

**Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области  
Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Областной центр профилактики и реабилитации»**

**ПРОЕКТ  
для родительской общественности  
«ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ВАШ РЕБЕНОК»**

*Государственная программа Тюменской области  
«Антинаркотическая программа» на 2014-2016 годы*

г. Тюмень, 2014

## **Введение**

Семья, как институт социализации, призвана обеспечить адаптацию подростка к жизни в сложных внешних условиях и защитить от проявления деструктивных форм поведения в обществе. Роль семьи в вопросах воспитания трезвеннических установок у детей велика, поскольку именно родители имеют большой потенциал в предотвращении приобщения ребенка к табакокурению, алкоголю, наркотикам.

Правильное воспитание в семье должно формировать у подрастающего поколения ответственную самостоятельную заинтересованную личность со сложившимися ценностями и целями, жизненными планами, здоровыми способами получения удовольствия, собственным опытом побед и уважением к себе. Кроме того, родители должны разговаривать со своими детьми о проблеме вовлечения подростков в употребление табака, алкоголя, наркотиков, об опасности общения с людьми, ведущими асоциальный образ жизни. Такие беседы должны проводиться систематически, так как чувство опасности может со временем притупляться, в особенности, если подросток общается со сверстниками, являющимися потребителями психоактивных веществ.

### **Актуальность проекта**

Одной из причин распространения психоактивных веществ среди подростков и молодежи является их низкая осведомленность в вопросах профилактики. Зачастую подростки получают информацию о наркотиках, алкоголе, табаке от своих сверстников, старших товарищей или из Интернет-источников. В большей степени эта информация не имеет профилактической цели, в ней замалчиваются данные о последствиях употребления психоактивных веществ, а наоборот косвенно или открыто рекламируются (ПАВ).

Кроме того, в настоящее время заметно снижается уровень участия родителей в профилактическом воспитании детей, так как за «зарабатыванием денег» у родителей часто не остается времени и сил на общение со своими детьми. Родители сами в недостаточной степени владеют информацией профилактического характера, и, к сожалению, не считают необходимым быть хорошо осведомленными в данных вопросах. Позиция «с моим ребенком такое не случится, у нас благополучная семья» говорит о низком уровне информационной грамотности таких семей. Родители не должны терять бдительность и более того, должны быть достаточно информированными в вопросе профилактики ПАВ, уметь донести необходимую информацию до подростка таким образом, чтобы заставить задуматься о последствиях употребления, а не «пробудить интерес».

С целью повышения уровня компетентности родителей в вопросах профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании специалистами ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» разработан проект «Это должен знать Ваш ребенок», который включает в себя комплекс методических рекомендаций и наглядных материалов для организации профилактической работы на уровне семьи.

**Целевая группа проекта:** родительская общественность.

**География реализации проекта:** 26 муниципальных образований Тюменской области.

**Цель проекта:** комплексное обеспечение родительской общественности методической базой профилактического характера (рекомендации специалистов, видеоматериалы, профилактические буклеты и др.) для практического применения в процессе воспитания подростков в семье.

**Задачи проекта:**

- формирование у родителей мотивации на участие в профилактическом воспитании подростков;
- распространение среди родителей методических рекомендаций и наглядных материалов профилактической направленности.

**Сроки реализации проекта:** в течение учебного года.

**Этапы реализации проекта:**

1. Подготовка методических рекомендаций и наглядных материалов профилактической направленности, размещение на официальном сайте ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» [www.ocpr72.ru](http://www.ocpr72.ru)

2. Проведение в образовательных организациях Тюменской области тематических родительских (классных, общешкольных) собраний, направленных на разъяснение значимости проведения профилактической работы с несовершеннолетними, с распространением среди родительской общественности методических рекомендаций и наглядных материалов проекта.

3. Мониторинг результатов реализации проекта:

- проведение на итоговых (в конце учебного года) родительских собраниях (классных, общешкольных) социального опроса среди родителей с целью мониторинга степени информированности родителей о проекте и его практической востребованности (Приложение 1);
- направление муниципальными образованиями (в разрезе образовательных организаций) информации о результатах проведенного мониторинга (Приложение 2).

**Ожидаемые результаты проекта:**

- создание комплексной методической базы профилактического характера для родительской общественности;
- повышение уровня информационной грамотности и педагогической культуры родителей в вопросах профилактики употребления подростками психоактивных веществ и других форм асоциального поведения.

## Анкета для родителей

*Уважаемые родители!*

*Специалисты ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» разработали для Вас проект «Это должен знать Ваш ребенок», который содержит методические рекомендации специалистов по вопросам профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании в детской и подростково-молодежной среде.*

*С целью изучения востребованности материалов проекта просим Вас ответить на вопросы анкеты.*

1. Знакомы ли Вы с проектом «Это должен знать Ваш ребенок»?
  - да
  - нет
2. Использовали ли Вы информацию, представленную в проекте, в процессе воспитания своего ребенка?
  - да
  - нет
3. Считаете ли Вы материалы, представленные в проекте, востребованными и актуальными для родителей?
  - да
  - нет
4. Какую информацию, на Ваш взгляд, необходимо добавить в проект?

---

---

---

## Информация о проведении соц. опроса среди родителей

Наименование МО	Механизм распространения среди родителей методических рекомендаций и наглядных материалов «Это должен знать Ваш ребенок»  (посредством школьного сайта, распространения электронных версий проекта, др.)	Количество родителей, принявших участие в соц. опросе	1 вопрос анкеты (кол-во)		2 вопрос анкеты (кол-во)		3 вопрос анкеты (кол-во)		4 вопрос анкеты (перечислить предложения)
			да	нет	да	нет	да	нет	

*Срок предоставления: 10 июня*

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области  
Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Областной центр профилактики и реабилитации»

Информационные материалы для родителей по профилактике употребления  
психоактивных веществ и формированию у детей установок ведения  
здорового образа жизни

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>8</b>
<b>«РЕБЕНОК УЧИТСЯ ТОМУ, ЧТО ВИДИТ У СЕБЯ В ДОМУ. РОДИТЕЛИ – ПРИМЕР ЕМУ!»* .....</b>	<b>9</b>
<b>БЕЗДЕЛЬЕ – МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ .....</b>	<b>13</b>
<b>ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ.....</b>	<b>14</b>
Это должен знать каждый! .....	16
Психолог об особенностях подросткового возраста .....	20
Несколько советов психолога для Вас, родители.....	21
<b>НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!25</b>	
Административная ответственность .....	25
Уголовная ответственность.....	28
Юридическая ответственность .....	31
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>32</b>
<b>Приложение 2 .....</b>	<b>37</b>
<b>Приложение 3 .....</b>	<b>39</b>
<b>Приложение 4.....</b>	<b>40</b>
<b>Приложение 5 .....</b>	<b>45</b>
<b>Приложение 6 .....</b>	<b>50</b>
<b>Список рекомендованной и использованной литературы .....</b>	<b>52</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Уважаемые родители!

Данное пособие разработано специально для Вас. Материалы, представленные в пособии, помогут внести профилактический компонент в воспитание и окажут необходимую помощь в создании здорового микроклимата в семье. Советы квалифицированных специалистов дадут родителям полезную информацию по сохранению имеющихся семейных ценностей.

Каждая семья имеет свой уникальный социально-психологический уклад, где формируется личность, закладывается основа всех аспектов здоровья и нравственных ценностей будущего гражданина.

Несомненно, каждый ребенок уникален, и каждый по-своему проживает этапы своего взросления и становления, но все дети, в силу возрастных особенностей, любознательны и открыты новому, неизведанному, что часто и становится причиной знакомства с психоактивными веществами.

Задача каждого родителя - стать для своего ребенка наставником, не надзирателем, который сверху следит за успеваемостью и дисциплиной, не снабженцем, который самоустранится, обеспечив всем необходимым, не беспристрастным наблюдателем, а именно тем, кто будет всегда рядом, и кто будет проживать каждый его день, как свой собственный.

Кроме того, Вам необходимо быть достаточно информированными по вопросам ведения здорового образа жизни, профилактики употребления психоактивных веществ подростками, быть положительным примером во всем.

## «РЕБЕНОК УЧИТСЯ ТОМУ, ЧТО ВИДИТ У СЕБЯ В ДОМУ. РОДИТЕЛИ – ПРИМЕР ЕМУ!»\*

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака, алкоголя и наркотиков. Скорее всего, Ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на Ваше поведение, и перенимать Ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление табака, алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;
- ценность здорового образа жизни, стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Родители должны помнить, что именно они являются примером подражания для своих детей. Родительская любовь, взаимоуважение в семье, соблюдение семейных традиций, организация правильного питания, совместные увлечения - все это способствует сохранению психологического и физического здоровья членов семьи.

Для этого родителям необходимо с раннего возраста формировать устойчивую мотивацию на ведение здорового и безопасного образа жизни, прививать необходимость ежедневной работы над собой.

### Что означает здоровый образ жизни?

Здоровье – это естественная жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности и т.д. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Общая информация об основах ведения здорового образа жизни представлена в листовке «Выбери здоровый образ жизни» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Приобщение ребенка к ведению здорового образа жизни предполагает целый комплекс мероприятий:

**1. Ваш ребенок должен знать, что занятия физической культурой развивает организм гармонично.** Уроки физкультуры в школе (2 урока в неделю) только на 10% покрывают потребности ребенка в движении в недельном цикле, что приводит к дефициту двигательной активности у школьников.

Ниже приведены гигиенические нормы суточной двигательной активности детей:

ВОЗРАСТ	ЛОКОМОЦИИ (тыс. шагов)	ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	ЭНЕРГОЗАТРАТЫ (ККал/сут)
---------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

		(в часах)*	
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (девушки)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

**Примечание:** Рекомендации предназначены для всех здоровых детей в возрасте 6-17 лет за исключением случаев особых медицинских состояний. Данные в таблице приведены для 1 и 2-ой групп здоровья. Для остальных режим и вид двигательной нагрузки подбирается индивидуально с учетом состояния ребенка ([http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/ru/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ru/index.html)).

*\*Родителям о воспитании. Себастьян Брандт*

## **2. Ваш ребенок должен знать, что рациональное сбалансированное питание - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития человека.**

При построении рационального режима питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, характер жизнедеятельности, привычки, двигательную активность и т.д.

Основной признак сбалансированного питания — правильное соотношение питательных веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей — в зависимости от возраста, пола, энергозатрат и прочих факторов (Приложение 1. Рекомендуемые нормы потребления белков, жиров, углеводов и энергии для детей и подростков; Приложение 2. Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов, основные источники их поступления в организм человека; Приложение 3. Потребности в витаминах и минеральных веществах для детей старше 3 лет и подростков).

В рациональном питании детей и подростков соотношение белков, жиров, углеводов должно быть пропорционально 1:1:4.

Кроме того недостаток жидкости в ежедневном рационе может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие. В день школьнику необходимо выпивать 1 – 1,5 литра напитков: соков овощных или фруктовых, компотов, воды. Очень полезен детям, особенно весной, настой шиповника. Сладкие газированные напитки могут привести к нежелательным последствиям, они нарушают процессы усвоения кальция, необходимого для формирования опорно-двигательной системы ребенка.

Режим питания обучающихся должен строиться с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примера, можно привести следующие режимы питания:

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак дома (7-8 часов) – 20% калорийности суточного рациона;  
2-й завтрак в школе (10-11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе (13-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;

Ужин дома(19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак дома (8-9 часов) – 20-25% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе(12-13 часов– 35-40% калорийности суточного рациона;

2-ой обед или полдник в школе (16 часов – 15-20% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19 – 20 часов – должен составлять 25% калорийности суточного рациона).

**3. Ваш ребенок должен знать, что соблюдение режима дня поможет рационально распределить нагрузки в течение дня.** Соблюдение следующих принципов обеспечит вашему ребенку рациональное распределение времени и нагрузок:

#### Принцип 1. Дисциплина

Ответственность родителей состоит в том, чтобы, прежде всего, самим быть дисциплинированными в вопросах здоровья и гигиены, взаимоотношений в семье и быть примером для своих детей. Неправильно, если от ребенка требуется выполнение неких правил, а родители им не следуют без всяких объяснений.

#### Принцип 2. Приоритеты

Если мы ставим цель добиться чего-либо, то должны расставить приоритеты: потенциал здоровья ребенка первичен по отношению к обучению и развитию способностей и талантов. Потому что второго не бывает без первого. Все сложности начинаются тогда, когда первое путают со вторым. Потенциал здоровья – это возможности и необходимое условие для раскрытия заложенных в ребенке способностей.

#### Принцип 3. Сон

Сон необходим для нормальной работы нервной системы и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха. Продолжительность сна 8-9 часов для школьников - это весьма критичный показатель, причем для всех школьных возрастов. Ученые отмечают, что при недосыпании у человека нарушается привычная картина ритмики головного мозга. Как только ребенок начинает недосыпать - это сразу отражается на его самочувствии и работоспособности: меняется поведение ребенка, он становится либо возбудимым, либо заторможенным; ухудшается память, внимание, мышление. Часто школьники засиживаются за компьютером или до глубокой ночи делают уроки, и на несколько дней выбивают себя из нормального состояния.

#### Принцип 4. Чередование нагрузок

Правильное чередование умственных и физических нагрузок, труда и отдыха способствует продуктивной трудоспособности, устойчивости к стрессам, предотвращает развитие болезней переутомления (неврозы, депрессии). Полноценный отдых сохраняет резервы здоровья, повышает производительность труда. Важнейшим условием успешной физической или

умственной деятельности является нормирование и рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до сна, так как интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Перед сном необходимо проветривать комнату, а еще лучше обеспечить постоянный приток свежего воздуха во время сна.

### **3. Личная гигиена**

Соблюдение правил личной гигиены – одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности. Навыки чистоты и опрятности должны воспитываться родителями в ребенке с первых лет жизни. Для того чтобы дети выполняли требования гигиены, они должны понимать их смысл и значение. Большое значение для воспитания навыков гигиены имеет личный пример родителей, старших братьев и сестер, внешний вид и поведение которых должны быть образцом чистоты, аккуратности и порядка.

*Мы предлагаем Вашему вниманию несколько простых советов, которые помогут научить Вашего ребенка быть более организованным:*

1. Интересуйтесь мнением ребенка по всем вопросам, связанным с его комнатой и вещами, советуйтесь с ним. Помните, что даже если вы ему что – то купили, то с момента передачи это его вещь, и вы больше не в праве ей самостоятельно распоряжаться.

2. Поощряйте творчество и инициативу.

3. Вовлекайте сына или дочь в обустройство жилья и параллельно ненавязчиво рассказывайте о том, как лучше хранить вещи и обустраивать дом. Эти знания помогут добиться не только краткосрочного эффекта, но при правильном подходе помогут и во взрослой жизни. Дайте возможность Вашему ребенку почувствовать себя хозяином своей комнаты, чтобы он учился правильно обращаться с тем, что ему принадлежит.

4. Покупая сыну или дочке что-то новенькое, договаривайтесь от какой вещи можно избавиться – так вы научите ребенка балансировать свои потребности.

5. Договоритесь с ребенком, что помимо уборки своей комнаты он будет отвечать и за места общего пользования. Допустим, он должен чистить ванну или мыть пол в коридоре. Поручите ему и другие обязанности: например, ходить в магазин, выносить мусор, проверять почтовый ящик. Подросток должен понимать, что он — член семейного коллектива и потому тоже должен что-то делать по хозяйству ради общей пользы.

Специально для родителей и подростков специалистами ГАУ ТО «ОЦПР» разработана информационная листовка «Выбери здоровый образ жизни!» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

## БЕЗДЕЛЬЕ – МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ

Отсутствие досуговой занятости приводит к расшатыванию морально-нравственных норм, вовлечению подростков в асоциальную деятельность. Родители при выборе форм организации досуга для своего ребенка должны учитывать возрастные особенности, интересы и способности ребенка. Ниже приведен перечень направлений деятельности учреждений дополнительного образования детей и молодежи, досуговых центров, кружков и секций. Данная информация поможет Вашему ребенку в выборе досуговой занятости:

- Художественно-эстетическое (творческие кружки, студии, мастерские, объединения по различным видам изобразительных и музыкально-сценических искусств – живопись, скульптура, дизайн, музыка, вокал, театр, хореография и др);

- Научно-техническое (клубы технического творчества, конструирования и моделирования, компьютерные клубы). Деятельность направлена на развитие технического творчества, формирование навыков ручного труда, научно-прикладное рационализаторство и просвещение;

- Спортивное (секции по видам спорта и оздоровительные группы). Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа направлена на сохранение физического здоровья детей и молодежи, приобщение к здоровому образу жизни, овладение необходимыми спортивными навыками, отвлечение от вредных привычек.

- Туристско-краеведческое (туристско-краеведческие, историко-краеведческие и географические кружки);

- Социально-педагогическое (кружок «школа вожатых», педагогические отряды, участие в организации площадок по месту жительства и др). Деятельность ориентирована на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков;

- Военно-патриотическое (классы допризывной военной подготовки, поисковые отряды, историко-краеведческие кружки, детские и молодежные объединения оборонно-спортивной и патриотической направленности, исторической реконструкции и историко-ролевых игр и др.).

Также приводим перечень учреждений сферы спорта и молодежной политики Тюменской области, целью деятельности которых является организация развивающего досуга детей и подростков (Приложение 4. Перечень учреждений дополнительного образования детей и молодежи Тюменской области; Приложение 5. Перечень центров физкультурно-спортивной работы по месту жительства и спортивных школ Тюменской области).

## ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ....

Тема профилактики употребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде является одной из самых сложных для обсуждения ее на уровне детско-родительских отношений. Она предполагает наличие у родителей высокого уровня педагогической компетентности, информационной грамотности, осведомленности в сфере законодательства по данному направлению.

С другой стороны, родители должны быть психологически готовы к ведению подобных тематических бесед, поскольку обсуждаемая социальная проблема в подростковом возрасте часто проецируется самим молодым человеком на себя: подросток заведомо чувствует себя подозреваемым в совершении того или иного асоциального поступка.

Уважаемые родители, прежде чем приступать к изучению литературы по предупреждения табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, а также организации профилактической работы в семье, необходимо ознакомиться с основными профилактическими терминами. В Приложении 6 приведен Словарь основных профилактических терминов.

Основными причинами, по которым подростки начинают употреблять психоактивные вещества, являются:

- любопытство (исходя из убеждения: «Все надо попробовать!»);
- желание не быть «белой вороной»;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, на родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

Чаще всего подростки в оправдание табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков приводят следующие мифы, которые вы, родители, должны помочь своему ребенку развеять:

*- Наркоманам открыт неведомый мир истины.* Мир наркозависимого – это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Таким образом, тот мир, который открывается наркоману под воздействием наркотика, отличается от мира трезвого мышления лишь восприятием окружающей действительности.

*- Наркотики и алкоголь раскрепощают, помогают общению, сближают людей.* Круг интересов наркомана и алкоголика сужен. У зависимых нет друзей! Что касается общения, то, пожалуй, наркотики помогают только одному способу общения – лицемерию!

*- Наркотики помогают позитивному настроению.* Чем чаще наркозависимый обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Употребление наркотиков блокируют выработку в организме эндорфинов – гормонов счастья, радости. В конечном итоге, складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть. Сознание попадает в рабскую зависимость от наркотика, который уже

становится единственным средством, дающим шанс испытать радости этой жизни.

- *«Легкие» наркотики безопасны.* «Легких» наркотиков не бывает. Абсолютно все наркотики являются психоактивными веществами и вызывают психическую зависимость. Определение «легкие наркотики» придумали сами наркозависимые: для одних – это попытка оправдать себя, для других – попытка вовлечь в процесс наркотизации новичков.

- *Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком.* Для употребляющих вопрос: что лучше – быть наркоманом или алкоголиком, равносильно вопросу: с какого этажа лучше прыгнуть? И, что именно употреблять - алкоголь или наркотики - человек просто выбирает этаж, с которого начнется его полет на дно жизни. Гораздо позже человек понимает, что такое абстинентный синдром, к чему ведет дружба с наркоманом, слезы бессилия матери и отца, поиск денег на очередную дозу, что такое тьма мира наркотиков.

- *Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться от вирусов и микробов.* Миф о лечении простуды просто абсурден. У лиц с повышенной температурой тела и с воспалительным процессом алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск инфекционного заболевания. Кроме того, при простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего, страдает головной мозг. Дополнительный удар алкоголем по мозгу приводит к ухудшению состояния больного.

- *Алкоголь помогает согреться.* Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Это создает ощущение тепла, но организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению.

- *Пиво не алкоголь, оно не вызывает зависимость.* Пиво является алкоголем, поскольку содержит этиловый спирт. Пивная зависимость развивается по тем же законам, что и зависимость от другой алкогольной продукции. Пивной алкоголизм развивается медленно, незаметно, вызывая сильное навязчивое влечение.

- *Курение помогает оставаться стройным.* Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят, тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

- *Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.* Курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития.

## *Это должен знать каждый!*

(Информационная справка от врача нарколога)

Ежегодно мы сталкиваемся с новыми видами психоактивных веществ. Так, к примеру, новой угрозой обществу стали синтетические наркотики (еще их называют «дизайнерские» наркотики). Их производителями и распространителями развернута агрессивная информационная кампания, направленная на вовлечение молодежи в процесс наркотизации. В ряде субъектов РФ зафиксированы не только отравления, а также смертельные случаи, отмечаются случаи суицидов после употребления курительных смесей.

*Курительные смеси* – это психоактивные вещества, содержащие в своем составе один из новых видов наркотиков (модификации синтетического каннабиноида). Употребление курительных смесей, также как и других психоактивных веществ, влечет за собой как медицинские, так и социально-психологические и правовые последствия. В них содержатся наркотические вещества, вызывающие широкий спектр разных негативных реакций, включая полное одурманивание сознания, бесконтрольность поведения, подавление эмоций. Специально для родителей и подростков специалистами ГАУ ТО «ОЦПР» разработаны информационные листовки «Быть рядом или вся правда о курительных смесях..», «Курительные смеси: взгляни правде в глаза!» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Курительная смесь JWH. Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH («дживик», «спайс», «микс», «зелень», и т.д.) – синтетические аналоги каннабиноидов, но в разы сильнее. Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов. Один из распространенных способов употребления курительных смесей – маленькая пластиковая или металлическая бутылочка с дырками, иногда - через разные трубки. Подросток, прежде чем зайти домой, оставляет такую трубочку или бутылочку в подъезде, щитках, почтовых ящиках.

Клиническими признаками наркотического опьянения курительными смесями являются: кашель (обжигает слизистую), сухость во рту, мутные либо покрасневшие белки глаз, нарушение координации движений, дефекты речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки), замедленные мыслительные процессы, неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (до 20-30 мин.), бледность, учащенный пульс, приподнятое настроение, эйфория, панические атаки, бредовые расстройства, неадекватное поведение.

Дозу JWH невозможно просчитать (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), поэтому возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью вплоть до потери сознания и даже летального исхода. При сформировавшейся зависимости на фоне отмены наблюдаются: упадок общего физического состояния, нарушение концентрации внимания, апатия (особенно к работе и учебе), нарушение сна, перепады настроения (раздражение, агрессия, грубость). Употребление курительных смесей приводит к изменениям в поведении подростка: частые пропуски уроков, падение успеваемости, постоянная ложь, появление новых друзей, о которых не рассказывает. Подросток раздражителен до ярости, уходит

от любых серьезных разговоров о своём состоянии и контакта с родителями, отключает телефон. Постоянно просит деньги у родителей, берет деньги в долг у друзей и знакомых, начинает воровать. Зачастую подростки проводят время в подъездах и компьютерных клубах. Употребление курительных смесей - частая причина развития интоксикационных психозов, во время которых подростки совершают суициды.

Покупают «спайс» через Интернет или у сверстников. Как правило, подростки заходят на известные сайты торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получают контакт, списываются через «Skype» или «ICQ», в социальных сетях – «ВКонтакте», «Одноклассники» и делают заказ. Им сообщают номер счета, на который через терминалы переводятся деньги, а затем, сообщается, где забрать спрятанные наркотики (место «закладки»). Любители бесплатного «кайфа» целыми днями проводят в поисках таких «закладок» и употребляют найденные наркотики. Информацию считывают со стен зданий и сооружений, на которых нанесены надписи: «Легал», «Микс», «Спайс» и т.д. и номер ICQ, реже - телефон.

22 января 2010 года постановлением Правительства РФ был введён запрет на производство, хранение и сбыт курительных смесей. В перечень веществ, которые могут оказать вредное воздействие на здоровье, внесены 298 растений, содержащих сильнодействующие, наркотические или ядовитые вещества. Кроме того, в новый перечень наркотических и психотропных веществ вошли 23 синтетических каннабиоида, которые применяются в процессе изготовления дурманящих «миксов».

Масштаб эпидемии приобрело употребление в нашем регионе так называемой «соли», имеющей в своем составе мефедрон и метилон. Исчерпывающая информация о наркотическом веществе «соль» представлена в листовке «Соль для ванн: как не насолить самому себе?»; видеосюжете «Соль-комментарий нарколога» (первичное знакомство с видеосюжетом рекомендуется организовать в рамках общешкольных родительских собраний с участием врача нарколога) (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Мефедрон (соли) - психоактивное вещество, чаще всего распространяющееся и продаваемое через Интернет под видом солей для ванн, средств для чистки ювелирных изделий, зубных порошков, удобрений для растений и др.

Мефедрон – это сильный синтетический психостимулятор, относящийся к классу амфетамина и катинона и вызывающий эйфорию, волнение, чувство возбуждения. Действительно, в среде зависимых людей, употребляющих данный наркотик, можно услышать такие названия, как соли, «фэн-шуй», «ароматизаторы».

«Соль» представляет собой кристаллический порошок, похожий на сахарную пудру, от ярко белого до темного цвета. У подростка, употребляющего «соль», есть специальная коробочка или мешочек для её хранения. Также «соль» могут хранить в доме (как правило, в туалете, в вентиляции, балконе, постельном белье и под напольным покрытием и т.д.), в подъезде (электрощиток).

При его приеме у наркомана возникает сильное желание употребить его снова и снова до тех пор, пока весь приобретенный порошок не закончится.

Являясь психоактивным веществом, мефедрон вызывает наркотическую зависимость.

Первоначальными последствиями употребления мефедрона являются: кровотечения из носа, ожоги слизистой оболочки (нос, гортань), галлюцинации, тошнота, рвота, проблемы с кровообращением, сыпь, беспокойство, скрежет зубами, паранойя, нарушение концентрации внимания, проблемы с памятью, увеличение сердечного ритма. При сильных дозах: беспокойство, депрессия, увеличенное потоотделение, неконтролируемое сокращение челюстных мышц, передозировка.

По результатам медицинских исследований было выявлено, что вред, наносимый человеческому здоровью мефедроном, в десятки раз больше, нежели вред от того же запрещенного кокаина и метамфетамина. Мало того, доказан факт, что мефедрон активно способствует развитию рака легких.

Неоднократное употребление мефедрона приводит к: бессоннице, пропаданию аппетита (анорексии), постоянным психозам, посинению конечностей, в результате сужению сосудов, гипертонии, острой сердечной недостаточности, риску обширного инфаркта миокарда, летальному исходу.

На сегодняшний день о токсичности и фармакологии мефедрона известно очень мало. Но как любой наркотик мефедрон формирует наркотическую зависимость и на уровне физиологии и на уровне психики в довольно короткие сроки.

Признаками наркотического опьянения «солью» являются: «дикий взгляд», обезвоживание, чувство тревоги, дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы), отсутствие сна и аппетита, галлюцинации (как правило, слуховые), повышенная жестикуляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой), невероятный прилив энергии (желание двигаться и что-то делать, при этом все действия непродуктивны), бредовые идеи (например, управлять миром). После употребления «солей» подростки намного дольше спят и много едят. Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации. Во время продолжительного употребления наркотических веществ повышается агрессивность. Они не отдают себе отчета в происходящем, теряют ощущение времени, часто не знают сегодняшнюю дату. Галлюцинации становятся сильнее, и могут их подтолкнуть на преступления (воровство, жестокое обращение, вплоть до убийства). Важно понимать: употребление «соли» ведет к быстрому привыканию и зависимости. При сформировавшейся зависимости происходит резкая потеря веса (за неделю до 10 кг). Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток), сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения, неопрятный внешний вид, лицо покрывается угревой сыпью и прыщами. Отмечается нарушение функции памяти, интеллектуальной деятельности. Передозировка: тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушение сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острая дыхательная недостаточность, в некоторых случаях (4-5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления – неуправляемое повышение температуры тела (до 8% больных). При повышении температуры тела свыше 40-41°C быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и

сердечно-сосудистая недостаточность. Наличие этих симптомов может привести к летальному исходу. При появлении одного или нескольких признаков передозировки необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Уважаемые родители, вовремя обратитесь к квалифицированным специалистам, если замечаете:

- нарастающую скрытность ребенка;
- сонливость или, наоборот, бессонницу;
- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- увеличение финансовых запросов, пропажу из дома денег или ценных вещей;
- появление новых подозрительных друзей, прекращение общения со старыми друзьями;
- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;
- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;
- появление необоснованной агрессивности;
- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;
- ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки с целью скрыть появление следов инъекций (т.е. уколов);
- наличие у ребенка шприца, сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек или денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, лекарств (или пустых упаковок от лекарств) снотворного или успокоительного действия.

Кроме того, стоит обратить внимание на появление следующих **физиологических признаков употребления наркотиков:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение, а иногда – чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Уважаемые родители, Вы можете самостоятельно провести процедуру тестирования вашего ребенка в домашних условиях на выявление содержания в организме наркотических средств. Специально для Вас разработан информационный буклет Z-GARD, в котором вы можете получить подробную информацию о признаках и последствиях употребления ПАВ, а также получить совет психолога и врача нарколога. В буклете также представлен алгоритм проведения процедуры тестирования (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Одной из результативных форм профилактического воздействия на детей является совместный просмотр видеофильмов профилактического характера с обсуждением проблемы. Следует отметить, что родители должны подготовиться к работе с возражениями, имея достаточную информационную осведомленность в проблеме. Для совместного просмотра родителей с

обучающимися старшего школьного возраста рекомендован к просмотру документальный фильм «Под грифом «Смертельно» (первичное знакомство с видеосюжетом рекомендуется организовать в рамках общешкольных родительских собраний с участием врача нарколога) (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

### ***Психолог об особенностях подросткового возраста***

(Информационная справка от психолога)

В подростковом возрасте есть свои особенности, которые делают его особенно рискованным для развития различных видов зависимостей, включая наркотическую, и способствуют их быстрому развитию. Часто первое знакомство с наркотиками происходит в 11-13 лет. Встречаются случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8-10 лет. Этот возраст отличается любопытством, возникает интерес ко всему новому, необычному. Подростки еще не имеют достаточных знаний по вопросам развития зависимости от табака, алкоголя, наркотиков. Ошибочным бывает и их представление о так называемых «легких» наркотиках, так как подростки думают, что последствий от их употребления никаких не будет. Но согласно официальной статистике (данные департамента здравоохранения Тюменской области) в 4 раза увеличилось количество отравлений каннабиноидами. Данные факты еще раз доказывают глобальность проблемы вовлечения подростков в употребление.

Чувство взрослости является движущей силой подросткового поведения в этот период, хотя объективной взрослости у подростка еще нет. Это противоречие ведет к неизбежному разочарованию, так как ребенок пытается демонстрировать взрослые модели поведения при еще не сложившейся иерархии ценностей (например, пробует курить сигареты, узнает «вкус» спиртного, может не отказаться от предложения попробовать наркотики). Внутренний конфликт ребенка с самим собой приводит к ощущению непонимания его со стороны взрослых. На этом же этапе мнение сверстников для подростка становятся авторитетным, тем более, если они как-то выделяется от других сверстников: имеют более крупные суммы денег, «водят» знакомства с людьми, отличающихся своим поведением от других (например, употребляющие наркотики, алкоголь и др.). Родители должны понимать, что если они противоречат себе: говорят одно, а делают другое, то ребенок перестанет им доверять и будет искать «свой авторитет» где – то вне семьи.

Дети в этом возрасте становятся застенчивыми, излишне тревожными, придают большое значение недостаткам своей внешности и поведению, что может парализовать социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Чтобы снять возможное напряжение, некоторые подростки выбирают употребление психоактивных веществ. Поэтому для подростков очень важно понимание, поддержка и участие со стороны родителей.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя

и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают положительный результат.

### ***Несколько советов психолога для Вас, родители.***

#### **1. Общайтесь друг с другом.**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?**

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### **2. Выслушивайте друг друга.**

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком. Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению психоактивных веществ.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

#### **3. Ставьте себя на его место.**

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, подобной ситуации. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

#### **4. Проводите время вместе.**

Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за

грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой пагубное пристрастие. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

### **5. Обратите внимание, с кем общается ваш ребенок.**

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают **огромное влияние на поступки** Ваших детей. Ребенок может испытывать **очень сильное давление со стороны друзей** и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в подростковом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить и пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга **друзей своего ребенка**, по мере возможностей привлекайте и их к занятиям спортом, творчеством, социально значимой деятельности. Организовав досуг, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.

### **6. Помните, что Ваш ребенок - личность**

Любой ребенок хочет чувствовать себя **значимым, особенным и нужным**. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ. Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких-либо воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью – т.е. нужна своя доля свободы.

### **7. Подавайте положительный пример**

Родительское пристрастие к употреблению психоактивных веществ и параллельное декларирование запрета на их употребление для детей дает повод обвинять Вас в неискренности и «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, пусть даже не частое и по определенным поводам, способствует тому, что употребление психоактивных веществ будет восприниматься Вашими детьми как норма. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. **Результата не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!**

**8. Помогайте детям ставить реалистические цели.** Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

**9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.**

**10. Давайте ребенку настоящую ответственность.** Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

**11. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.** Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку уверенно идти то жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

### *Секреты эффективного общения*

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что Вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

*Секрет 1.* Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что Вы понимаете его состояние, связанные с тем событием, о котором он Вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он Вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что Вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что Вы его поняли правильно.

*Секрет 2.* Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят об обратном. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

*Секрет 3.* Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

*Секрет 4.* Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем Ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

*Секрет 5.* Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает.

*Секрет 6.* Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, будет правильно воспринята.

*Секрет 7.* На минуту задумайтесь над тем, как Вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и

ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что Вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся Вашими друзьями.

### *Научите ребенка противостоять давлению сверстников*

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте четыре правила:

- Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает Вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности;

- Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он выполняет задание, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

- Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

- Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, Ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

- Помните: давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие Вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

## **НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!**

Жить в обществе и быть свободным от него нельзя: в любых жизненных ситуациях человек должен соотносить свои поступки с существующими в обществе нормами и ценностями, с интересами других людей.

Положение человека (и взрослого, и ребенка) в обществе определяют его права, обязанности и ответственность. В современном обществе для подготовки детей к решению многих жизненных проблем крайне необходимо формировать у них мировоззрение, основанное на уважении к закону, на знании прав, свобод, обязанностей и ответственности человека в обществе. Научив сегодня детей пользоваться их правами и свободами, умело сочетать права и обязанности, ответственность перед другими, сформировав их правовую культуру, мы обеспечим соблюдение и защиту нашими детьми в будущем не только свои права и свободы, но и прав своих детей, старшего поколения.

Чтобы научить детей осознанному гражданскому поведению в обществе родители сами должны быть юридически грамотными людьми, жить в соответствии с законодательством РФ и нормами морали, передавать элементарные правовые знания детям. Родители должны объяснить детям, что знание свои прав и умение их отстаивать – сила. Уважение права других – справедливость.

Уважаемые родители, помните, что административную ответственность за поступки своих детей, не достигших 16-летнего возраста, несете Вы.

В качестве материала для обсуждения проблемы юридической ответственности с обучающимися старшего школьного возраста может быть использован социальный видеоролик «Береги себя», рекомендованный к использованию экспертным советом по осуществлению анализа методической базы, направленной на профилактику наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и других форм ассоциативного поведения. Протокол №7 от 27.11.2012 года (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

### **1. Ответственность за правонарушения и преступления в сфере оборота наркотических средств и психотропных веществ**

На территории Российской Федерации оборот наркотических средств запрещен и влечет как административную, так и уголовную ответственность.

Ниже приводятся основные статьи Кодекса РФ об административных правонарушениях, Уголовного кодекса РФ, касающиеся правонарушений и преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

#### ***Административная ответственность***

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях:

**Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.**

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ)

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов - (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ) - влечет

наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ).

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства или психотропные вещества, а также их аналоги, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

### **Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.**

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, - (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ) влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

### **Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ.**

(в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ)

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.

2. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ -влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда.

3. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, - влекут наложение административного штрафа в размере от пятнадцати до двадцати минимальных размеров оплаты труда.

Примечание. Под пивом и напитками, изготавливаемыми на его основе, в части 1 настоящей статьи, части 4 статьи 14.16, части 1 статьи 20.20 и статье 20.22 настоящего Кодекса следует понимать пиво с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции и изготавливаемые на основе пива напитки с указанным содержанием этилового спирта.

### **Статья 6.13. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров.**

Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати до двадцати пяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на должностных лиц – от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на юридических лиц – от четырехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой.

(в ред. Федерального закона от 09.05.2005 N 45-ФЗ)

Примечание. Не является административным правонарушением распространение в специализированных изданиях, рассчитанных на медицинских и фармацевтических работников, сведений о разрешенных к применению в медицинских целях наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах.

**Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.**

(в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ)

1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.

2. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организаций торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив, - влечет наложение административного штрафа в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах,

стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах – влечет наложение административного штрафа в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

**Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.**

(в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ)

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах - (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ) влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

### ***Уголовная ответственность***

Уголовный кодекс РФ:

**Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.**

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере – наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

Примечания. 1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ

или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ для целей настоящей статьи, а также статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

(п. 2 в ред. Федерального закона от 05.01.2006 N 11-ФЗ)

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

(п. 3 введен Федеральным законом от 05.01.2006 N 11-ФЗ)

### **Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.**

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ – наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) утратил силу. - Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, - наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

Примечание. Действие настоящей статьи не распространяется на случаи пропаганды применения в целях профилактики ВИЧ-инфекции и других опасных инфекционных заболеваний соответствующих инструментов и оборудования, используемых для потребления наркотических средств и психотропных веществ, если эти деяния осуществлялись по согласованию с органами исполнительной власти в области здравоохранения и органами по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

(примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

### **Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.**

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, - наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет либо лишением свободы на срок до двух лет.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) утратил силу. - Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) в крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

Примечание. Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

(примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

**Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ.**

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ -

наказываются лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, - наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

**Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.**

1. Незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки – наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на срок до трех лет.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ) наказываются штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой либо в отношении сильнодействующих веществ в крупном размере, - наказываются штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года либо лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

4. Нарушение правил производства, приобретения, хранения, учета, отпуска, перевозки или пересылки сильнодействующих или ядовитых веществ, если это повлекло по неосторожности их хищение либо причинение иного существенного вреда, - (в ред. Федерального закона от 25.06.1998 N 92-ФЗ) наказываются штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до

двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

### ***Юридическая ответственность***

Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же деяние наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, а при наступлении тяжких последствий – на срок от шести до двенадцати лет.

Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Рекомендуемые нормы потребления белков, жиров, углеводов и энергии для детей и подростков\*

Возраст	Энергия, ккал	Всего белка, г	в т. ч. животного, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>6 (школьники)</b>	2000	69	45	67	285
<b>7 - 10 лет</b>	2350	77	46	79	335
<b>11 - 13 лет мальчики</b>	2750	90	54	92	390
девочки	2500	82	49	84	355
<b>14 - 17 лет юноши</b>	3000	98	59	100	425
девушки	2600	90	54	90	360

**Основные питательные вещества и их свойства.**

**Белки** – основной материал, который используется для построения тканей и органов человека. Школьники, организм которых непрерывно растет, особенно нуждается в этом веществе. При недостатке белка рост и развитие ребенка замедляются, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшается умственная деятельность. В суточном рационе школьника белок должен составлять не менее 60%.

Основными источниками животного белка являются молоко и молочные продукты, мясо и рыба, морепродукты, яйца. Растительный белок содержится в бобах, горохе, сое.

**Жиры** используются главным образом в качестве энергетического материала, для построения нервной ткани, в том числе тканей головного мозга, а также являются источниками и растворителями витаминов А и Д.

Недостаток жира в питании детей приводит к снижению иммунитета, организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно к холоду. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройство функций ЦНС. Отрицательно сказывается и избыток жира. При этом нарушается обмен веществ, жиры могут откладываться в виде запасов в подкожной клетчатке, печени и других органах, а это приводит к ожирению и ухудшает работу сердца, сосудов.

Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, но не следует забывать и о растительном масле – источнике полиненасыщенных жирных кислот, которое должно составлять 10-15% от общего содержания жира.

**Углеводы** являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Кроме того, углеводы необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга. Количество углеводов

в питании детей и подростков должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Однако следует помнить, что избыток простых углеводов (конфеты, сладости, шоколад, кондитерские изделия из белой муки и др.) наносит большой ущерб здоровью: нарушение обмена (ожирение, сахарный диабет), отставание в росте и общем развитии, склонность к частым заболеваниям. Поэтому 80% всех углеводов должны составлять сложные углеводы: овощи, фрукты, крупы, хлеб.

Кроме того, растущий организм ежедневно нуждается в витаминах и микроэлементах для нормального функционирования

**Микроэлементы** — это химические элементы, находящиеся в тканях организма человека в концентрациях. К микроэлементам относят также химические элементы, в низких концентрациях содержащиеся в воде, почве и т.д. Некоторые микроэлементы абсолютно необходимы для важнейших процессов жизнедеятельности организма человека,

\*А.Н. Петров, А.Г. Галстян, А.Ю. Просеков, С.Ю. Юрьев Технология продуктов детского питания. Учебное пособие для студентов вузов, Кемерово: 2006

а также для нормального протекания многих метаболических процессов.

Большинство микроэлементов входит в состав ферментов, гормонов и др. Основным источником микроэлементов для человека служат пищевые продукты растительного и животного происхождения.

Питьевая вода лишь на 1-10% покрывает суточную потребность в таких микроэлементах, как цинк, медь, йод, марганец, молибден, кобальт, и лишь для отдельных микроэлементов (железо, хром) может служить основным источником поступления их в организм. Содержание различных микроэлементов в пищевом рационе зависит от геохимических условий местности, в которой были получены пищевые продукты, а также от набора пищевых продуктов, входящих в рацион человека.

**Витамины** – обязательная составная часть рациона человека. Они почти не синтезируются в организме человека, и, как правило, поступают с пищей. В связи с интенсивным ростом и усиленным обменом веществ дети по сравнению со взрослыми нуждаются в большем количестве витаминов.

Витамины являются катализаторами многих биохимических процессов, протекающих на клеточном уровне. Многие витамины представляют собой исходный материал для биосинтеза ферментов, что определяет их необходимость для нормального протекания обменных процессов. Они повышают сопротивляемость детского организма к инфекционным и другим заболеваниям.

Отсутствие или недостаток в пище одного из витаминов вызывает авитаминоз. Различают специфические формы этого заболевания: цинга (дефицит витамина С), рахит (дефицит витамина D), пеллагра (дефицит витамина РР), анемия (дефицит витамина В6) и др. Гиповитаминозом называют состояние организма, характеризующееся частичной, но проявляющейся специфическим образом недостаточностью витаминов. В начальной стадии дети жалуются на головную боль, недомогание, становятся вялыми, бледными.

Недостаток в пище витаминов в детском и подростковом возрасте сопровождается чаще всего изменением роста, быстрой утомляемостью, общей слабостью, бессонницей, головной болью. Неправильная организация питания и приготовление пищи могут вызвать витаминную недостаточность. Например, в результате чрезмерной термической обработки, длительного хранения или нарушения технологии приготовления пищи.

**Витамин А** необходим для обеспечения роста ребенка, а также для нормального состояния кожных и слизистых покровов, зрения. Витамин А и  $\beta$ -каротин достаточно хорошо переносят термическую обработку и сохраняются при консервировании. Однако следует помнить, что при хранении необработанного растительного сырья содержание в нем каротиноидов быстро снижается. Он обнаружен в продуктах животного происхождения (рыбий жир, жир молока, сливочное масло, сливки, творог, сыр, яичный желток, жир печени и жир других органов - сердца, мозга). Много содержится каротина в рябине, абрикосах, шиповнике, черной смородине, облепихе, желтых тыквах, арбузах, в красном перце, шпинате, капусте, ботве сельдерея, петрушке, укропе, кресс-салате, моркови, щавеле, зеленом луке, зеленом перце, крапиве, одуванчике, клевере.

**Витамин D (кальциферол)** регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост молодого организма, предупреждает возникновение рахита. Ультрафиолетовые лучи вызывают образование витамина D из провитамина в организме человека.

Больше всего витамина содержится в некоторых рыбных продуктах: рыбном жире, печени трески, сельди атлантической, нототении.

**Витамин Е** принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме.

Витамин содержится в основном в растительных продуктах. Наиболее богаты им нерафинированные растительные масла: соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое, в зерновых и бобовых ростках (проростки пшеницы и ржи, гороха), в овощах - спаржевой капусте, помидорах, салате, горохе, шпинате, ботве петрушки, семенах шиповника. Некоторые количества содержатся в мясе, жире, яйцах, молоке, говяжьей печени.

**Витамины группы К** обладают широкой биологической активностью. Они прежде всего влияют на процесс свертывания крови, играя важную роль в образовании белков, участвующих в нем.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих биохимических реакциях, протекающих в организме ребенка, способствуя процессу регенерации и заживлению тканей, обеспечению нормального иммунологического и гематологического статуса и поддержанию устойчивости к простудным заболеваниям, к различным видам стресса. Витамин оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, препятствует образованию канцерогенов.

Содержится в свежих растениях: шиповнике, кизиле, черной смородине, рябине, облепихе, цитрусовых плодах, красном перце, хрене, петрушке, зеленом луке, укропе, кресс-салате, краснокочанной капусте, картофеле,

брюкве, капусте, в овощной ботве. В лекарственных растениях: крапиве, будре, любистоке, в лесных плодах.

**Витамины группы В** обладают различными свойствами:

**В1** – положительно влияет на функции мышц и нервной системы, входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции организма, в первую очередь углеводный обмен, а также обмен аминокислот. Он необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервных систем. Витамин содержится преимущественно в продуктах растительного происхождения: в злаках, крупах (овес, гречиха, пшено), в муке грубого помола (при тонком помоле наиболее богатые витамином В1 часть зерна удаляются с отрубями, поэтому в высших сортах муки и хлеба содержание витамина В1 резко снижено). Особенно много витамина в ростках зерна, в отрубях, в бобовых. Содержится также в фундуке, грецких орехах, миндале, абрикосах, шиповнике, красной свекле, моркови, редьке, луке, кресс-салате, капусте, шпинате, картофеле. Есть в молоке, мясе, яйцах, дрожжах

**В2** – улучшает обмен веществ, влияет на рост и возобновление клеток, входит в состав ферментов, играющих существенную роль в реакциях окисления во всех тканях человека, а также регулирующих обмен углеводов, белков, жиров. Важен для поддержания нормальной функции глаза. Недостаток этого витамина в пище вызывает у детей поражение век, ушей, уголков губ, различные дерматиты, головокружение. Витамин В2 содержится в продуктах животноводства: печени, молоке, яйцах, дрожжах. Много в зернобобовых, шпинате, шиповнике, абрикосах, листовых овощах, ботве овощей, капусте, помидорах.

**В3** (пантотенон) - пантотеновая кислота влияет на общий обмен веществ и переваривание, входит в состав ферментов, имеющих важное значение в обмене липидов и аминокислот, способствует росту детского организма, применяется при кожных, нервных и респираторных заболеваниях, расстройствах пищеварения, болезнях крови. Особенно богаты витамином печень, почки, мясо, рыба, яйца. Много содержится пантотеновой кислоты в бобовых (фасоли, горохе, бобах), в грибах (шампиньонах, белых), в свежих овощах (красной свекле, спарже, цветной капусте). Присутствует в кисломолочных и молочных продуктах.

**В6** (пиридоксин) - благоприятствует росту и излечению малокровия, играет важную роль в обеспечении нормальной функции различных органов и систем детского организма.

Особенно много витамина В6 содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле, цветной капусте, моркови, салате, кочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах. Содержится также в мясных продуктах, рыбе, яйцах, крупах и бобовых.

**В12** (цианкобаламин) - влияет на кровообразование, активизирует процессы свертывания крови, участвует в синтезе различных аминокислот, нуклеиновых кислот, активизирует процессы обмена углеводов и жиров. Оказывает благоприятное влияние на функции печени, нервной и пищеварительной систем. Основным источником витамина служат пищевые продукты животного происхождения: говяжья печень, рыба, продукты моря, мясо, молоко, сыры.

**Витамин РР** (никотиновая кислота, ниацин) входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для

профилактики и лечения пеллагры, заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв, атеросклероза. Основными источниками витамина РР служат мясо, печень, почки, яйца, молоко. Содержится витамин РР также в хлебных изделиях из муки грубого помола, в крупах (особенно гречневой), бобовых, присутствует в грибах. применяют при лечении кожных болезней, расстройств пищеварения и нервно-мышечных заболеваний.

Все элементы, представленные выше, имеют огромное значение в обеспечении нормального протекания жизненно важных процессов в организме человека, однако вместе с продуктами питания в наш организм попадают и те вещества, которые засоряют наш организм и вмешиваются в естественные процессы.

С точки зрения значимости по отношению к физиологии человека, все продукты можно условно разделить на две большие группы: полезные и вредные. Под «вредными» мы понимаем продукты, которые в процессе переваривания в организме человека отнимают много энергии, выделяют токсины и оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние. Например, вчерашняя пища у ребенка может вызвать состояние вялости и рассеянности, избыток сладкого вызывает двигательное возбуждение и неусидчивость. Важно знать, что наиболее полезной является свежеприготовленная пища, которая дает много сил, правильно усваивается, приносит чувство легкости и бодрости.

Продукты, которые подверглись 2-х, 3-х кратной обработке (консервирование, копчение) с добавлением химических консервантов, красителей, ароматизаторов, загустителей, усилителей вкуса, стабилизаторов и т.д., должны быть совершенно недопустимы при организации здорового питания. Дело в том, что подобные вещества, попадая в клетки тела, нарушают внутриклеточный обмен веществ. В частности, они способны нарушать синтез белка, в результате чего клетка перестает полноценно выполнять свои функции. Но и это еще не все. Такие вещества склонны накапливаться внутри клетки, поскольку не все они могут быть разрушены ферментными системами организма и выведены. Это также является одной из причин расстройств и заболеваний.

**Вода.** Для человека очень важно правильное употребление воды, так как от водного баланса напрямую зависит работа мозга. Установлено, что даже при незначительных процентах обезвоживания организма ткани мозга начинают сжиматься. Это и может стать низкой успеваемости у подростков.

**Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов, основные источники их поступления в организм человека\***

<b>Микроэлемент</b>	<b>Физиологическая роль и биологическое действие; роль в патологии человека</b>	<b>Основные источники поступления в организм человека</b>
<b>Алюминий</b>	Способствует развитию и регенерации эпителиальной, соединительной и костной тканей; воздействует на активность пищеварительных желез и ферментов	Хлебопродукты
<b>Бром</b>	Участвует в регуляции деятельности нервной системы, воздействует на функцию половых желез и щитовидную железу. Чрезмерное накопление в организме вызывает кожные заболевания (бромодерма и угнетение центральной нервной системы)	Хлебопродукты, молоко, бобовые
<b>Железо</b>	Участвует в дыхании, кроветворении, иммунобиологических и окислительно-восстановительных реакциях; при нарушении обмена развиваются железодефицитная анемия, гемосидероз и гемохроматоз	Фасоль, гречневая крупа, печень, мясо, овощи, фрукты, хлебопродукты
<b>Йод</b>	Необходим для функционирования щитовидной железы; недостаточное поступление провоцирует развитие эндемического зоба	Молоко, овощи, мясо, яйца, морепродукты
<b>Кобальт</b>	Стимулирует процессы кроветворения; участвует в синтезе белков, в регуляции углеводного обмена	Молочные, хлебопродукты, овощи, говяжья печень, бобовые
<b>Марганец</b>	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, кроветворении, тканевом дыхании; его недостаток вызывает истощение, задержку роста и развития скелета	Хлебопродукты, овощи, печень, почки
<b>Медь</b>	Способствует росту и развитию, участвует в кроветворении, иммунных реакциях, тканевом дыхании	Хлебопродукты, печень, фрукты, картофель, орехи, грибы, бобы сои, кофе, листья чая
<b>Молибден</b>	Входит в состав ферментов, влияет на рост; избыток вызывает молибденоз	Хлебопродукты, бобовые, печень,

		почки
<b>Фтор</b>	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение и иммунитет, участвует в развитии скелета; избыток вызывает флюороз	Вода, овощи, молоко
<b>Цинк</b>	Участвует в процессе кроветворения, в деятельности желез внутренней секреции; при недостатке — задержка роста	Хлебопродукты, мясо, овощи

\*А.Н. Петров, А.Г. Галстян, А.Ю. Просеков, С.Ю. Юрьева Технология продуктов детского питания. Учебное пособие для студентов ВУЗов, Кемерово: 2006

Потребности в витаминах и минеральных веществах  
для детей старше 3 лет и подростков\*

Показатели (в сутки)	Возрастные группы					
	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет	
			мальчи ки	девоч ки	юно ши	девуш ки
<b>Витамины</b>						
Витамин С, мг	50	60	70	60	90	70
Витамин В1, мг	0,9	1,1	1,3		1,50	1,3
Витамин В2, мг	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
Витамин В6, мг	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	11,0	15,0	18,0		20,0	18,0
Витамин В12, мкг	1,5	2,0	3,0			
Фолаты, мкг	200		300-400		400	
Панто, мг	3,0		3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	15	20	25		50	
Витамин А, мкг рет. экв	500	700	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг ток. экв	7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15
Витамин D, мкг	10,0					
Витамин К, мкг	55	60	80	70	120	100
<b>Минеральные вещества</b>						
Кальций, мг	900	1100	1200			
Фосфор, мг	800	1100	1200			
Магний, мг	200	250	300	300	400	400
Калий, мг	600	900	1500		2500	
Натрий, мг	700	1000	1100		1300	
Хлориды, мг	1100	1700	1900		2300	
Железо, мг		12,0		15,0		18,0
Цинк, мг	8,0	10,0	12,0			
Йод, мг	0,10	0,12	0,13	0,15		
Медь, мг	0,6	0,7	0,8		1,0	
Селен, мг	0,02	0,03	0,04		0,05	
Хром, мкг	15		25		35	
Фтор, мг	2,0	3,0	4,00		4,0	

\*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации от « 18 » декабря 2008 г.

**Перечень учреждений дополнительного образования детей и молодежи  
Тюменской области**

<b>№ п/п</b>	<b>МО</b>	<b>Наименование учреждения</b>	<b>Адрес, телефон</b>	<b>Ф.И.О. руководителя</b>
1	Абатский район	МАУ «Молодежный информационно-деловой центр»	с. Абатское, ул. Ленина, д.44 Тел.: 8(34556) 4-11-09	Сыроватских Наталья Владимировна
2	Армизонский район	МАОУ ДОД «Дом детского творчества»	с. Армизонское, ул. Карла Маркса, д.5 Тел.:8(34547) 2-37-06.	Пермякова Алена Альбертовна
3	Аромашевский район	МАОУ ДОД «Дом детского творчества»	с. Аромашево, ул. Декабристов, д.12 Тел.: 8(34545) 2-12-60	Алферов Андрей Николаевич
4	Бердюжский район	МАУ ДОД «Центр творчества детей и молодежи»	с. Бердюжье, ул. Гнаровской, д.1 Тел.: 8(34554) 2-24-30	Ракина Наталья Александровна
5	Вагайский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»	с. Вагай, ул. Мира, д.18а Тел.: 8(34539) 2-17-62	Чусовитин Михаил Анатольевич
6	Викуловский район	МАУ «Детский оздоровительно-образовательный центр «Русичи»	с. Викулово, ул. Ленина, д.2/1 Тел.:8 (34557) 2-31-49	Журавлева Елена Анатольевна
		МАУ «Центр дополнительного образования и развития детей»	с. Викулово, ул. Карла Маркса, д.30 Тел.: 8(34557) 2-33-73	Васильева Татьяна Юрьевна
7	Гольшмановский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»	рп. Гольшманово, ул. Садовая, д.72 стр.5 Тел.: 8(34546) 2-57-55	Копейкин Владимир Васильевич
		МАУ ДОД «Гольшмановский центр детского творчества»	рп. Гольшманово, ул. Садовая, д.102 Тел.: 8(34546) 2-50-33	Селезнева Татьяна Александровна
8	Заводоуковский городской округ	АУ ДОД МО Заводоуковский городской округ «Центр развития творчества детей и юношества «Юный техник»	г. Заводоуковск, ул. Ермака, д.4 Тел.: 8(34542) 2-15-70	Сидорова Любовь Ивановна
		АУ МО Заводоуковский городской округ «Молодежный центр»	г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, д.118 Тел.: 8(34542) 2-24-71	Сизикова Лариса Анатольевна
9	Исетский район	МУ «Молодежный центр»	с. Исетское, пер. Строителей, д.9 Тел.: 8(34537) 2-17-26	Иванисова Юлия Геннадьевна
10	г. Ишим	АУ «Ишимский городской молодежный «Центр	ул. Ленина, д.62 Тел.: 8(34551) 2-12-84	Келле Дмитрий Алексеевич

		развития»		
		АУ ДОД «Ишимская городская станция юных натуралистов»	ул. Луначарского, д.24 Тел.: 8(34551) 2-19-88	Степанова Екатерина Александровна
		МАУ ДОД «Ишимская городская станция юных техников»	ул. Одоевского, д.54 Тел.: 8(34551) 7-29-60	Келле Евгений Алексеевич
		МАУ ДОД «Ишимский городской дом детского творчества»	ул. Луначарского, д.58 Тел.: 8(34551) 7-05-74	Амбарцумова Татьяна Александровна
11	Ишимский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей Ишимского района»	п. Детский дом № 29, территория ЦДЮТ, строение № 8 Тел.: 8(34551) 4-03-72, 4-02-19	Рачева Людмила Васильевна
12	Казанский район	МАУ ДОД «Казанский центр развития детей»	с. Казанское, ул. Ленина, д.64/3 Тел.: 8(34553) 4-18-32	Скарлыгина Татьяна Викторовна
13	Нижнетавдинский район	АУ «Спорт и молодежь»	с. Нижняя Тавда, ул. Парковая, д.5 Тел.: 8(34533) 2-43-29	Селиверстов Михаил Михайлович
		МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей и молодежи»	с. Нижняя Тавда, ул. Калинина, д.61 Тел.: 8(34533) 2-34-49	Баранова Елена Васильевна
14	Омутинский район	МАОУ ДОД «Центр внешкольной работы»	с. Омутинское, ул. Советская, д.134 Тел.: 8(34544) 3-18-02	Мельников Николай Геннадьевич
15	Сладковский район	МАУ ДОД «Дом детского творчества «Галактика»	с. Сладково, ул. Гурьева, д.89 Тел.: 8(34555) 2-31-76	Мошенский Алексей Алексаеевич
16	Сорокински й район	МАУ ДОД «Сорокинский центр детского творчества»	с. Большое Сорокино, ул. Карбышева, д.8 Тел.: 8 (34550) 2-11-70	Поздеева Мария Калиновна
17	г. Тобольск	МАУ «Военно-спортивный молодежный центр «Россияне»	7 «А» мкр., стр. ба Тел.: 8(3456)25-08-34 39-17-69	Ларионова Алла Геннадьевна
		МАУ «Созвездие»	г. Тобольск, мкр 9-й, д.3, корп.б, кв.136 Тел.: 8 (3456) 24-16-25	Штейникова Мадина Маратовна
		МАУ «Центр реализации молодежных и профилактических программ»	г.Тобольск, пр-кт Комсомольский, 8 мкр., д.37, корп.3а Тел.: 8 (3456) 25-01-32	Никитин Михаил Анатольевич
		МАУ ДОД «Дом детского творчества»	г.Тобольск, ул. Челюскинцев, д.1 тел.:8 (3456) 22-08-97	Кривоносова Анна Зиновьевна
		МАУ ДОД «Станция юных туристов»	г.Тобольск, ул. Ленина, д.23 Тел.: 8(3456) 22-31-89	Хасанова Марина Павловна

		МАУ ДОД «Центр детского технического творчества»	г.Тобольск, ул Свердлова, д.54 Тел.: 8 (3456) 24-66-57	Гуреева Татьяна Юрьевна
18	Тобольский район	МАУ «Тобольский районный центр спорта и молодежи»	п. Прииртышский, ул. Тракторная, д.29 Тел.: 8 (3456) 22-33-99	Кожевникова Наталья Николаевна
		МАУ ДОД «Центр детского творчества»	г. Тобольск, ул Семакова, д.17 Тел.: 8 (3456) 22-32-27	Голяшкина Татьяна Александровна
19	г. Тюмень	АНО ЗОФОЦ СТ «Энергетик»	ул. Мельникайте, д.74 Тел.:8 (3452) 49-47-28	Тихомирова Ольга Александровна
		ГАУ ДОД ТО «Областной детско-юношеский центр «Аванпост»	ул. Широтная, д.216 Тел.:(3452) 22-06-49, (факс) 26-29-24 e-mail: avanposttyumen@mail.ru сайт: www.avanpost72.ru	Перов Александр Николаевич
		ГАУ ДОД ТО «Областной центр дополнительного образования детей и молодежи»	ул. Челюскинцев, д.46 Тел.: (3452) 46-19-68, (факс) 46-23-20 e-mail: info@pioner72.ru сайт: www.pioner72.ru	Ачкасова Надежда Николаевна
		МАУ ДОД Детско-юношеский центр «Авангард»	ул. Энергетиков, д.45а ул. 50 лет Октября, д.46/2 ул. Текстильная, д.21/1 ул. 50 лет Октября, д.84/2 ул. Веселая, д.2 ул. Логунова, д.17 Тел.: (3452) 41-37-35 41-17-12, 36-16-72, 36-14-59	Феоктистова Татьяна Викторовна
		МАОУ ДОД Тюменский городской детский морской центр «Алый парус»	ул. Макарова, д.11 ул. М. Захарова, д.7 ул. Мусоргского, д.42 ул. Строителей, д.25а Тел.:8 (3452) 22-29-49	Потреба Дмитрий Анатольевич
		МАОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношей «Бригантина»	проезд Солнечный, д.6/1 ул. Газовиков, д.3а ул. Газовиков, д.20 Тел.: 8 (3452) 25-97-90, 47-87-90	Орлова Татьяна Ивановна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Вероника»	ул. Гастелло, д.75, корп.1 ул. К.Маркса, д.110а/1, ул. Транспортная, д.106/3 Тел.: 8 (3452) 31-87-49	Заровнятых Наталья Владимировна
		МАОУ ДОД Центр эстетического воспитания детей «В доме Буркова»	ул. Держинского, д.30 Тел.: 8 (3452) 44-42-12	Кудряшова Алевтина Романовна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Гайдаровец» "	ул. Игримская, д.34 Тел.:8 (3452) 45-87-60 45-83-20	Сиренко Елена Валерьевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр	ул. Ставропольская, д.11а Тел.:8 (3452) 32-88-90	Гиносян Эдвард Наполеонович

		«Град»		
		МАОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Грант»	ул. Профсоюзная, д.52 Тел.: 8 (3452) 68-53-87 68-54-76	Малинина Юлия Викторовна
		МАОУ ДОД Центр внешкольной работы «Дзержинец»	ул. Орджоникидзе, д.56/2 ул. Ямская д.96/3 Тел.:8 (3452) 39-92-94	Селиванова Ольга Антиевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр КДТ им. А.М. Кижеватова	ул. Мельничная, д.1 Тел.:8 (3452) 22-70-57 22-70-47	Пупов Олег Алексеевич
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Контакт»	ул. Станционная, д.22 Тел.:8 (3452) 42-70-89	Мартьянов Анатолий Васильевич
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Пламя»	ул. 30 лет Победы, д.142 Ткацкий проезд, д. 6 Широтная, д.114 Тел.: 8 (3452) 35-17-67	Русакова Татьяна Анатольевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Радуга»	ул. Садовая, д.115/1 ул. Курчатова, д.1 ул. Авторемонтная, д.21 Тел.:8 (3452) 62-69-37	Шарафутдинова Зита Фархатовна
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Ритм»	ул. Олимпийская, д.26 ул. Широтная, д.106/9 Тел.: 8 (3452) 35-72-51	Рудакова Ольга Петровна
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Ровесник»	ул. 50 лет ВЛКСМ, д.107 ул. 50 лет ВЛКСМ, д.91 ул. Олимпийская, д.23 ул. Широтная, д.23 Тел.:8 (3452) 36-57-85	Неугодников Андрей Юрьевич Или Мартьянова Ирина Владимировна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр "Старт"	ул. Ставропольская, д.5/2 ул. Федюнинского, д.9/3, ул. Ставропольская, д.19 Тел.:8 (3452) 69-73-01, 32-92-10	Лесникова Ольга Алимпьевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Фортуна»	ул. Белинского, д.12/7 ул. Ямская, д.52/4 ул. Садовая, д.121Б/8 ул. Метелево, д.4/1 ул. Димитрова, д.88, ул. Комбинатская, д.38, ул. Школьная, д.1 Тел.:8 (3452) 43-46-01	Овсянникова Светлана Геннадьевна
20	Тюменский район	АУ «Культурно-досуговый центр п. Винзили» (СТК Молодежный центр «Азимут»)	п. Винзили, ул. Первомайская, д.3 тел.:8 (3452) 72-73-42	Бренцан Елена Тальгатовна
		АУ «Центр культуры и досуга «Юность» (СТК «Молодежный центр»)	с. Каскара, ул. Ленина, д.7 Тел.:8 (3452) 76-01-33	Ванчугов Андрей Анатольевич

21	Уватский район	АУ ДОД «Центр дополнительного образования детей и молодежи»	ст. Туртас, ул. Юность- Комсомольская, д.21 тел.:8 (34561) 2-52-25	Попова Светлана Павловна
22	Упоровский район	МАУ ДОД «Центр реализации молодежных программ Упоровского района»	с. Упорово, ул. Северная, д.11 тел.:8 (34541) 3-23-90	Корякин Андрей Валентинович
23	Юргинский район	АУ ДОД «Лидер»	с. Юргинское, ул. Центральная, д.59, корп.Б тел.:8 (34543) 2-41-77	Барнева Ирина Сулеймановна
24	г. Ялуторовск	МАУ «Молодежный социально-деловой центр»	г. Ялуторовск, ул. Свободы, д.60 тел.:8 (34535) 3-38-37	Коренева Ирина Георгиевна
		МАУ ДОД «Образовательно-оздоровительный центр «Роза ветров»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.96 тел.:8 (34535) 3-35-20	Челнаков Игорь Иванович
		МАУ ДОД «Станция юных туристов»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.96 тел.:8 (34535) 2-01-93	Трифоновна Татьяна Анатольевна
		МАУ ДОД «Центр творчества детей и молодежи»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.79 тел.:8 (34535) 2-01-89	Садькова Татьяна Александровна
25	Ярковский район	МАУ «Молодежный центр»	с. Ярково, ул. Новая, д.38 тел.:8 (34531) 2-58-41	Балдина Зульфия Тимерхановна

**Перечень центров физкультурно-спортивной работы по месту жительства и спортивных школ Тюменской области**

№ п/п	МО	Наименование учреждения	Адрес, телефон	Ф.И.О. руководителя
1	Абатский район	МАОУ «Центр физической культуры и спорта Абатского района»	с. Абатское, ул. Пожарный проезд, д.2 Тел.: 8(34556) 41-4-39	Верхоланцев Виктор Алексеевич
2	Армизонский район	МАУ физической культуры и спорта «Физкультурно-оздоровительный центр»	с. Армизонское, ул. Спортивная, д.30 Тел.: 8(34547) 2-33-07 2-44-09	Орлик Дмитрий Александрович
3	Аромашевский район	АУ «Физкультура и спорт»	с. Аромашево, ул. Ленина, д.166 Тел.: 8(34545) 2-15-88	Москвин Сергей Николаевич
		МАОУ ДОД «ДЮСШ «Фортуна»	с Аромашево, ул. Декабристов, д.12	Анаприюк Игорь Афонасьевич
4	Бердюжский район	МАУ Бердюжского района «Физкультура и спорт»	с. Бердюжье, ул. Чкалова, д.40 Тел.: 8(34554) 2-26-28	Земеров Александр Геннадьевич
5	Вагайский район	МАУ «Вагайский центр по спортивно-оздоровительной работе» администрации Вагайского муниципального района	с. Вагай, ул. Подгорная, д.11 Тел.: 8(34539) 2-17-95	Ибрагимов Пулот Обидович
6	Викуловский район	МАУ Викуловского района «Центр спорта и молодежной политики»	с. Викулово, ул. Кузнецова, д.53 Тел.: 8(34557) 2-44-73	Роот Сергей Викторович
7	Гольшмановский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Гольшмановского района»	рп. Гольшманово, ул. Ленина, д.52 Тел.: 8(34546) 2-62-44	Цепилова Наталья Владимировна
		МАУ ДОД «Гольшмановская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»	р. п. Гольшманово, ул. Ленина, д.99 Тел.: 8 (34546) 2-54-30	Синельников Виктор Михайлович
8	Заводоуковский городской округ	АУ ДОД МО Заводоуковский ГО «ДЮСШ №1»	г. Заводоуковск пер. Садовый, д.1 Тел.: 8(34542) 5-11-98	Рубцов Евгений Романович
		АУ ДОД МО	г. Заводоуковск	Голов Виталий

		Заводоуковский ГО «ДЮСШ №2»	ул. Полугорная, д.62 Тел.: 8(34542) 6-17-41	Анатольевич
		АУ ДОД МО Заводоуковский ГО «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства»	г. Заводоуковск ул. Первомайская, д.8 Тел.: 8(34542) 6-09-08	Шумкова Онега Александровна
		АУ ДОД МО Заводоуковский ГО спортивный клуб «РИТМ»	г. Заводоуковск ул. Революционная, д.113 Тел.: 8(34542)6-78-01	Рыкованов Сергей Алексеевич
9	Исетский район	АУ "Физкультурно-спортивный центр" Исетского муниципального района	с. Исетское, ул. Кирова, д.4 Тел.: 8(34537) 2-20-05	Солобоев Олег Александрович
10	г. Ишим	АУ Ишимский городской стадион "Центральный"	ул. М.Горького, д.22 Тел.: 8 (34551) 7-21-99	Якушев Александр Александрович
		АУ «Ишимский городской спортивный комплекс»	Тел.: 8 (34551) 7-14-14 7-19-66	Осябрик Михаил Михайлович
		МАУ «Ишимский городской спортивно-оздоровительный комплекс «Локомотив»	Тел.: 8 (34551) 5-99-20	Казанцев Александр Владимирович
11	Ишимский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы Ишимского района»	с. Стрехнино, ул. Мелиоративная, д.1а Тел.: 8(34551) 58-95-9	Васильев Александр Сергеевич
12	Казанский район	АУ «Казанский районный Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства»	с. Казанское, ул. Больничная, 52 Тел.: 8(34553) 4-15-05	Ильин Виктор Евгеньевич
13	Нижнетавдинский район	АУ «Спорт и молодежь»	с. Нижняя Тавда, ул. Парковая, д.9 Тел.: 8(34533) 2-43-29	Ярков Федор Анатольевич
14	Омутинский район	МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр Омутинского района»	с. Омутинское, ул. Герцена, д.24а, стр. 2 Тел.: 8 (34544) 3-39-59	Некрасова Татьяна Витальевна
15	Сладковский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Сладковского района»	с. Сладково, ул. Ленина, д.86	Козлов Дмитрий Валерьевич
16	Сорокинский район	МАУ «Сорокинский Центр физкультурно-оздоровительной работы»	с. Большое Сорокино, ул. Карбышева, д.38 Тел.: 8 (34550) 2-15-81	Насартынов Михаил Николаевич

17	г. Тобольск	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы»	8 мкр-н, д. 37, вставка 4 Тел.: 8 (3456) 24-26-88	Лобакова Ирина Александровна
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №1»	4 мкр., стр.54/1 Тел.: 8 (3456) 249-240	Сухарев Алексей Николаевич
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №2»	пер. Роцинский, д.69	Зайцева Светлана Васильевна,
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №3»	8 мкр, строение 17 252-279	Жанарбаев Бакытбек Еркинович
		МАУ ДОД «ДЮСШ № 4 «ЛИДЕР»	ул. С. Ремезова, д.51а/1 Тел.: 8 (3456) 253-504	Кочетов Алексей Валерьевич
		МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы»	8 мкр., д.37, вставка 4 Тел.: 8 (3456) 226-743	Лобакова Ирина Александровна
		МАУ «Физкультура и спорт»	4 мкр., стр. 87, корп. 2 Тел.: 8 (3456) 243-843	Селиверстова Наталья Юрьевна
		МАУ «Центр по проведению спортивных мероприятий г. Тобольска»	ул. С. Ремезова, д.27 Тел.: 8 (3456) 226-578	Колядич Николай Григорьевич
18	Тобольский район	МАУ Тобольского района «Центр спорт и молодежь»	г. Тобольск, ул. Семакова, д.17 Тел.: 8 (3456) 22-37-15	Кожевникова Наталья Николаева
19	г. Тюмень	МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр»	Юр.ад.: ул. Ватутина, д. 55/6 Фак. ад.: ул. 50 лет Октября, д. 46 Тел.: 8 (3452) 51-79-45	Молчанов Юрий Юрьевич
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Алькор»	ул. Хохрякова, д.88, ул. Осипенко, д.41/4 Тел.: 8 (3452) 25-77-69	Скоробогатова Галина Яковлевна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Водник»	ул. Судоремонтная, д.2б, ул. Строителей, д.25а, корп. 1 Тел.: 8 (3452) 69-63-46	Устименко Андрей Владимирович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Грация»	ул. Д. Бедного, д.83/1 Тел.: 8 (3452) 26-53-68	Дюжаева Елена Валерьевна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «НЕГЕ»	ул. 50 лет Октября, д.66 ул. Геологоразведчиков, д.26 Тел.: 8 (3452) 41-02-82	Голдинов Вячеслав Анатольевич
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Олимпиец»	ул. Ватутина, д.6, 26а, 55/6 ул. Казаровская, д.1 Тел.: 8 (3452) 79-64-17	Ефимов Сергей Абрамович

		МАОУ ДОД СДЮСШОР «Прибой»	ул. Борцов Октября, д.2а, корп.1 ул. Индустриальная, д.49а Тел.: 8 (3452) 59-35-85, 50-55-95	Яковлев Александр Владимирович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Рубин»	ул. Моторостроителей, д.2Б, ул. Широкая, д.115/2 Тел.: 8 (3452) 64-18-45	Чураков Владислав Павлович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР №1	ул. Орловская, д.37	Фабричников Дмитрий Александрович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР № 2	ул. Республики, д.17, ул. Малышева, д.37/1 Тел.: 8 (3452) 46-16-39	Герасимов Сергей Степанович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР № 3	ул. Газовиков, д.3а ул. Садовая, д.109к1 Тел.: 8 (3452) 69-62-35	Досаев Андрей Иванович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР №4	ул. Широкая, д.115/1 ул. Энергетиков, д.30, ул. Депутатская, д.129/11, ул. М.Горького, д.28/6 Тел.: 8 (3452) 21-51-61 20-25-42	Осадченко Ирина Александровна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век»	п. Антипино, ул. Береговая, д.1/4 Тел.: 8 (3452) 79-55-17	Ковальчук Галина Леонидовна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Тура»	ул. Кедровая, д.125б, ул. Кедровая, д.127а Тел.: 8 (3452) 48-18-04	Хлынов Николай Васильевич
		МАОУ ДОД СДЮСШОР «Центр дзюдо»	ул. Гнаровской, д.1 Тел.: 8 (3452) 31-35-19	Соснин Анатолий Борисович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «ЦСТ»	ул. 50 лет ВЛКСМ, д.91, 91/2 Тел.: 8 (3452) 26-03-58	Литвинов Алексей Сергеевич
		МАУ «Городской шахматный клуб»	ул. Червишевский тракт, 72а/1, ул. Олимпийская, д.19/1, ул. Осипенко, д.63/2 Тел.: 8 (3452) 21-50-46	Казанцев Вячеслав Михайлович
20	Тюменский район	МАУ ЦФСР ТМР	с. Червишево, ул. Тракторная, д.26 Тел.: 8 (3452) 77-86-19	Гаврилова Наталья Валерьевна
		МАУ «Успенский спорткомплекс»	с. Успенка, ул. Московский тракт, д.122 Тел.: 8 (3452) 72-61-89	Ашуров Мурадхан Халматович
		АУ «Созоновский Центр физкультуры и спорта»	с. Созоново, ул. Советская, д.6	Казанцев Олег Александрович
		МАУ «Спортивный клуб «Московский»	п. Московский, ул. Озерная, д.6, Тел.: 8 (3452) 76-52-87	Жуковский Денис Александрович
		МАУ «Спортивно-физкультурный центр	с. Луговое, ул. Животноводов, д.44а,	Ефимов Андрей

		«Луговое»	Тел.: 8 (3452) 77-43-11	Григорьевич
		МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр «Юность»	с. Каскара, ул. Ленина, д.7. Тел.: 8 (3452) 76-00-35	Соловьева Надежда Дмитриевна
		МАУ «Каменский центр физкультуры и спорта»	с. Кулига, ул. Транспортная, д.37, Тел.: 8 (3452) 773-616	Роммель Яков Яковлевич
		МАУ «Спорткомплекс «Ембаевский»	с. Ембаево, ул. Муса Джалиля, д.74а	Файзуллин Даниэль Исмагилович
		МАУ «Горьковский спорткомплекс»	с. Горьковка, ул. Молодежная, д.1а, Тел.: 8 (3452) 766-091, 766-086	Широков Евгений Дмитриевич
		МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр п. Винзили «Юность»	п. Винзили, ул. Мичурина, д.16, стр.1. Тел.: 8 (3452) 72-77-54	Колпащикова Екатерина Геннадьевна
		МАУ «Спортивный клуб «Боровский»	п. Боровский, ул. Островского, д.33. Тел.: 8 (3452) 72-54-2	Квинт Андрей Александрович
		МАУ «Богандинский центр спорта»	п. Богандинский, ул. Юбилейная, д.3а. Тел.: 8 (3452) 72-10-58	Рожицин Анатолий Степанович
		МАУ «Андреевский Центр досуга и спорта» Спортивный комплекс «Батыр»	п. Андреевский, ул. Школьная, д.1. Тел.: 8 (3452) 76-66-05	Тилимбаева Лариса Акрамовна
21	Уватский район	АУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы Уватского района»	с. Уват, ул. Иртышская, д.19 Тел.: (34561) 28-054, 28-065	Головян Сергей Валерьевич 8902 623 39 80
22	Упоровский район	АУ «Физкультура и спорт»	с. Упорова, ул. Володарского, д.45 Тел.:8 (34541) 3-11-59	Сарычева Наталья Михайловна 89044638646
23	Юргинский район	АУ ДО Юргинский центр спорта и работы с молодежью «Лидер»	с. Юргинское, ул. Центральная, д.59 б Тел.: 8(34543) 2-41-77	Барнева Ирина Сулеймановна
24	г. Ялуторовск	МАУ «Центр по спортивно-физкультурной работе»	г. Ялуторовск, ул. Комсомольская, д.13 Тел.: 8(34535) 2-37-11	Белоглазов Александр Евстафьевич
25	Ялуторовский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Ялуторовского района»	с. Памятное, ул. Чкалова, д. 22 Тел.: 8 (34535) 93-313	Бахтин Михаил Владимирович
26	Ярковский район	МАУ «Физкультура и спорт»	с. Ярково, ул. Первомайская, д.20 Тел.: 8 (34531) 25-4-85	Прядко Алексей Валентинович

## Словарь основных профилактических терминов

**Здоровый образ жизни** – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает такое поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию и направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. (Терминологический ювенологический словарь, 2005).

**Психоактивные вещества (ПАВ)** – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства. (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

**Никотин** – алкалоид, стимулянт, содержащийся в табаке. Способен вызывать сильное привыкание, которое, согласно данным статистики, преодолевается столь же трудно, как и зависимость от опиатов (Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд., 2012 г.).

**Табакокурение** – вдыхание дыма тлеющих свёрнутых целиком (сигары) или измельчённых (папиросы, сигареты и т. п.) листьев табака. При многократном повторении табакокурение формируется в стойкую привычку. Экспертами Всемирной организации здравоохранения табакокурение квалифицируется как разновидность наркомании (Российская педагогическая энциклопедия. Под ред. В. Г. Панова, 1993 г.).

**Токсикомания** – хроническая болезнь, возникающая в результате употребления психоактивных веществ, не включенных в официальный список наркотических средств (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

**Наркомания** – хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

Наркомания, предполагает две формы зависимости:

**Психическая зависимость** – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

**Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества.

**Абстинентное состояние (синдром отмены)** – группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема ПАВ или снижении их дозы после неоднократного,

обычно длительного в высоких дозах употребления данного вещества (Классификация психических расстройств МКБ-10. Клинические описания и диагностические указания).

**Наркотики (наркотические вещества)** – психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие. Москва: 2004.
2. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании (Эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий). Ростов-на-Дону: 2003.
3. Информационно-разъяснительный профилактический проект «Предупрежден – значит вооружен!». Методические рекомендации для педагогов учреждений дополнительного образования сферы спорта и молодежной политики по организации профилактической работы среди родителей воспитанников. Тюмень: 2010.
4. Комиссаров Б.Г., Фоменко А.А. SOS: наркомания. Ростов-на-Дону: 2000.
5. Методические рекомендации по созданию и организации работы молодежных волонтерских формирований по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде. Великий Новгород: 2010.
6. Методические рекомендации по организации профилактической работы с детьми в период летней оздоровительной кампании в рамках проекта «Лето – пора находок, а не потерь!». Тюмень: 2009.
7. Методические рекомендации по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурению в молодежной среде, по организации волонтерских отрядов профилактической направленности. ГОУ ДПО «Волгоградский институт молодежной политики и социальной работы», ГОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет». Волгоград: 2010.
8. Наркомания. Методические рекомендации по преодолению наркозависимости. Под ред. А.Н. Горанского. С-Петербург: 2000.
9. Наркомания: причины, последствия, меры защиты. Под ред. А.Н. Горанского. Москва: 2000
10. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления. Пособие для педагогов и родителей. Под ред. А.Н. Горанского. Москва: 2003.
11. Педагогическая энциклопедия. Том 1. Гл. ред.- А.И. Каиров и Ф.Н. Петров. М.: 1964
12. Петров А.Н., Галстян А.Г., Просеков А.Ю., Юрьева С.Ю. Технология детского питания. Кемерово: 2006
13. Проект организации профилактической работы с детьми и подростками в период летней оздоровительной кампании «Лето – пора находок, а не потерь!». Тюмень: 2009.
14. Сальникова Г. П., Гигиена школьника, 2 изд., М.: 1959
15. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания (Для врачей, педагогов и родителей). Ростов-на-Дону: 2000.
16. Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты. Методические рекомендации для педиатров, неврологов, психиатров, психотерапевтов, клинических психологов, педагогов, социальных работников и других специалистов, работающих с детьми. Тюмень: 2013.

**Полезные ссылки:**

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - проект Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия».
2. <http://o-samom-glavnom.tv/> -ресурс, посвящённый популярной телепередаче "О самом главном", которая выходит по будням на телеканале Россия.
3. <http://www.zamnoy.org> – всероссийский молодежный проект «Беги за мной».
4. <http://www.ocpr72.ru/> - официальный сайт ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».