

Классный час на тему: «Наркотики и их последствия для здоровья»

Цели:

- способствовать формированию знаний о вреде наркомании;
- росту самосознания и самооценки подростков;
- выявление и активизация знаний по теме зависимостей;
- отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых;
- убедить в необходимости здорового образа жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Задачи:

- Закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
- Вооружить учащихся знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
- Сформировать устойчивое отношение к принятию учащимися только здорового образа жизни.

План:

1. Анкета для обучающихся.
2. Историческая справка.
3. Статические данные.
4. Влияние наркотиков на организм человека.
5. Свойства наркомании.
6. Классификация наркотиков.
7. Просмотр и обсуждение презентации «Наркомания – страшная болезнь XXI века. Взлет и падение».
8. Разработка памяток для обучающихся.
9. Уголовная ответственность.
10. Итоги классного часа.

Анкета для обучающихся

1. Употребляешь ли ты наркотические средства? (да.Нет)
2. Если ты заметил, что твой друг пристрастился к наркотикам, то твои действия?
3. Знаешь ли ты, что употребление наркотиков вредно?
4. Когда впервые попробовал наркотики и где?
5. Из-за чего согласился на пробу наркотиков:
 - А) любопытство;
 - Б) не смог отказаться;
 - В) нечего было делать;
 - Г) другие причины;

Историческая справка

Знакомство человека с наркотиками состоялось тысячелетия назад. Люди каменного века знали гашиш, опиум, кокаин и использовали их для поднятия боевого духа перед боевыми действиями или на религиозных обрядах.

Шумерская цивилизация оставила на глиняных табличках (3500 г. до н.э.) самые ранние советы по приготовлению и употреблению опиума использование галлюциногенных грибов на религиозных ритуалах засвидетельствовано ранними источниками в Мексике, Скандинавии, Сибири. На стенах погребальных пещер индейцев Центральной Америке встречаются изображение людей, жующих листья коки (300 г. до н. э.).около 2700 года до н. э. в Китае уже использовали коноплю в виде настоя или чая. Император ШенНунг предписывал своим подданным принимать этот чай в качестве лекарства от подагры и рассеянности, а от кашля и поноса предлагал использовать гашиш. Египетский папирус (16 веке до н. э.) рекомендовал в качестве лечебного средства мак. В Греции в 7 веке до н. э. применялись настойки, в состав которых включались вино, мед и опиум. Аристотель, Геродот и Гален в своих трудах описывали действие наркотиков. Уже Древнеримские медики выяснили, что опиум может быть смертельным ядом. В начале 7 в. н.э. на Аравийском полуострове возник ислам, священная книга которого Коран запрещала употребление алкоголя, в связи, с чем появились попытки заменить алкоголь опиумом. В конце 13 века крестоносцы привезли с Ближнего Востока в Европу опиум как средства одурманивания. Но благодаря средневековой инквизиции использование опиума притормозилось на несколько веков. Только в 16 веке в медицинскую практику был введен опий (Парацельс – известный медиум).

В 1805 году удалось выделить морфин, а в 1956 году появились шприцы и наркомания стала развиваться через уколы. В 1860 году немецкий химик Альберт Ниман получил активный алкалоид и назвал его кокаином. В 1914 году немецкой фармацевтической компанией были разработаны экстази и МДА. Амфетамин был получен в 1887 году, но лишь с 1935 года его начали использовать в медицинских целях. Синтетический вариант ЛСД был изготовлен в 1938 году в Женеве химиком Альбертом Хоффманом в терапевтических целях. В России издавна выращивались конопля и мак для производства многих вещей в хозяйстве. Распространение наркотиков началось в 60-е годы, когда был снят «железный занавес».

Статистические данные

- по статистике из 100 отравившихся наркотиков умирают 14 человек.
- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76% молодежь от 14 до 30 лет.

- за 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза(65% - передозировка).
- к окончанию школы 40% детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5%-- - девочек.
- 91% - ВИЧ – инфицированных – наркоманы.
- один наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4-х человек.
- сейчас наибольшее число наркоманов из благополучных семей, у которых хорошее воспитание, материальное благополучие.
- наркомания в настоящее время стала семейной.
- необходимо открытие клиник и больниц специализированных на особенностях развития и лечения детей наркоманов.

Влияние наркотиков на организм человека

Ученые не могут еще точно установить, как наркотики с такой быстротой включаются в обмен веществ человека и становятся необходимой составной частью него. Но уже доказано, что наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за «поощрение». При этом происходит выброс дофамина в кровь и человек чувствует возбуждение. Но наркотики отрицательно воздействует на организм человека прежде всего, они снимают боль и снижают болевой порок чувствительности. Это равносильно снятию «службы охраны».

Наркотики воздействуют на дыхательный центр и хеморецепторы, которые отвечают за количество кислорода в крови, не реагируют на углекислый газ и происходит кислородное голодание организма. Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики также влияют на кашлевой центр. Кашель - это защитная реакция нашего организма, но у наркоманов отключается защитный механизм кашля. Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно – сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере переваривается и усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. Но также происходит и спазм гладкомышечной мускулатуры кишечника, что приводит к длительным запорам (5-10 дней). И все это время в организме происходят процессы гниения и разложения.

При наркомании угнетаются половые потребности и возможности. У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.

Свойства наркомании

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. С течением времени у человека появляются психическая, физическая зависимости и изменение в чувствительности к наркотику.

Быстрое привыкание к наркотическим веществам имеют свою специфику. Развитие психологической зависимости от наркотика определяется воздействием на зоны поощрения, при которых возникают положительные эмоциональные состояния. Таким образом, употребление наркотика становится наиглавнейшим стимулом в получении положительных эмоций, а при отсутствии наркотиков человек чувствует психологический дискомфорт.

Механизмы формирования физической зависимости от наркотиков до конца еще не ясны. Есть предположения, что они включаются в обменные процессы как необходимый и самостоятельный элемент на уровне регуляции функций жизнедеятельности происходит постепенное привыкание к наркотику. Он уже не вызывает того состояния, которое было вначале. Появляется состояние «ломки» или абстинентный синдром (синдром отнятия).

Состояние наркомании характеризуется тремя свойствами:

1. Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.
2. Стремление увеличивать дозы.
3. Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействия наркотиков.

Так называемый синдром наркомании возникает лишь в результате принятия наркотического средства. Этапы этого процесса в основном следующие:

- начальная эйфория, часто весьма кратковременное;
- зависимость;
- абстиненция (синдром отнятия), наступает через 12-48 часов после прекращения принятия наркотика.

Классификация наркотиков

Наркотики в зависимости от воздействия на организм человека условно можно разделить на две группы: возбуждающие и вызывающие депрессию. При этом следует иметь в виду, что каждый из наркотиков обладает большим разнообразием скрытых свойств, по-разному влияющих на нервную систему.

Итак, все наркотики и их действия делятся на следующие группы (разработано специалистами всемирного общества здравоохранения):

- седативные яды, успокаивающее психическую деятельность. Они сокращают вплоть до полного устранения функции возбудимости и восприятия, вводя человека в заблуждение, одаривая его букетом приятных состояний. Эти вещества (опиум и его алкалоиды, морфий, кодеин, кока и кокаин) изменяют мозговые функции.
- галлюциногенные средства, представленные большим числом веществ растительного происхождения, очень разные по своему химическому составу (мескалин из кактуса, индийская

конопля, гашиш и прочие тропеиновые растения). Все они вызывают церебральные возбуждения, выражающиеся в деформации ощущений, галлюцинациях, искажении восприятий видениях.



- вещества, легко получаемых путем химического синтеза, вызывающие сперва церебральные возбуждения, а затем глубокую депрессию (алкоголь, эфир, хлороформ, бензин).

- яды сна – барбитураты, хлорал, сульфурол, кава-кава и другие.

- растительные вещества, возбуждающие мозговую деятельность без немедленного влияния на психику; сила воздействия на разных лиц бывает разной (кофеин, табак, бетель и др.)

Наркотики

- опиаты (героин, морфий)

Вызывают сонливость, замедленное дыхание, сужение зрачков.

Приводят к поражению печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к поражению мозга.



Площади, засеянные опийным маком, в Афганистане выросли в 2013 году на 36%

Farshad Usyan/AFP/Getty Images

Опиум для народов

Производство опиума в Афганистане вновь стало расти и почти достигло объемов 2011 года

- кокаин (кокаин, «крек»)

Вызывает возбужденное состояние, навязчивую словоохотливость, взволнованность, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводят к аритмии, психозам, поражению слизистой дыхательных путей.



- гашиш (гашиш, марихуана).

Вызывает колебание настроения, замедленную реакцию, усиленный аппетит, сухость рта, расширенные зрачки.

Приводит к ухудшению памяти, повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, поражению печени, повреждению головного мозга.

Колумбийский полицейский проверяет пакет марихуаны, которая была конфискована в Кали, Колумбия, фотография сделана 27 февраля 2012 года.



- галлюциногены (ЛСД)

Вызывает трансоподобное состояние, возбуждение, бессонницу, галлюцинации. Приводит к нарушению координации, тяжелым поражением мозга, депрессии.



Марки с ЛСД



Марки «Розовый слон»,
содержащие ЛСД

- антидепрессанты (снотворно-седативные средства)

Вызывает сонливость, заторможенность, слабое дыхание, расширенные зрачки.

Приводит к поражению головного мозга, сердечно-сосудистой системы, психоза.

- стимулянты (амфетамин, «экстази»).

Вызывает возбудимость, повышенное потоотделение, сухость во рту, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводит к расстройству нервной системы, дыхательной системы, депрессиям, паранойям.



Просмотр и обсуждение презентации «Наркомания – страшная болезнь XXI века. Взлет и падение»











Для того, чтобы как можно больше людей сделали правильный выбор, надо направлять их к этому: воспитанием, культурным обогащением, психологическими тренингами, социальными рекламами и другими средствами.



Здесь можно детям дать такое задание.

Задача детей: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему.

Письмо №1

Я пользуюсь одним шкафчиком с очень популярным в моей спортивной школе учеником. Однажды утром перед занятиями я открыла свой шкафчик и обнаружила маленький полиэтиленовый пакетик с чем-то внутри, что, как я полагала, выглядит как марихуана. Я не хочу спешить с выводами о содержании пакетика и почему он находится в моем шкафчике. Но хотя им пользуется еще один человек, я тоже ответственна за то, что в нем находится.

Что мне теперь делать?

Письмо №2

У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?

Письмо №3

Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у нее появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда – исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и ей это нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?

Просмотр детских рисунков «Мы против наркотиков».





Итоги классного часа

Выводы:

Очень часто среди подростков можно услышать такие выражения: есть «легкие наркотики», «есть наркотики, которые не вызывают привыкания», «можно купить травку, от этого ничего не будет». А так ли это? Как показали медицинские исследования, никакой принципиальной разницы между наркотическими препаратами не существует, они все изменяют обменные процессы в структурах мозга, формируя психическую зависимость. Скоро эффекты от наркотиков перестают удовлетворять, возникает физическая зависимость. Чтобы излечить от наркомании необходимо иметь огромную силу воли. Только вопрос в том, стоит ли вообще пробовать наркотики?

Может проще сказать сразу «нет наркотикам!», «Да! Здоровому образу жизни!»?!

Мак

Источник зла, владеющий дурманом,

Для слабых духом беспощадный враг,

Он хорошо известен наркоманам-

Тот, только с виду безобидный, мак.

По – разному цветут и сорняки, и злаки,

Но более всего весной красивы маки,

Когда они в цвету, как факелы горят,

В своих коробочках, накапливая яд. (Сергей Михалков)



НАРКОТИКИ – ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**