



# UNODC

联合国毒品和犯罪问题办公室

世界  
禁毒运动

[www.unodc.org/drugs](http://www.unodc.org/drugs)

## 不吸毒的生活

### 教师须知

孩子相信大人，也容易受到影响。老师可以成为学生的榜样，劝说他们不要吸毒。年轻人如果没有一个关怀、指导他们的家庭，这就更为重要。在一个复杂、苛求的社会中，为了摸索尝试和生存，年轻人只能在压力下奋力拼搏。在没有安全感的情况下，滥用药物从根本上说是一种应对办法或解脱之道。因此要让学生知道，他们并非孤独面对这些挑战，他们可以用各种各样健康的手段对付这些挑战。

### 教育学生保护自己

有了信心，才能面对毒品说不。老师可以帮助孩子树立自尊心，加强人际交流技巧。宽容体谅，学生才会说真心话。加强自信心的办法就是鼓励孩子正视自己。要帮助他们分清医药的益处和使用非法药物的害处。总而言之，要把如何拒绝的技巧教给年轻人，让他们知道可以说不。

### 引导孩子发挥创造力

组织孩子围绕某个预防吸毒的题材展开美术比赛  
强调把体育活动作为年轻人的健康选择  
以预防吸毒和艾滋病毒/艾滋病为口号设计T恤衫  
为慈善事业集资，帮助流落街头的吸毒儿童  
交流玩互动游戏和演话剧/扮演角色所学到的知识

### 应当注意的危险征兆

有些明显征兆可以帮助你确定某个学生是否正在使用有害药物，但首先必须搞清楚这些征兆不是其他问题造成的。不要马上下结论，断定某个学生正在吸毒。

#### 情感方面的征兆

- 情绪波动，忽而兴高采烈，忽而沉默寡言，抑郁不振
- 莫名其妙发怒
- 对校内活动或课外活动丧失兴趣
- 难以同别人相处
- 逃学旷课
- 成绩下降，学习落后
- 精神不集中



毒品在掌控  
你的生命吗？

你的生活，你的社区，拒绝毒品。



# UNODC

联合国毒品和犯罪问题办公室



## 身体方面的征兆

- 眼睛发红
- 上课动不动打瞌睡
- 言语不清
- 上课不注意听讲
- 忘事儿
- 不讲卫生，衣冠不整
- 哆嗦，动作不协调

## 让孩子们了解毒品及其后果

**5-7岁：**学生应当加强自己作决定的本领，养成健康习惯。学生还要能够讲出使用非法药物的害处，有辨别能力。

**8-9岁：**学生能够辨认他们听说过的药物，说出吸毒的危险；能够说出在家里和在社区吸毒对他们的影响；而且知道人们从那里接受吸毒治疗方面的帮助。

**10-12岁：**学生能够找出人们吸毒的原因，能够区别尝试性吸毒者、偶尔/随意吸毒者、经常吸毒者和大量吸毒者；表现出与同龄人交流信息的能力；而且还了解艾滋病毒/艾滋病与吸毒之间的关系和造成感染的情形。

## 建议课程：

**第1课：**什么是毒品？上瘾是什么意思？对个人和社会有什么影响？

**第2课：**什么是天然毒品（大麻、阿片和古可）、有哪些害处以及怎样采取预防措施？

**第3课：**什么是半合成毒品（吗啡、海洛因、可卡因和快克）、有哪些害处以及怎样采取预防措施？用药过量的受害人有什么办法？

**第4课：**什么是合成毒品（苯丙胺类药物、迷魂药、致幻药和镇静剂—安眠药）？这些药物对大脑和性格有什么影响？

**第5课：**吸毒与艾滋病毒/艾滋病有什么关系？怎样预防艾滋病毒/艾滋病？

**第6课：**风险因素有哪些？包括学业失败、家庭瘫痪、毒品唾手可得。保护性因素有哪些？包括家庭和社区支助、就学条件改善和开展毒品教育。社区领导人和其他方面如何干预？

**第7课：**各种加强生活本领的活动包括：学会使用判断力、对付同辈压力、学会如何面对毒品说不、采取必要步骤确保不让人们落入陷阱并促使人们为制止吸毒作出承诺。

根据“不吸毒的生活”—由毒品和犯罪问题办事处、巴巴多斯和教科文组织“加勒比教育革新为发展服务网”编写的丛书，另外还参照了巴巴多斯药物滥用问题国家理事会制定的初级中学预防方案。

柬埔寨 Punleu Komar Kampuchea Organization (PKKO)编写的课程。