Региональная акция «Декада SOS»
МБУ «Кандалакшская централизованная библиотечная система»

Цена зависимости – ЖИЗНЬ!

18+

Виртуальная выставка

2019

Виртуальная выставка **«Цена зависимости – ЖИЗНЬ!»** посвящена теме распространения психоактивных веществ среди детей и молодежи. Эта проблема является одной из острейших проблем современного российского общества, над которой работают государственные и неправительственные организации. Сегодня мало понимать, что такое табакокурение, алкоголизм, наркомания, нужно активно содействовать усвоению знаний об их вреде подрастающим поколением, создавать в обществе моду на здоровый образ жизни, мотивацию к здоровьесберегающему поведению.

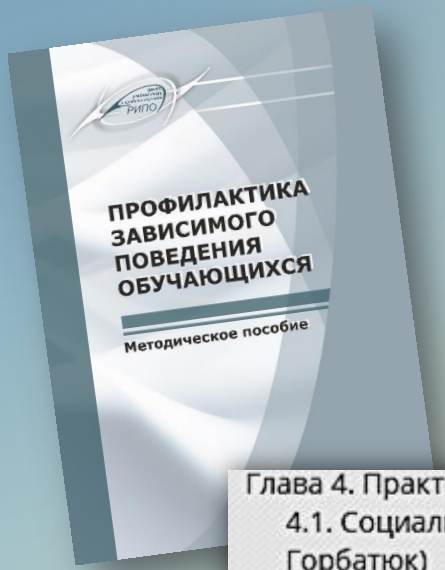
На выставке **«Цена зависимости – ЖИЗНЬ!»** представлены книги по профилактике зависимого поведения от психоактивных веществ из электронной-библиотечной системы «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен Мурманской государственной областной универсальной научной библиотекой.

Выставка адресована педагогам образовательных организаций, специалистам, осуществляющим работу с детьми и молодежью, родителям и всем тем, кто занимается работой по профилактике употребления психоактивных веществ среди подрастающего поколения.

Доступ к электронным версиям книг возможен только после регистрации в центральной библиотеке.

Наш адрес: ул. Первомайская, д. 51. **Телефон: (881533)9-21-92).**

Профилактика зависимого поведения обучающихся / В.А. Горбатюк, Ю.В. Емельяненко, С.П. Козырева и др. – Минск: РИПО, 2018. – 180 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487969 (дата обращения: 19.11.2019). – Текст: электронный.



В методическом пособии определены основные направления, цели, задачи, факторы и риски развития зависимого поведения обучающихся, эффективные формы и методы работы по формированию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью.

Глава 4. Практические материалы по профилактике зависимого поведения обучающихся 71

4.1. Социально-педагогический практикум «Иллюзии и реальность» (с элементами тренинга) (В.А. Горбатюк) 71

4.2. Психологический практикум «Начало в душе» (с элементами тренинга) (Г.Н. Кудравец) 76

4.3. Тематический вечер «Молодежь XXI века за здоровый образ жизни» (Г.Н. Кудравец, Л.В. Томко) 80

4.4. Сценарий форум-театра «Мама – это святое!» (В.А. Шунаева) 86

4.5. Коррекционно-развивающая программа по профилактике компьютерной и игровой зависимости у обучающейся молодежи, развитию устойчивости к негативному воздействию информационной среды «Из виртуального мира – в реальный!» (С.П. Козырева) 89

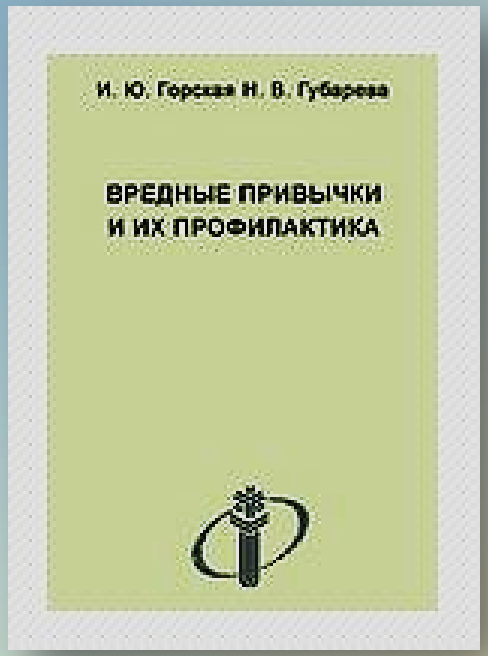
4.6. Коррекционно-развивающая программа по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ (Л.М. Зиновьева) 109

4.7. Сценарий постановки агитбригады «Скажи курению – нет!» (Т.В. Бадашова) 135

4.8. Информ-дайджест для обучающихся «Здоровый образ жизни и подросток» (С.В. Мельниченко) 155

4.9. Молодежный брифинг «Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье человека» (В.А. Горбатюк) 161

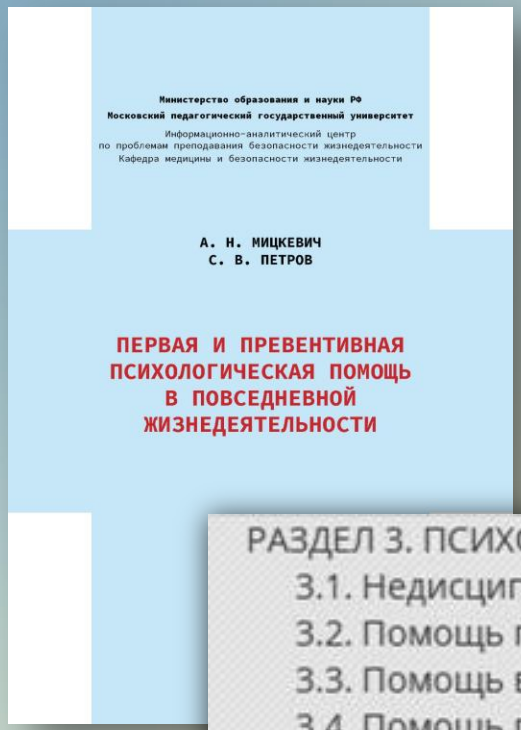
Вредные привычки и их профилактика. – Омск: Издательство СибГУФК, 2010. – 212 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277194 (дата обращения: 19.11.2019). – Текст: электронный.



В пособии рассматриваются основные факторы, способствующие возникновению вредных привычек. Особое внимание уделено влиянию вредных веществ на неокрепший детский и подростковый организм, на здоровье будущей матери и ее потомства, формированию здорового образа жизни.

В пособии также дана информация о долгосрочных последствиях воздействия вредных привычек на человека, поднята проблема отражения вредных зависимостей на здоровье и физическую работоспособность людей, занимающихся физической культурой и спортом. Предложены меры борьбы и профилактики, связанные с последствиями таких пагубных пристрастий, как табакокурение, наркотическая, алкогольная и игровая зависимости. Приводятся примеры ролевых игр и тренингов, направленных на профилактику вредных привычек.

Мицкевич, А.Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности: памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций / А.Н. Мицкевич, С.В. Петров. – Москва : МПГУ, 2018. – 60 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500447 (дата обращения: 19.11.2019). – Текст: электронный.


Министерство образования и науки РФ
Московский педагогический государственный университет
Информационно-аналитический центр
по проблемам преподавания безопасности жизнедеятельности
Кафедра медицины и безопасности жизнедеятельности

А. Н. МИЦКЕВИЧ
С. В. ПЕТРОВ

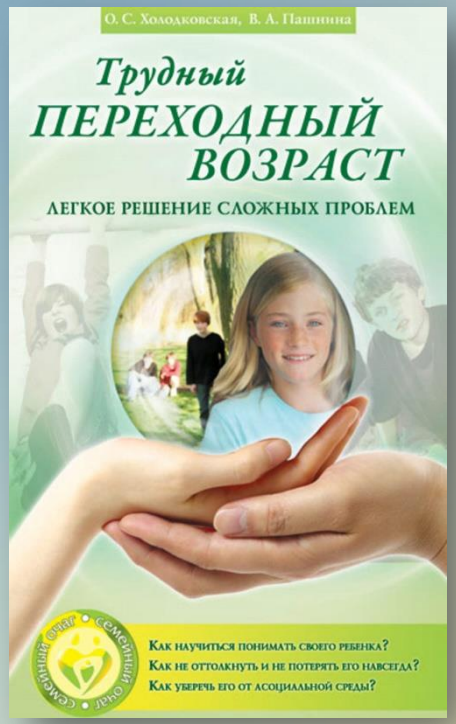
ПЕРВАЯ И ПРЕВЕНТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В памятке представлены практические рекомендации по оказанию первой и превентивной психологической помощи людям, оказавшимся в сложных и опасных жизненных ситуациях. Раскрыты признаки расстройств, порядок действий при оказании психологической помощи в подростковой и молодежной среде.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Недисциплинированность, проступки, низкая успеваемость
3.2. Помощь подростку с заниженной самооценкой
3.3. Помощь в преодолении табакокурения
3.4. Помощь при проявлениях пьянства и алкоголизма
3.5. Помощь при проявлениях наркомании
3.6. Помощь в случаях жестокого обращения
3.7. Помощь при конфликтах с родителями
3.8. Помощь при участии в неформальных группах и объединениях

Холодковская, О.С. Трудный переходный возраст: Легкое решение сложных проблем / О.С. Холодковская, В.А. Пашнина. – Санкт-Петербург : Издательская компания «Крылов», 2011. – 192 с. – (Семейный очаг). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258267 (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.



В подростковом возрасте поведение ребенка стремительно меняется. Недовольство собой, депрессии, неприятие окружающего мира — все это издержки переходного возраста. К сожалению, эти процессы могут стать необратимыми, если не предпринять срочные меры. Как научиться родителям понимать своего ребенка? Как не оттолкнуть и не потерять его навсегда? Как уберечь его от таких «плодов» современного общества, как детская преступность, алкоголизм, наркомания?

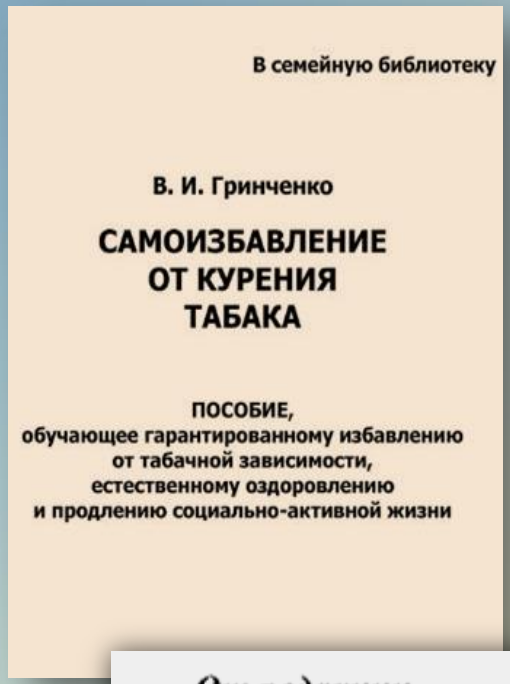
Неразрешимых проблем нет — считают авторы этой книги. Будущее вашего ребенка — в руках родителей. Главное — не опоздать!

Все способы бросить курить: от "лесенки" до Карра. Выбирайте свой / сост. Д.В. Нестерова. – Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2010. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57083 (дата обращения: 19.11.2019). – Текст: электронный.

Сегодня проблема курения касается каждого из нас. Давно подсчитан вред от каждой затяжки, а то, что капля никотина убивает лошадь, знают все курильщики. Многие из них хотят расстаться с этой вредной привычкой, но боятся, что у них не получится. Причина неудач кроется в неправильном выборе способа отказа от никотина. Проще всего бросить курить по методу который придумал Аллен Карр. Это издание поможет избавиться от табачного ига.

При горении табак превращается в 4 тысячи химических элементов и соединений, из которых 80% составляют канцерогены – вещества, вызывающие онкологические заболевания. Среди них: угарный газ, ацетон, бензопирен (один из сильнейших канцерогенов), бутан, кадмий (наносит невосполнимый ущерб печени, почкам и мозгу), мышьяк (влияет на нервную систему), полоний-210 (радиоактивный элемент), пропиленгликоль, фенол (ядохимикат), свинец (повреждает клетки головного мозга), формальдегид (токсичный химикат), толуол (токсичный элемент сосновой смолы и нефти), цианистый водород (уничтожает имунную систему легких).

Гринченко, В.И. Самоизбавление от курения табака / В.И. Гринченко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – Ч. 2. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271844 (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.


В семейную библиотеку

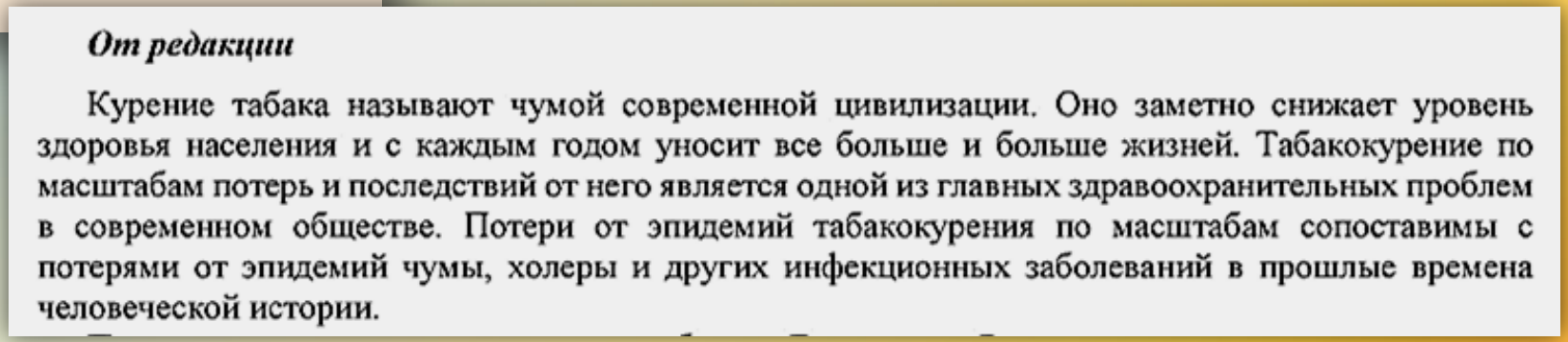
В. И. Гринченко

САМОИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА

ПОСОБИЕ, обучающее гарантированному избавлению от табачной зависимости, естественному оздоровлению и продлению социально-активной жизни

Врач В. Гринченко предлагает новый и очень действенный метод как бросить курить. Многолетний опыт автора говорит о том, что помешать избавлению от курения табака может только лень, легкомыслие и равнодушие курильщика к собственной судьбе и судьбе близких ему людей.

Пособие написано просто, доходчиво и рассчитано на широкий круг людей, не только стремящихся избавиться от вредной привычки, но и желающих предупредить ее развитие у своих детей.


От редакции

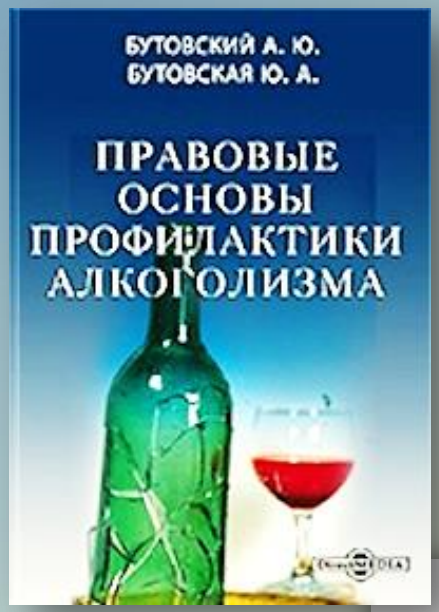
Курение табака называют чумой современной цивилизации. Оно заметно снижает уровень здоровья населения и с каждым годом уносит все больше и больше жизней. Табакокурение по масштабам потерь и последствий от него является одной из главных здравоохранительных проблем в современном обществе. Потери от эпидемий табакокурения по масштабам сопоставимы с потерями от эпидемий чумы, холеры и других инфекционных заболеваний в прошлые времена человеческой истории.

Бутовский, А.Ю. Правовые основы профилактики курения / А.Ю. Бутовский, Ю.А. Бутовская. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 34 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210620 (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.

Учебно-методическое пособие призвано помочь педагогам, родителям, учащимся и молодежи разобраться в проблемах курения, предупредить возникновение этой проблемы в семье и учебном заведении, и оказать информационную и правовую поддержку всем желающим бороться и противостоять этим явлениям в обществе.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сегодня 1/3 взрослого населения мира или 1 млрд. 100 млн. людей, из которых 200 млн. составляют женщины, являются курильщиками. В мире ежегодно курение табака и табачных изделий вызывает 3,5 млн. смертей или 10 тыс. каждый день. По прогнозам глобальная табачная эпидемия заберет в будущем из жизни порядка 250 млн. нынешних детей и подростков.

Бутовский, А.Ю. Правовые основы профилактики алкоголизма / А.Ю. Бутовский, Ю.А. Бутовская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 44 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210619 (дата обращения: 20.11.2019). – ISBN 978-5-4458-3433-5. – DOI 10.23681/210619. – Текст: электронный.



Учебно-методическое пособие призвано помочь педагогам, родителям, учащимся и молодежи разобраться в сложных проблемах алкогольной зависимости, предупредить возникновение этой проблемы в семье и учебном заведении, и оказать информационную и правовую поддержку всем желающим бороться и противостоять этим явлениям в обществе.

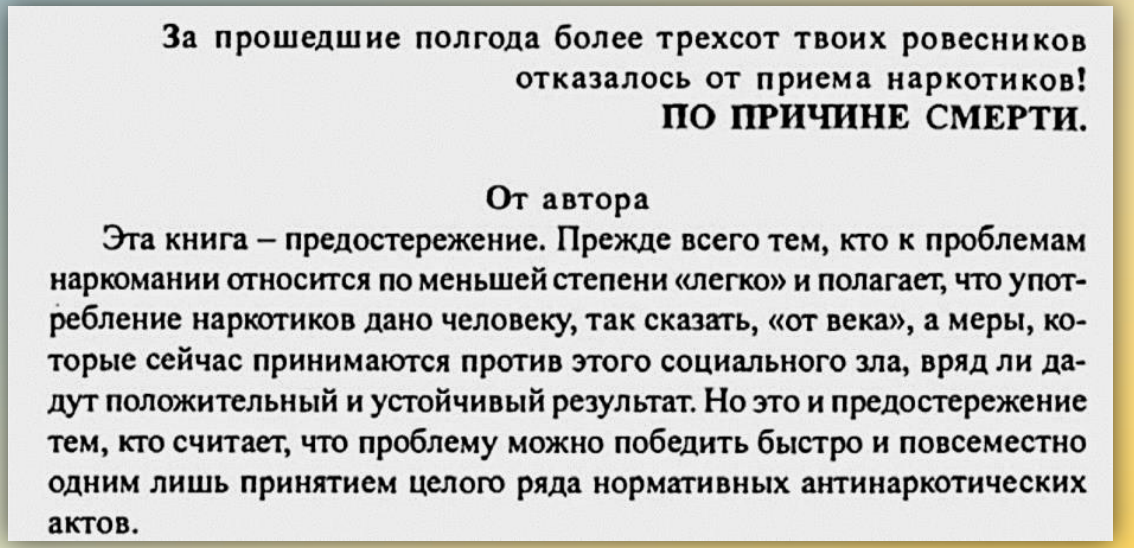
Вино сообщает каждому, кто пьет его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

Абудь-Фарадж.

Пьянство есть упражнение в безумстве.

Пифагор.

Бутовский, А.Ю. Наркомания: от мифов к реальности / А.Ю. Бутовский, Ю.А. Бутовская. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 103 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210618 (дата обращения: 19.11.2019). – Текст: электронный.



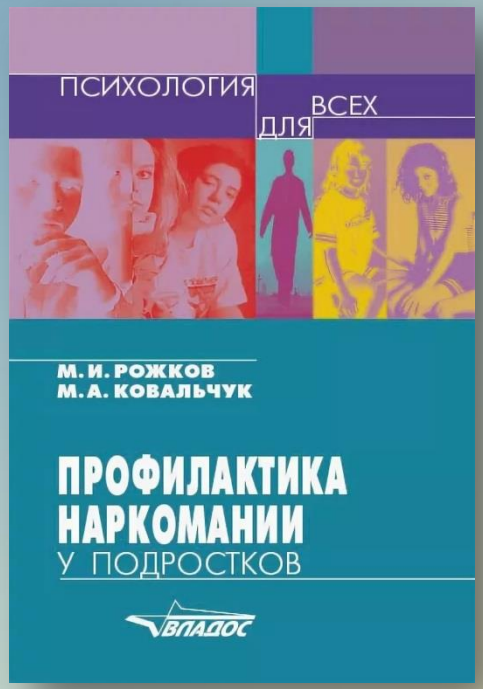
За прошедшие полгода более трехсот твоих ровесников отказалось от приема наркотиков!
ПО ПРИЧИНЕ СМЕРТИ.

От автора

Эта книга – предостережение. Прежде всего тем, кто к проблемам наркомании относится по меньшей степени «легко» и полагает, что употребление наркотиков дано человеку, так сказать, «от века», а меры, которые сейчас принимаются против этого социального зла, вряд ли дадут положительный и устойчивый результат. Но это и предостережение тем, кто считает, что проблему можно победить быстро и повсеместно одним лишь принятием целого ряда нормативных антинаркотических актов.

Учебно-методическое пособие призвано помочь педагогам, родителям, учащимся и молодежи разобраться в сложных проблемах наркомании и наркозависимости, предупредить возникновение этой проблемы в семье и учебном заведении, и оказать информационную и правовую поддержку всем желающим бороться и противостоять этим явлениям в обществе.

Рожков, М.И. Профилактика наркомании у подростков / М.И. Рожков, М.А. Ковальчук. – Москва: Владос, 2018. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486135 (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.



В учебно-методическом пособии освещаются вопросы, связанные с организацией антинаркотической профилактики среди детей и подростков в условиях образовательных организаций. Приводится опыт работы на основе методики социально ориентирующей имитации в условиях оздоровительно-образовательного лагеря.

Введение
Глава 1. Профилактика наркомании в условиях образовательного учреждения
Наркомания как педагогическая проблема
Причины употребления наркотиков детьми подростками
Наркотики как антисоциальный компонент молодежной субкультуры
Основные направления антинаркотической профилактики
Технологии профилактики наркомании и алкоголизма
Что должен знать и уметь педагог, работая с детьми группы риска
Глава 2. Профилактика наркомании в условиях оздоровительно1образовательного центра
Как организовать профилактическую работу
Методика социально ориентирующей имитации
Оценка эффективности методики социально-ориентирующей имитации
Приложения

Цыганкова, Н.И. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для общеобразовательных организаций / Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих. – Москва: Русское слово, 2016. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486176 (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.

Пособия адресованы преподавателям и классным руководителям общеобразовательных организаций, реализующих программу по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» в 5-9 классах.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ИНФОРМАТИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Полезная ссылка

http://old.mednet.ru/ru/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika/profilaktika-zavisimostej.html

- Оценка степени никотиновой зависимости (210.42 Kb)
- Скажи курению нет! (памятка пациенту, Новосибирская область) (229.51 Kb)
- Мотивы для прощания с сигаретой (памятка пациенту, Краснодарский край) (397.25 Kb)
- Детям о курении (памятка для населения, Кемеровская область) (515.82 Kb)
- Если родители курят (памятка для населения, Кемеровская область) (378.02 Kb)
- Стоит ли курить? (памятка для населения, Кемеровская область) (151.99 Kb)
- Курить или не курить(презентация) (8.15 Mb)
- Школа для желающих бросить курить. Занятие №1 (Свердловская область) (1.54 Mb)
- Профилактика зависимостей у детей (методические рекомендации, Архангельская облас new
- День без табака (презентация, Воронежская область) (3.68 Mb) new
- Не курите возле нас! (бэллетень о пассивном курении, Воронежская область) (6.11 Mb) new
- За страну, свободную от табачного дыма (билборд new
- Здоровье и табачный дым несовместимы! (билбор
- Дым и потомство (памятка, Сахалинская область) (
- Печальные последствия пассивного курения (памя
- Курить - значит быть рабом табака (памятка, Сахал

- 10 вопросов родителей - алкоголь, наркотики (брошюра, Республика Бурятия) (222.48 Kb)
- Алкоголизм: зависимость и риск (памятка пациенту, Ханты-Мансийский АО - Югра) 263.27 Kb)
- Куда завет реклама пива? (памятка пациенту, Ханты-Мансийский АО - Югра) (301.93 Kb)
- Пивной алкоголизм (памятка пациенту, г. Энгельс, Саратовская область) (381.92 Kb)
- Похититель рассудка (памятка пациенту, г. Балаково, Саратовская область) (525.98 Kb)
- Последствия пивопития (памятка пациенту, Амурская область) (154.06 Kb)
- Пьяница не может любить (плакат, Воронежская область) (164.02 Kb)
- Если алкоголь стал привычкой (памятка пациенту, Краснодарский край) (243.65 Kb)
- Внимание: алкоголь! (памятка для населения, Кемеровская область) 286.08 Kb
- Это коварное пиво (памятка для населения, Кемеровская область) (839.26 Kb)
- Вся правда об энергетических напитках (памятка для населения, Забайкальский край) (178.59 Kb)
- Похититель рассудка - алкоголь (брошюра, Амурская область) (183.13 Kb) new

- Будь крутым, не пробуй наркотики! (памятка пациенту, Амурская область) (424.15 Kb)
- Внимание: наркомания! (памятка пациенту, Тюменская область) (182.76 Kb)
- Скажи наркотику: "Прощай!" (памятка пациенту, Краснодарский край) (321.11 Kb)
- Борьба с наркоманией (презентация, Амурская область) (1.81 Mb) new
- Как уберечь детей от наркотиков (памятка, Сахалинская область) (243.67 Kb) new

Не пейте вина, не огорчайте сердца табачищем, и вы проживете столько лет, сколько жил Тициан (99 лет).

И.П.Павлов.

То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление, внушение, которому не нужно поддаваться... Курение «ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение»... Морфинист, пьяница, курильщик уже не нормальный человек... Я раньше курил и потом бросил и совершенно не понимаю, как могут люди в рот брать эту гадость... ...Стал другим человеком. Просиживаю по пять часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове... Человек, переставший пить и курить, приобретает умственную ясность и спокойствие взгляда, которые новой, верной стороной освещают для него все явления жизни.

Л.Толстой.

Люди уверяют, что жизнь коротка, а я вижу, что они сами ее укорачивают.

Ж.-Ж.Руссо.

Доступ к электронным ресурсам
ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
предоставляется в центральной библиотеке.

Наш адрес: ул. Первомайская, д. 51.
Телефон: (881533) 9-21-92