, индивидуальной и ориентирована на контингенты больных, зависимых от наркотиков.

Разработка и апробация различных программ профилактики наркотической зависимости среди подростков становятся все более актуальным научным направлением во всем мире. Однако формирование эффективных профилактических стратегий происходит с большими трудностями.

Цель работы по предупреждению употребления наркотических средств среди подростков состоит в том, чтобы вооружить подростков современными знаниями о закономерностях роста, развития организма человека, о составляющих его здоровья, о вреде употребления наркотических средств.

При выяснении отношения подростков к наркотикам выяснилось, что у 74% опрошиваемых не много свободного времени. И своё время они тратят на занятия спортом, читают, занимаются в кружках, слушают музыку, а также не большое количество респондентов ответили, что они в свободное время смотрят телевизор и собираются с друзьями во дворе. На вопрос «Знаешь ли ты, что такое наркомания» мы получили следующие варианты ответов: 78% респондентов ответили «Да», 7% ответили «Нет» и 13% затруднились ответить. При выявлении знаний, опрошиваемых о пагубном действии наркотиков на здоровье человека замечено, что 50% знают о пагубном действии наркотиков, а 41% не знают о вреде наркотиков и 9% уверены, что эта проблема их не затронет. А также все опрошиваемые (100%) ответили, что нуждаются в информации о вреде наркотиков, наркомании и её последствиях.

На вопросы: «Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик?» и «Пробовал ли ты наркотическое вещество?» 100% учащихся ответили - «Нет». Таким образом, мы можем сделать вывод, что из данной выборки никто не пробовал наркотики. Таким образом, можно сказать что ученики понимают важность вопроса и необходимость обращения внимания на вопрос предотвращения употребления наркотиков людьми.

Далее мы выяснили к чьим словам прислушиваются ученики в вопросах о вреде наркотиков. Они указали на учителей, родителей, работников правоохранительных органов, друзей, одноклассников и СМИ. Отвечая на вопрос «Где бы, ты хотел получить информацию о наркотиках?» 56 респондентов указали – в школе, 21 – от родителей, 37 – из телепередач. Информация о наркотиках, которую респонденты получают из бесед в школе, телепередач, публикаций в газетах вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков у 85%, а 15% затруднились ответить на этот вопрос.

Выясняя как бы поступил респондент, узнав, что его друг употребляет наркотики мы узнали – 41% предложили свою помощь, 35% сообщили бы классному руководителю, 14% сообщили родителям и посоветовали обратиться в наркологический диспансер 7%, а также 3 % респондентов ничего бы не сделали. В результате проведения теста-опроса выявлено 3 несовершеннолетних набравших более 103 баллов, следовательно, они предрасположены к употреблению наркотических средств. Также выявлено 10 учащихся, которые по своим результатам находятся в «группе риска», так как их результаты по опроснику были от 100 до 102 баллов.

По итогам апробации методики «Что мешает вести здоровый образ жизни» мы выяснили: низкий уровень помех у 91% респондентов, а это значит данные ученики в состоянии справиться с имеющимися незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни; средний уровень помех у 9% респондентов, и они уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни, данным ученикам нужна корректная помощь со стороны взрослых (родителей, учителей); высокий уровень помех не выявлен.

Таким образом, что всегда мешает вести здоровый образ жизни нарушения со стороны учащихся норм ЗОЖ ответило 24% респондентов, часто 40%, иногда 26%, редко 6%, никогда 4%. Состояние здоровья учеников часто мешает им вести ЗОЖ ответило 39% опрошиваемых, иногда 40%, редко 15%, 9% – никогда. Семейные проблемы

часто влияют на ЗОЖ у 3% опрошиваемых, иногда у 48%, редко у 31%, у 18% – никогда. Погодное-климатические условия: иногда 14%, редко 80%, 6% никогда. Недостаток свободного времени: часто 20%, иногда 70%, редко 7%, 3% – никогда. Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков никогда ответила 94 % опрошиваемых и 6% ответили – редко.

Недостаточное внимание со стороны: классного руководителя: иногда 3%, редко 9%, никогда 88%; учителя физкультуры: редко 12%, никогда 88%; медицинских работников (школы): редко 2%, никогда 9%; директора школы: иногда 1%, редко 2%, никогда 98%.

Что иногда мешает вести ЗОЖ дурная компания во дворе или на улице ответила 6% опрошиваемых, редко 20%, 74% ответили – никогда. Дурная компания из числа одноклассников мешает вести здоровый образ жизни редко 6% опрошиваемых и никогда 94%.

Таким образом, в ходе проведенного исследования выяснилось, что среди испытуемых подростков существует процент предрасположенных к употреблению наркотических средств. У подростков не очень много свободного времени и они тратят его на своё развитие. Никто из опрошиваемых не употреблял наркотики. Большинство знают о пагубном влиянии наркотиков, о наркомании и её последствиях, но есть процент тех, кто нуждается в информации, и они хотели бы получить её в школе от учителей, дома от родителей, от сверстников, а также из телепередач и СМИ. Отвечая на вопрос о предотвращении употребления наркотиков, подростки дали нам понять, что осознают важность данного вопроса. А также мы выяснили, что большинство понимают, что могут и должны помочь товарищу, узнав, что он употребляет наркотики. В данной выборке низкий уровень помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни. Учителям и родителям подростков необходимо понизить уровень нарушений норм здорового образа жизни уделяя больше внимания данному вопросу и обращая внимания на состояние здоровье несовершеннолетних.

С целью расширить представления о вреде наркомании и продолжать представления учащихся о здоровом образе жизни можно предложить следующие рекомендации для специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждения образования, которые могут быть ими использованы в ходе осуществления профессиональной деятельности:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии.
2. Проводить лектории с целью формирования сведений о вреде наркотиках.
3. Применять наглядную агитацию по профилактике здорового образа жизни.
4. Шире использовать метод беседы для формирования представлений о здоровом образе жизни и о проблеме употребления наркотических средств среди подростков.
5. Использовать метод собственного примера в процессе формирования привычки к здоровому образу жизни.
6. Подготовить волонтеров среди подростков, с целью постоянной профилактической активности.
7. Повысить уровень знаний родителей о вреде наркомании, формах её проявления и о здоровом образе жизни.

Список использованных источников:

1. Личко, А. Учебник по наркомании для подростков / А. Личко, В. Битенский. – М., 1996.
2. Сирота, Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Академия, 2003. – 192 с.
3. Проценко, Е.Н. Наркотики и наркомания / Е.Н. Проценко. – М.: Изд-во Триада, 2006. – 110 с.