

Тема: НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ

Эта тема может быть продолжением предыдущей.

Предварительная работа.

1) Дайте ученикам заполнить анкету «Что вам известно о курении, употреблении алкоголя и наркотиков?». Обсудите ее.

Вопросы для обсуждения:

– Считаете ли вы, что использование наркотиков или алкоголя связано с отрицательным давлением среды? Почему да? Почему нет?

– Как вы думаете, почему многие люди начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь?

– Как вы думаете, стали бы люди меньше курить, если бы они четко представляли себе все пагубные последствия курения?

– Как вы думаете, почему подростки курят, пьют, употребляют наркотики?

2) Всем классом перейдите к теме «Опасность употребления наркотиков». Попросите учеников развить эту тему дальше. Составьте список других опасностей употребления наркотиков.

3) Обсудите всем классом ситуацию: «Искушение любопытством: наркотики и алкоголь».

– Как вы думаете, атмосфера вечеринок («тусовок») влияет на увлечение вредными привычками?

– Как вы думаете, существуют ли реальные способы уйти от давления среды?

Игра, направленная на формирование навыков ответственного поведения

«Обсуждение историй»

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (примерно из 5–7 предложений) на одну из тем:

«Что будет, если меня попросят пронести наркотик»;

«Что будет, если мне будет очень плохо»;

«Что будет, если я буду очень одинок»;

«Что будет, если я серьезно заболею»;

«Что будет, если класс отвернется от меня»;

«Что будет, если я не смогу отказаться от наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

Обсуждение.

Чем заканчивались истории? Какие выходы были предложены? Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)? Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой? Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА

Прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

Алкоголь

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции. *(Нет.)*
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. *(Да.)*
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т. д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т. д.). *(Нет.)*
4. Алкоголь – это яд. *(Да.)*
5. По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде. *(Да.)*
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции. *(Да.)*
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются). *(Да.)*
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость. *(Да.)*
9. Большинство алкоголиков – деградировавшие люди с низким уровнем образования. *(Нет.)*
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. *(Нет.)*
11. Подросток может стать алкоголиком от пива. *(Да.)*
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. *(Да.)*

Сигареты

1. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. *(Да.)*
2. Выкуривание хотя бы 1–4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. *(Да.)*
3. Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин. *(Да.)*

4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды. *(Нет.)*

5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. *(Да.)*

6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. *(Нет.)*

7. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. *(Да.)*

8. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. *(Да.)*

9. Одна сигарета в день не опасна для здорового человека. *(Нет.)*

10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди. *(Да.)*

Наркотики

1. Большинство наркотиков не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах. *(Нет.)*

2. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят. *(Да.)*

3. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна. *(Да.)*

4. Даже однократное применение кокаина может вызвать смерть. *(Да.)*

5. В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества. *(Да.)*

6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются. *(Да.)*

7. После принятия определенных наркотиков принявший их нуждается в еще большем их количестве для получения того же эффекта. *(Да.)*

8. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом. *(Нет.)*

9. Алкоголь – это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии. *(Нет.)*

10. Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные осложнения здоровья, если их принимать долго и в неправильных дозах. *(Да.)*

Опасности, связанные с употреблением наркотиков

- ✓ Передозировка ведет к потере сознания и даже к смерти.
- ✓ Аварии в состоянии наркотического (или алкогольного) опьянения происходят чаще.
- ✓ Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- ✓ Растерянность, галлюцинации.
- ✓ Повышенные эмоции и иррациональное поведение.
- ✓ Провалы памяти.
- ✓ Головокружение и тошнота после принятия.
- ✓ Мгновенная смерть (чистый кокаин).
- ✓ СПИД и другие заболевания в результате пользования зараженной иглой.
- ✓ Потеря стремлений, лень (от марихуаны).
- ✓ Врожденные дефекты у детей.
- ✓ «Рецидивы» (внезапная тяга к наркотикам в любое время после прекращения их принятия, характерная для ЛСД или «Ангельской пыли»).
- ✓ Эмоциональные и физические нарушения.
- ✓ Другие серьезные нарушения здоровья.

Классификация и действие некоторых широко применяемых лекарств

Стимуляторы (имеют возбуждающее действие, вызывают говорливость, суетливость, сверхвозбудимость).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ бессонница;
- ✓ потеря аппетита;
- ✓ сухость во рту;
- ✓ рвота;
- ✓ расстройство желудка;
- ✓ тошнота;
- ✓ потеря реакции;
- ✓ ухудшение зрения;
- ✓ агрессивность;
- ✓ галлюцинации, непонимание обстановки.

Депрессанты (используются для вызывания сна у больных).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ неспособность к адекватному восприятию обстановки и четкому мышлению;
- ✓ потеря координации;
- ✓ замедленная речь;
- ✓ неадекватность рассуждений;
- ✓ дрожание конечностей;
- ✓ произвольное движение глаз;
- ✓ агрессивность;
- ✓ передозировка барбитуратов (даже случайная) может привести к смертельному исходу (вероятность этого гораздо выше, чем при применении других лекарств).

Галлюциногены (лекарства, вызывающие изменения в ощущениях, мышлении, реакции на окружающее и чувствах).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ неадекватность психических переживаний;
- ✓ может вызвать психическое заболевание;
- ✓ может развиться нарушение хромосом;
- ✓ психический срыв может наступить через несколько недель после последнего приема лекарств;
- ✓ нарушение восприятия времени и пространства;
- ✓ появление галлюцинаций и видений.

Марихуана (обычно свертывается в сигареты. При курении вначале вызывает возбуждение. Однако длительное употребление вызывает вялость и потерю сознания).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ зрачки глаз расширены, а сами глаза наливаются кровью;
- ✓ потеря восприятия времени и пространства;
- ✓ судорожное подергивание мускулов;
- ✓ учащенный пульс и сердцебиение;
- ✓ заметное головокружение;
- ✓ ненормальное поведение;
- ✓ потеря реакции;
- ✓ потеря осмысления обстановки;
- ✓ психическая зависимость при длительном употреблении.

Наркотики-лекарства, в состав которых входит героин (болеутоляющие и имеющие снотворное действие).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

✓ героин воздействует на головной, спинной мозг, дыхательные органы;

✓ первоначальная реакция – чувство покоя и блаженства. Это чувство быстро проходит, требуется большее количество лекарства при следующем приеме;

✓ сразу после инъекции героина наступает сонливость;

✓ суживаются зрачки глаз.

Предупреждающие симптомы при употреблении наркотиков:

1. Покраснение век и носа. Зрачки увеличиваются или уменьшаются в зависимости от типа лекарства.

2. Нарушение адекватности поведения. Поведение – замедленное, неровное, отрешенное, или, напротив, истеричное, конвульсивное.

3. Нарушение аппетита, иногда – потеря веса.

4. Изменение психики: невнимательность, раздражительность, чувство подавленности, агрессивность, подозрительность.

5. Нарушение пищеварительной системы. Появление головных болей, раздвоение изображения. Изменение цвета кожи и осанки корпуса.

6. При внутривенном использовании появляются отметки от игл (особенно на руках).

7. Моральная деградация, замена прежних идей и ценностей.

Обсудить результаты анкетирования.

Дискуссия (сформулировать правила поведения для противостояния негативным влияниям окружающей действительности).