

**Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Пугачевский аграрно-технологический техникум»**

Согласовано: Председатель профкома ГАПОУ СО «ПАТТ» _____ А. В. Славская Протокол № 2 от «26» февраля 2024 года	Утверждаю: Директор ГАПОУ СО «ПАТТ» _____ Л. М. Башмакова Приказ № 73 от «27» февраля 2024 г.
---	--

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 8**

**Профилактика вредных привычек подростков:
курение, алкоголь, наркотики, ПАВ**

Рассмотрено на заседании комиссии по охране труда
Протокол № 4 от 26.02.2024 года

I. Общие положения

1.1. Инструктаж «Профилактика вредных привычек подростков: курение, алкоголь, наркотики, ПАВ» (в дальнейшем «Инструктаж») проводится со всеми студентами ГАПОУ СО «Пугачевский аграрно-технологический техникум» два раза в семестр и по мере необходимости.

1.2. Инструктаж со студентами проводят классные руководители или мастера производственного обучения.

1.3. Проведение инструктажа со студентами регистрируется в журнале инструктажей каждой группы под роспись.

II. Профилактика вредных привычек

Увлекаясь курением, алкоголем или наркотическими веществами люди не задумываются о негативном воздействии этих вредных привычек на своё здоровье. Но самое главное при этом страдают здоровье самого человека, а так же родные и близкие. Так, например, любители покурить, не выходя из квартиры, делают пассивными курильщиками всех окружающих. А наркозависимые и страдающие алкоголизмом не способны проконтролировать свои поступки. Всем известно, что большинство правонарушений совершается под воздействием этих пагубных привычек.

2.1. Алкоголизм

Алкоголь относится к быстрому наркотику. Реклама пива и другой алкогольной продукции утверждает, что ежедневное употребление спиртного помогает расслабиться, приносит удовлетворение, делает человека счастливее. Это происходит за счёт действия этилового спирта на некоторые участки головного мозга. Постепенно человек привыкает расслабляться таким образом и уже не может обходиться без алкоголя. С каждым днём возникает желание увеличить выпитую дозу. А далее возникают проблемы со здоровьем. Так появляется бессонница, быстрая утомляемость, часто мучают головные боли и развивается общая раздражительность и слабость. У мужчин возникают проблемы с потенцией. Человек, страдающий от употребления алкоголя, способен на неестественные поступки, порой угрожающие его окружению.

От начала приёма алкоголя в малых дозах до болезни алкоголизм, может понадобиться всего несколько месяцев. А для того, чтобы вылечиться, может понадобиться не один год. Поэтому необходимо задумываться на самых начальных этапах, контролировать свое поведение, вовремя отказываться от лишней рюмки или баночки пива.

2.2. Курение

Ежегодно пять миллионов человек в мире умирают от заболеваний, полученных в результате курения. Мало кто знает, но в табачном дыме содержится больше химикатов, чем в выхлопных газах. В результате курения происходит нарушение кровообращения, снижается эластичность артерий и сосудов, страдает весь организм. Вследствие чего появляются такие заболевания как инфаркт миокарда, слепота, сужение сосудов в нижних конечностях, гангрена и рак лёгких. Курящих людей можно определить визуально, так ногти и зубы приобретают жёлтый цвет, цвет лица также не выглядит здоровым, а у волос пропадает естественный блеск.

Здоровье детей и других членов семьи курящего человека находится не в меньшей опасности. Вдыхая дым, пассивные курильщики рискуют заработать

какое-либо заболевание на 20% больше, чем курильщик со стажем. Особенно это отрицательное воздействие сказывается на детях и беременных женщинах. Врачи давно заметили, что ребенок, страдавший в утробе матери от пассивного курения, появляется на свет слабым, с признаками асфиксии. Несмотря на то, что курение остаётся самой распространенной вредной привычкой, среди российского населения число курильщиков неуклонно растёт.

2.3. Употребление курительных смесей, лекарственных препаратов, содержащих наркотические вещества и получивших в последнее время широкое распространение среди молодежи, также может привести к совершению правонарушений и преступлений. Более того, само употребление курительных смесей и лекарственных препаратов, содержащих наркотические вещества без рецепта врача является правонарушением, а их распространение – преступлением, и, соответственно преследуется по закону.

Вред от курительных смесей и их дыма настолько высок, что в несколько десятков раз повышается вероятность возникновения злокачественных новообразований во рту, глотке, гортани и бронхах. Во-вторых, компоненты дыма от курительных смесей воздействуют на центральную нервную систему. Влияние это зависит от состава смеси

2.4. Наркомания

Наркотические вещества оказывают действие на здоровье человека в зависимости от дозировки, метода введения и вида потребляемого вещества. Под воздействием наркотика на первом этапе человек испытывает чувство эйфории, после чего ему хочется поспать. При этом замедляется дыхание, снижается уровень работы головного мозга, ослабевают рефлексy, пропадает аппетит, сексуальное желание, притупляются болевые ощущения. Чаще всего среди самых распространенных наркотиков используется марихуана, героин, экстази и ЛСД.

Употребление наркотиков отрицательно влияет на лёгкие, головной мозг, пищеварительную и сердечно-сосудистую системы. А также люди, страдающие от употребления наркотиков, являются пациентами психиатра.

Вследствие употребления наркотиков увеличивается шанс подхватить СПИД, гепатит, заражение крови, в результате которых человек умирает. У наркозависимых людей это может происходить через загрязненный шприц, (даже если его вымыть водой, всё равно остаются частички заражённой крови) или через незащищенный половой акт. Смерть также наступает вследствие превышения дозы, смешивания различных наркотических веществ, большого содержания токсикологических компонентов.

Бороться с вредными привычками можно и нужно. Для того, чтобы их искоренить, необходимо начать вести здоровый образ жизни. Дети, наблюдая за поступками взрослых, часто копируют их поведение. Поэтому очень важно заниматься спортом, правильно питаться и идти к поставленной цели. А главное, помнить, и заботиться о благополучии близких и любящих людей.

Инструкцию составила: зам. директора по УВР _____ О. С. Мартыненко