**Краснодарский край, Усть-Лабинский район станица Ладожская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19 муниципального
образования Усть-Лабинский район**

КЛАССНЫЙ ЧАС:

"ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА"

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ПОЛУБЕНЬ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

Цели:

- способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек;
- развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
- формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

Подготовительная работа: За неделю объявить учащимся о классном часе и о конкурсе рисунков на тему “Скажем нет!”

Оборудование: презентация, раздаточный материал, листы красного и зеленого цветов.

Ход классного часа

Основная часть.

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить.

Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. *(Ответы детей)*

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Что такое вредная привычка? (*ребята дают понятие “вредная привычка”*)

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питаться и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

- Давайте охарактеризуем некоторые из них.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Из истории алкоголя.

А сейчас послушайте притчу: "Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов".

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Алкоголизация подростков

Масштабы и темпы распространения алкоголизма в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи. Распространение алкоголизма в подростковой среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка. Среди специалистов в этой области сложилось единое мнение, что даже умеренный прием алкоголя в подростковом возрасте равносилен злоупотреблению спиртным.

Причины употребления алкоголя подростками:

- подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть

ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю. Сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;

- следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;
- в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;
- немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения
- еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он
проводит в кругу своих пьющих товарищей, за слушаньем музыки и принятием спиртного. Подростки просиживают в кафе и барах или бесцельно слоняются по улицам. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.

При употреблении алкоголя у подростков:

- развивается цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиться даже от чрезмерного увлечения пивом;
- возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства;
- меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;
- возникают трудности в прогнозировании событий, они плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.

Несформированный организм подростка очень быстро привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать

что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

Наркомания – хроническое прогредиентное (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

Причины употребления наркотических веществ:

- мода на наркотики и любопытство; особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства;
- влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;
- большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей, употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком - эта причина является доминирующей в развитии наркомании среди молодежи.
- неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть непрятности и получить необходимую разрядку;

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

При употреблении наркотиков у подростков:

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;

- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;
- отмечается снижение интеллекта;

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Из истории табака.

До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Те*, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.*
- Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).
- Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте**,** подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

Вот некоторые причины курения подростков:

- Подражание другим школьникам, взрослым;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину.

Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.
Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить сможет в любой момент.

При курении у подростков:

- сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;
- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
- под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;
- частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;
- никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.
- нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Игровая зависимость – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

1. *Навязчивый веб-серфинг* — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. *Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам* — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. *Игровая зависимость* — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

5. *Пристрастие к просмотру фильмов через интернет*, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

6. *Киберсексуальная зависимость* — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Вопрос: А есть ли у вас какие либо зависимости: телевизионная, интернет, игровая *(ответы детей)*

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Техномания. Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Вопрос: А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь? (*по очереди называют свои вредные привычки)*

Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.

Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения.

Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”)

Отучать других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
1. Заниматься спортом	1. Сидеть дома
2. Дышать свежим воздухом	2. Играть на компьютере
3. Спать достаточно	3. Употреблять алкоголь, наркотики
4. Чаще улыбаться	4. Смотреть часами телевизор
5. Любить жизнь	5. Быть раздражительным
6. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты	6. Унывать, сердиться, обижаться
7. Пить воду, молоко, соки, чай	7. Переедать
8. Как можно больше ходить	8. Курить
9. Помогать окружающим	9. Поздно ложиться и вставать

Соревнование учащихся!

Соревнование 3 команд (по рядам). Проведение конкурсов, экспресс – опроса, разгадывание анаграмм. Победит та группа, которая сделает это быстро, правильно и творчески.

1. **Анаграмма.**

Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Позитивная оценка деятельности учащихся.

Первой окончившая команда зачитывает варианты, а вторая и третья меняются вариантами ответов друг с другом. Победитель – по правильности и творчеству.

2. **Конкурс пословиц.**

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

Пословицы:

- Хмель шумит, | а ум молчит.
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.
- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.
- Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
- Невинно вино, | но проклято пьянство.

3. **Экспресс-опрос**

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. *Христофор Колумб – 15 век.*
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. *Царь Михаил Федорович.*
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. *Из-за частых пожаров.*
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. *Петр I.*
2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаете ли вы необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

Практическая часть. Написать на листочках свои привычки и вредные и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро. Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Подведение итогов.

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

В итоге, ребята, хочется вам подарить схему ЗОЖ

Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

Список литературы:

Андреева Г.М. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодёжи. М.,

1998. - 271 с.

Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков, Под ред. С. А. Белячевой.- М.: «Мысль», 1999. – 127 с.

Диагностика школьной дезадаптации, Под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейникова, Г. Ф. Кумариной, М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2005. – 126 с.

Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки. Выпуск 2, Под ред. Н.А. Алексеевой. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 144 с.

Касмынина Т. В. Влияние алкоголя на организм подростка. – М.: Просвещение, 2002. – 78 с.