

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Щученская средняя общеобразовательная школа»

Конкурс

**методических разработок внеклассных мероприятий
антинаркотической, антиалкогольной, антиникотиновой тематики**

Классный час

«Разговор о вредных привычках»

**Подготовила
учитель русского языка и литературы
Михнова Любовь Степановна**

2019 год

"Разговор о вредных привычках"

«Трудно себе представить то благотворное влияние, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».

Л.ТОЛСТОЙ

Цели: продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью; профилактика и предупреждение курения и употребления спиртных напитков; углубить представление детей о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

Задачи: выработать у обучающихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании; подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам; дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ; воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора; обучить обучающихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих; вовлечь обучающихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Возраст детей: 9-11 класс.

Привычки – это форма нашего поведения. Недаром А.С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, - наоборот, тормозят её становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Еще Гегель подчёркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки. Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию. Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение, злоупотребление алкоголем и наркотики. Эти привычки могут, постепенно перерасти в пороки, способный испортить жизнь человека.

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Но некоторые губят свою жизнь наркотиками. Её губят и простые люди, и очень талантливые. Перед страшной бедой ни у кого нет защиты. В последнее время очень много говорят о наркомании и её последствиях. Эта беда стала всемирной, и найти пути её решения достаточно сложно. Наркомании, включающие собственно наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение, по праву считаются самыми опасными и вредными привычками человечества. Их существование исчисляется тысячелетиями, но наиболее широкое развитие и распространение они получили во второй половине XX столетия. К концу XX века поражённость населения перечисленными вредными привычками возросла в десятки – сотни раз, и в настоящее время оцениваются как национальное бедствие во многих европейских и других странах мира. Наркомания – это общенациональная проблема, наносящая большой социально-экономический ущерб обществу и стране в целом. У нас ежегодно гибнет 20 тысяч человек на пожарах, 33 тысячи - на дорогах, 20 тысяч – тонут, т.е. это - 73 тысячи человек. Кроме этого каждый год погибает 70 тысяч молодых людей (до 30 лет) от передозировки наркотиками, 36 тысяч – от отравлений водкой. Сюда надо добавить умирающих от «табачных» и «водочных» болезней (рак органов дыхания, инфаркт миокарда, гипертонический криз и инсульт, болезни органов пищеварения, мочеполовой системы и др.). Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же с каждым днём, слышите, днём, наркоманов становится всё больше и больше? На наркоманов обычно смотрят как на людей обречённых. Действительно, попав в зависимость от наркотиков, человек подчиняет всю свою дальнейшую жизнь одной цели – достать «дозу». И использует для этого любые средства – обман, кражи, мошенничество. Наркоманы с лёгкостью переступают закон, рвут родственные связи, потому что, прекращая принимать наркотик, испытывают такие психические и физические страдания, которые не в состоянии вытерпеть. Но всё же не позволяет сказать слово «обречённый», если идёт речь о совсем молодом человеке. За него хочется бороться и победить. А чтобы победить, надо знать все стороны врага. Нравится это кому-то или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде, и не только в России, но и во всём мире.

Но что такое наркомания? Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуана практически безопасны. Кто же прав? Если мы заглянем в медицинскую энциклопедию, то сможем прочесть следующее: «Термин наркомания – частный по отношению к общему – токсикомания. Дело в том, что вызывать наркотическое состояние могут многие вещества, и все они, без исключения, ядовиты. Это весьма широкий круг веществ – от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии. Алкоголь и никотин – тоже наркотические вещества, и пристрастие к ним в широком смысле тоже является токсикоманией». Человечеству давно известны наркотические вещества. Во многих восточных культурах вполне обычно употребление психотропных веществ. Табак, кофе, алкоголь – несомненно, самые распространённые психотропные вещества, потребляемые в обществе. Это, так называемые, разрешённые наркотики. Употребление же других подобных средств запрещено.

« ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

КУРЕНИЕ

В наше время курение стало проблемой общечеловеческого значения. Курение - самое массовое, к сожалению, увлечение нынешнего поколения молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, во многих странах курит до половины мужского населения. Более того, армия курильщиков не только уменьшается, а, наоборот, стремительно увеличивается. Ещё недавно считалось, что курение - чисто мужской порок. Курящие женщины встречались редко и подвергались осуждению общества. Но в последнее время число курильщиков среди женщин сильно увеличивается. Коварству табака нет предела.

История возникновения

Табак родом из Америки. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!». В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри. Вскоре табак перевезли во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок Екатерине Медичи. От фамилии этого человека произошло слово «никотин» - основной компонент табака. Постепенно курение стало популярно в Европе, дошло оно и до России. В России, в царствование царя Михаила Фёдоровича, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствовании Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению всех своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы. При Петре I появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение быстро распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка. Чем дальше развивается наука, тем больше мы получаем сведений о вреде табака. В человеческом организме нет ни одной системы, которая не испытывала бы воздействия табачного отравления и не страдала от его последствий. Особый вред табак наносит молодому организму. У юношей под воздействием табака замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам; повышается вероятность заболевания раком. Курение поражает сердечно - сосудистую систему: работа сердца резко ухудшается. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально «глупеет», почти ничего не запоминает. Почему же курение табака так губительно действует на человека? Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака

выделяется около 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, окись углерода, различные эфирные масла. Главный яд табака – никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0,08 – 0,12 грамма смертельна для человека. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, которая в несколько раз превышает дозу, установленную международным соглашением по защите радиации в качестве опасной для человека. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз. Попадая в организм человека, этот яд за короткое время вызывает расширение сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус. Кроме никотина, в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем и органов.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ.

Широкое распространение курения связано со способностью никотина - оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого - то душевного подъёма, лёгкости. В первую очередь курение наносит вред сердечно - сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведёт к инфаркту - нарушению питания определённого участка сердечной мышцы с её омертвением. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги. Среди эффектов никотина следует отметить и вызываемый им спазм привратника желудка: результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи, нарушение секреции желудочного сока, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка и двенадцатипёрстной кишки. Эндартериит - это заболевание, проявляющееся в виде так называемой «хромоты». Мышцы ног во время ходьбы страдают от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена веществ, и проявляется это в виде онемения и боли. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными. Это заболевание сопровождается сильными болями, похолоданием ног, ломотой, в перспективе - гангрена и ампутация конечностей. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению, потере кожей нормального здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ. Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано, прежде всего, с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведёт к изменению тембра голоса. В результате курения развивается воспаление слизистых оболочек органов дыхания, которое вызывает кашель; грубый, хриплый

голос - результат воспаления голосовых связок; кроме того, появляется отдышка, а в перспективе возможно развитие туберкулёза и рака лёгких. В лёгких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление лёгких. У курящих подростков объём грудной клетки отстаёт на 25% от показателей некурящих. Специалисты знают: никотин сужает мельчайшие кровеносные сосуды лица. Из-за ухудшения питания кожи и подкожной клетчатки лицо становится бледно-желтым. Кремы не скроют этот недостаток. Горячий табачный дым воздействует на эмаль зубов. В ней образуются микроскопические трещины, через которые проникают микробы. Без сомнения, курить вредно всем. У женщин так же, как и у мужчин, курение увеличивает риск сердечно - сосудистых заболеваний, рака лёгкого, язвы желудка. Но курение приносит женщине ещё и дополнительный, весьма ощутимый вред. Чем раньше девушка начинает курить, тем опаснее для неё воздействие ядов табачного дыма. Если она пристрастилась к курению до завершения полового созревания, то хуже развивается, медленнее растёт. Страдает и внешний вид женщины: портится цвет лица, желтеют зубы, интенсивно множатся морщины, возникает дурной запах изо рта, быстро грубеет голос. Вместе с табачным дымом улетучивается женственность, красота, организм быстро увядает. В среднем курящие люди живут на 6-8 лет меньше, чем не курящие. Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую «дорогую цену»? Это медленное самоубийство нередко начинается с самого раннего детства. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% регулярно курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми. Если подросток выкурил, хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Думаю, что приведённое должно вас убедить, как вредно это занятие.

Статистика.

Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через лёгкие ядовитый дым от 5 миллиардов килограммов табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Курение коварно разрушает здоровье день за днём, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда 2 сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до 4-х. При курении происходит сухая перегонка: воздух, при затяжке пройдя через тлеющий табак, нагревается до высокой температуры и с дымом поступает в легкие. Горящая сигарета – это химическая фабрика, продуцирующая 3 тыс. соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов. (Канцероген - ракообразующий, коканцероген - вещество, усиливающее его воздействие.) Ежегодно преждевременная смертность уносит 25 тысяч канадцев, 50 тысяч англичан, 250 тысяч американцев. Первопричиной в 90% случаев заболеваний раком легких и в 25% сердечно-сосудистых заболеваний является курение. От последствий курения каждые 13 минут умирает человек. В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни курящих сокращается примерно на 8 лет. В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, потребление

полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. На работу более охотно принимаются некурящие претенденты. Во многих общественных местах запрещено курить. За курение там взимается очень большой штраф. Все чаще запрещается реклама табачных изделий. В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере. Педагоги полагают, что подобный метод, во-первых, отлучает провинившегося от сигареты, а во-вторых, он – пусть даже в принудительном порядке – приобщается к спорту. С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба.

ФАКТЫ:

В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию завезли зелье в начале XVII века, курильщиков также не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл... Даже такие меры желаемого результата не дали.

АЛКОГОЛЬ.

Чистый спирт научились получать арабы в VI-VII веках и называли его «алкоголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабе в 860 году. Перегонка вина в спирт резко увеличила пьянство. В средневековой Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путём перегонки вина и других бродящих жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счёт постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и других).
Историческая справка

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 800 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления спиртных напитков из мёда, плодовых соков и дикого винограда. Но широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноградники возделывали за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноделия был Дионис. В честь Диониса проводились специальные праздники – дионисии, или вакханалии. На них устраивали игры, торжественные процессии, состязания. Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер оголтелых пьянок. Недаром слово «вакханалия» воспринимается сейчас как синоним пьянства и разгула. Уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. «Похититель рассудка» - так именуют алкоголь с давних времен. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну: «... Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастию. Ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелазил через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей». В Афинах правитель Салон ввёл закон, согласно которому должностные лица

наказывались за пьянство: первый раз – крупным штрафом, а при повторении – смертной казнью.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителями высших каст было категорически запрещено. Служителей культа – браминов, избличённых в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступала смерть. Если же в пьянстве уличали женщину высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дому, и никто не имел право приютить её. В некоторых, прежде всего мусульманских, странах были введены и религиозные запреты на потребление алкоголя. Бытовало мнение, что пьянство является старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова из древней летописи: «Веселие на Руси – есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народов, профессор Н.И. Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили мало, лишь на некоторые праздники варили медовуху или пили пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим грехом и позором. На царских пирах тоже пили ковшами и чашами, но не водку, а «мёд-пиво», крепость их не превышала 5-7 градусов. Водка в России появилась в XVI в. В 1552 году Иван Грозный устроил в России первый кабак, где водку подавали только опричникам. Одно время пьянство преследовалось государством. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжёлую чугунную медаль с надписью: «За пьянство». Водка стала проникать в страну из-за границы, а потом появилось и собственное производство спиртных напитков. Спаивание народа безудержным становится в конце XIX века, когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки. Способствовала пьянству и беспросветно тяжёлая доля русского рабочего. Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 году. С тех пор война не прекращается и идёт с переменным успехом - зелёный змий оказался крайне живучим. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть добро, и что есть зло - всё перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учёте врача – психиатра или помещаются в психиатрические клиники. С чего начинается пьянство? Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются и характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для аппетита, либо же ребёнок сам из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздники, семейные торжества, гости. В 14-15 лет появляются такие поводы, как «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается не таким, каким оно представлялось: горький вкус водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и, в ряде случаев, рвота даже от однократного приёма небольшой дозы спиртного. Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления: страдают пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. Опьянение у детей

развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребёнка. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Установлено, что 89% алкоголя принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. Спустя 1 час после приёма алкоголя максимальная его концентрация отмечается в крови (в плазме и красных шариках), другие биологические жидкости тоже его содержат. От 28 часов до 15 дней алкоголь задерживается в важнейших органах – мозгу, печени, сердце, желудке и др. Риск травматизма связан с воздействием алкоголя на психику. Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремлению к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алкогольных напитков. При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность. Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. У некоторых школьников бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых приёмов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. При этом стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий, только пиво. Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей. Жизненно важно для таких людей – включение собственной воли, решительная борьба с этой привычкой. У привыкшего к алкоголю человека, заметно слабеет воля. Он не может сам справиться со случившимся несчастьем. Алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведёт к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьют с «горя», от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжёлых проблем, но и создаёт новые проблемы.

СТАТИСТИКА

90 % умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей; в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные; в пьющих семьях мёртворождённые дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях; одна рюмка водки снижает работоспособность на 20-30 %; в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Страшные цифры. И самое ужасное, что алкоголь требует себе в жертву не только взрослых, но и их будущее потомство. Дети, рождённые родителями – алкоголиками, зачастую умственно отсталые и совершенно не поддаются обучению или обучаются с большим трудом в специальных классах или школах. У них проблемы с памятью, логикой, восприятием. Поведение таких детей оставляет желать лучшего, но они в этом совершенно не виноваты, потому что такими их сделал алкоголь. Одно радует, алкогольная и табачная продукция дорожает с каждым днём. И далеко не каждый школьник может себе позволить такие расходы.

О НАРКОМАНИИ

С каждым днём увеличивается число людей страдающих бичом XX-XXI века наркоманией. НАРКОМАНИЯ – тяжёлое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретённое патологическое пристрастие к ним. Наркотики (от древнегреческого НАРКЕ, что означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство») входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие, на организм человека, воздействуя на психику и сознание. «Проказа души» - наркомания разрушает здоровье и ведёт к гибели, деградации личности. А начинается всё с самого малого, кончаясь трагедией для близких и самого наркомана. Увлечение наркотиками традиционно принято считать одним из пороков и бедой современного человека. Однако первое знакомство людей с наркотиками состоялось тогда, когда они только-только начинали осознавать себя людьми. Осваивая окружающий мир в поисках еды, питья, защиты от холода и хищников, наши первобытные предки испытывали на себе действие некоторых растений, способных вызывать необычные ощущения. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль. Бедуины, отправляясь в дальний переход, запасались бангом – смолой, известной под названием марихуаны или гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни. Шахтёры Боливии издавна получали часть жалования не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, который жевали или курили. Это помогало им восстановить силы и хоть немного забыться после каждодневной изнурительной работы под землёй. Долгое время наркотики (вернее, растения, содержащие наркотики) имели в обществе статус вполне легальных веществ. Вначале они использовались в качестве лекарства, снимающего или заглушающего боль. С появлением религии наркотики стали использоваться в качестве ритуальных веществ. Эффекты, производимые ими, рождали у участников массовых обрядов ощущение единства, прикосновение к чему-то таинственному, что нельзя познать разумом. Вплоть до XV в. проблема наркомании не волновала людей. По-видимому, объясняется это тем, что использование наркотиков строго контролировалось – ситуации, способы применения веществ были чётко определены. Религиозные запреты (использование только во время религиозного обряда и в определённых количествах), осуждение обществом (в некоторых восточных странах человек, ставший наркоманом, терял право на своё имущество, не мог заводить семью и т.д.) предотвращали неконтролируемое распространение наркотиков. Первые массовые вспышки болезни стали отмечаться со второй половины XV в., когда благодаря развитию мореплавания, освоению новых территорий с наркотиками стали знакомиться народы, у которых отсутствовали социальные механизмы регуляции потребления. «Джин», доселе надёжно сдерживаемый путами традиций, вырвался на свободу и начал своё шествие по планете.

НАРКОТИЗАЦИЯ РОССИЯН: ИСТОРИЧЕСКИЙ РАКУРС.

Наркомания в Российской империи впервые была отмечена в ходе специального исследования, осуществлённого в 1885 году С. Моравицким по заказу губернатора Туркестанского края А. К. Абрамова. Как подчёркивал автор, наркотики в жизни местного населения играли роль алкоголя, который на Востоке в силу культурно-религиозных традиций и запретов был мало распространён. Наиболее широко в целях

опьянения употреблялся опий, например, на пирах по случаю свадеб, рождения детей и т.д. Малые народности Сибири приводили себя в состояние экстаза и религиозных видений во время ритуальных обрядов, поедая галлюциногенные грибы. Эти обряды контролировались шаманами и вождями племён, не допускавшими массового пристрастия соплеменников к потреблению психоактивных веществ. В русских и малороссийских губерниях также были издавна известны растения, содержащие наркотические вещества, особенно индийская конопля. Но препараты из них применялись почти исключительно как средства народной медицины – ими в деревнях лечили бронхит, астму, зубную боль, мигрени, ревматизм, чуму, холеру и т.д. Надзор за потреблением наркотических снадобий на Руси традиционно осуществляла церковь. Употребление наркотического дурмана или продажа наркосодержащих лекарств не в целях лечения считалось страшным грехом. Согласно Уложению князя Владимира Мономаха «О десятинах, судах и людях церковных» лица, нарушившие правила и потребления наркосодержащего зелья, жестоко наказывались, вплоть до «лишения живота» (т.е. смертной казни). Так как иноземные купцы стали завозить на Русь табак, и он действовал на сознание людей одурманивающее, его также отнесли к запрещённым веществам и за нарушение запрета даже вырывали ноздри. Первые вспышки наркомании произошли на окраинах России в начале XX века, после поражения в войне с Японией, когда началась интенсивная миграция на Дальний Восток китайцев и корейцев. Императору Николаю II пришлось утвердить 7 июля 1915 года Закон «О мерах по борьбе с опиокурением». Вспышка наркомании в Европейской части России, ещё более массовая, чем на Востоке империи, произошла в ходе Первой мировой войны. Её основным источником стали солдаты и офицеры союзных европейских армий, приобщивших россиян к кокаину, морфию, героину. Закрытость советских границ позволяла долгое время более или менее успешно противостоять эпидемии наркомании, охватившей Америку и Европу, а также многие развивающиеся страны. Сдерживанию наркомании в СССР способствовало действовавшее законодательство, согласно которому все больные наркоманией были обязаны проходить лечение в государственных наркодиспансерах и больницах. А в случаях уклонения от обязательного лечения принудительно направлялись в закрытые ЛТП (лечебно-трудовые профилактории) на срок до двух лет. К концу 1980-х наркомания стала всё активнее проникать в страну с западной рок-, панк - и иной культурой, наиболее широко распространялась в неформальных движениях и группах молодёжи. В наркоманию втянулась часть отечественных музыкантов, певцов, поэтов. Наркотики стали поступать в СССР с расширяющимся потоком иностранных туристов, студентов. Кроме того, они начали в увеличивающихся объёмах производиться внутри страны. Сегодня, несмотря на то, что человечество уже не понаслышке знает о коварстве наркотиков, число их поклонников постоянно растёт. Почему сотни и сотни людей попадают в сети дурмана? Попробуем ответить на этот вопрос.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания не только неизлечимая, мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. В отличие от пьянства и алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведёт к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Наркоманы редко доживают до 40 – 45 лет.

Наркотики – яд, оказывающий угнетающее действие на все органы, ткани, а особенно на центральную нервную систему. Привыкание к наркотику, или наркотическая зависимость, – болезненное пристрастие, избавиться от которого человек самостоятельно не может. Наркомания ведёт к глубокому истощению физических и психических функций человека. Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трёх основных признаков: психической и физической зависимости и толерантности.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первые пробы не всегда сопровождаются каким-либо ощутимым эффектом. Иногда наблюдается защитная реакция организма – головокружение, тошнота. Наркотик постепенно расшатывает эту защиту. И после нескольких проб человек чувствует состояние эйфории. Первое пережитое чувство эйфории является точкой отсчёта в развитии психической зависимости человека от наркотика. Результатом этого является неожиданное желание вновь испытать действие наркотика. Если человек продолжает употреблять наркотические вещества, то изменение в физиологических процессах и психике закрепляются и он, наконец, осознаёт невозможность обходиться без наркотиков. В этот момент предстоит сделать выбор: как быть дальше – порвать с наркотиком или плыть дальше по течению. Одни люди пытаются бороться, сдерживают себя, обращаются за помощью, другие отдаются своей страсти с охотой, третьи смиряются с судьбой и пытаются как – то приспособить своё существование к этому доминирующему фактору. После некоторого периода регулярного употребления наркотика человек начинает испытывать потребность в увеличении дозы, поскольку прежняя не даёт желаемого эффекта. Со временем наркотик утрачивает свой специфический эйфорический эффект. И принимать наркотик больного далее заставляет стремление избежать состояния абстиненции («ломки»), а также желание привести себя в рабочее состояние, так как вне действия наркотика этот человек уже абсолютно не работоспособен. Психическая зависимость – это болезненное стремление (влечение) принимать наркогенный препарат с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определённые ощущения либо изменить своё психическое состояние. Оно возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, иногда даже после однократного их приёма. На заключительной стадии можно наблюдать полную физическую зависимость и прогрессивное истощение организма – слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, отчётливо видны признаки отравления организма. Смерть наступает быстрыми шагами. Физическая зависимость – это состояние, связанное с особой перестройкой всей жизнедеятельности организма человека из-за хронического употребления наркотических препаратов. Она проявляется в виде физических и психических расстройств, развивающихся сразу, как только действие препарата прекращается. Эти расстройства обозначаются как синдром «отмены» (или «абстинентный синдром», абстиненция – воздержание). Абстиненция (или «ломка», как её очень часто называют сами наркоманы) причиняет больному длительное страдание. Он испытывает тягостное физическое недомогание, резкую общую слабость, подчас озноб. Пропадают сон и аппетит. Беспокоят головные боли, «ломающие» боли и судороги во всём теле, особенно в мышцах спины, шеи, конечностей, в крупных суставах, боли в желудке, кишечнике, других внутренних органах. Больной обливается потом, неудержимо чихает, из глаз текут слёзы. Он

впадает в тоску или апатию, крайне раздражителен, его охватывает тревога, злобное беспокойство, чреватое агрессией в отношении близких. Нередко развивается психоз – острое расстройство сознания с появлением галлюцинаций, когда нарушается восприятие окружающего, возникает бред преследования. От боли, ужаса, страшных видений больной мечется, кричит, совершает нелепые поступки, может пойти на самоубийство или на любое преступление. В острой фазе это состояние может длиться до нескольких недель (без лечения и невозможности вновь принять наркотик). Характерно, что на фоне его ослабления любое, даже самое лёгкое заболевание, может резко обострить это явление. Другое проявление зависимости от наркотика – нечто вроде постоянного острого голода, называемого некоторыми специалистами неодолимым влечением. В ходе развития физической зависимости может наблюдаться ослабление одурманивающего эффекта (состояние «эйфории»), и больной употребляет препарат не из «стремления забыться», а от отчаянного желания избежать мук «ломки» (абстиненции). Толерантность означает появление адаптации, привыкания к наркотическим препаратам, когда наблюдается всё менее выраженная реакция на очередное введение того же их количества. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется более высокая доза наркотиков. Затем через какое-то время и эта доза становится недостаточной и требуется очередное её повышение.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАСПРАСТРАНЕНИЯ НАРКОМАНИИ

Возникновение наркомании связано с ложным, эйфоризирующим, «расслабляющим» или «стимулирующим» эффектом, которым обладают наркотики. Поэтому вещества, которые не вызывают эйфории, не становятся предметом злоупотребления и не вызывают пристрастия к ним. Установлено, что, чем большим эйфорическим эффектом обладает вещество, тем быстрее развивается привыкание и пристрастие к нему. Конечно, как все заболевания, наркомания зависит от физических и психических заболеваний данного человека, его морально-волевой и эмоциональной устойчивости. Решающими условиями для развития наркомании является отсутствие специальных знаний у человека и непонимание той огромной опасности, которую несёт в себе употребление различных наркотиков. Даже кратковременное употребление наркотика из-за любопытства или в качестве снотворного средства может привести к наркотической зависимости, которая особенно быстро развивается у молодёжи, у психически незрелых и неуравновешенных людей, отвергающих общепринятые нравственные нормы жизни и поведения в обществе. Опасность попасть в плен наркомании особенно велика у невротиков, психопатов, людей, не умеющих владеть собой, своими поступками и желаниями. Главными причинами, способствующими возникновению наркомании, являются причины психологического, социального и экономического характера, которые так тесно переплетены между собой, что их трудно разграничить. Сущность наркомании заключается в резко выраженном болезненном влечении к одному или нескольким наркотическим веществам, малые дозы которых вызывают ощущение ложной психической и телесной удовлетворённости. В больших дозах эти вещества вызывают состояние одурманивания, опьянения, наркотического сна или эффект обезболивания. Ещё одна из причин распространения наркомании кроется в быстром увеличении числа наркотических веществ, расширение спектра которых происходит благодаря появлению новых стимулирующих, успокоительных и других средств,

оказывающих прямое воздействие на психику человека и отравляющее действие на его организм. К психологическим причинам появления и распространения наркомании в первую очередь следует отнести некоторые особенности личности, такие, как психическая неустойчивость, слабоволие и наивность, которые делают людей жертвами различных наркотиков. Кроме того, важную роль играют и стремление к самоуважению и самоутверждению, элементы подражания, особенно характерные для детско-юношеского возраста. В чисто психологическом плане в основе влечения к наркотикам лежит мотивация явно болезненного характера: стремление к снижению напряжения и чувства тревоги, к бегству от проблем, связанных с действительностью. Во многих случаях плохое настроение, неуверенность в себе, особенно у психически неуравновешенных подростков, приводят к употреблению алкоголя и курению табака, так как возникает иллюзорное чувство собственной значимости. Повторное употребление наркотика приводит к закреплению привычки к его приёму, а механизмом формирования такой привычки является условный рефлекс. Известно, что эта привычка очень быстро овладевает человеком, глубоко проникает в его сущность, становится составной частью его характера. Именно поэтому процесс лечения наркомании является очень трудным и продолжительным и не исчерпывается только медикаментозным лечением в условиях стационара. Очевидно, ключ к решению проблемы успешного лечения наркоманов – в учёте индивидуальных особенностей личности. У человека в жизни бывают трудные моменты, проблемы и неприятности. Немало их и у подростков. Уравновешенные личности находят рациональные пути для их решения. Они не нуждаются в момент преодоления этих проблем в тонизирующих средствах, а также в средствах, вызывающих иллюзии, временное ложное удовлетворение, так как у этих людей есть цель, которая делает их жизнь и существование осмысленными. Свойственная слабавольным и психически неуравновешенным людям склонность к искусственному повышению настроения и работоспособности, приобретению уверенности в себе выражается в стремлении найти источник вдохновения в наркотиках, и в конечном итоге они становятся наркоманами. Судьба этих людей очень тяжела. Они осознают, какую пагубную роль играют в жизни их «мнимые друзья», но не находят в себе силы самостоятельно вырваться из плена. Чаще всего усилия, направленные на то, чтобы помочь наркоману, бывают бесплодными. Легче никогда не пробовать наркотика, чем избавиться от зависимости к нему. Поэтому очень важно не попасть в плен наркомании. Особая опасность в этом отношении грозит молодёжи, подрастающему поколению, больным некоторыми хроническими заболеваниями и людям, профессия которых связана с доступом к наркотикам (фармацевтам, врачам, химикам, барменам, официантам и др.). К работе, связанной с использованием наркотиков, могут быть допущены такие люди, которые обладают сильной волей, уравновешенным характером и высокоразвитым чувством ответственности. Причины, по которым человек начинает употреблять наркотики, почти не отличаются от тех причин, по которым начинают употреблять алкоголь или курить. Вопрос лишь в том, что последствия разные.

ПОСЛЕДСТВИЯ

В чём состоит болезненное воздействие наркотика на организм? При постоянном употреблении наркотиков возникает хроническое наркотическое отравление, которое приводит к расстройству функций многих органов и систем организма, и особенно

центральной нервной системы. Поэтому наркомания, характеризующаяся хроническим отравлением организма наркотиками, считается и хроническим нервно-психическим заболеванием. Последствия наркомании различны, они зависят от вида употребляемого наркотика, но особенно они тяжелы при полинаркомании, т.е. при комбинированном воздействии на организм двух или более наркотиков. Наркомания постепенно приводит к всё усиливающемуся психическому расстройству, связанному с сужением круга интересов, быстрой сменой настроения, пониженной работоспособностью, ухудшением памяти и потери чувства ответственности. Наркоман начинает лгать, красть, совершать всё более тяжкие преступления и постепенно деградирует как личность. Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. И в первую очередь страдают жизненно важные органы – мозг, сердце, лёгкие, печень, почки. Поэтому среди наркоманов отмечается очень высокая смертность. Наркотики за короткое время полностью поработают человека и делают его тяжело зависимым от них. Они разрушают личность наркомана, делают его пассивным и апатичным человеком. Наркоманы пренебрежительно относятся к семье и друзьям, самоизолируются от общества, всё более ограничивая свои связи с миром кругом таких же, заинтересованных только в наркотике, лиц. Эти люди теряют чувство ответственности за себя и других и часто неспособны ни работать, ни учиться. Финал многих наркоманов – это смерть, если не физическая, то духовная. Наркотики отрицательно влияют на наследственность. Их употребление ослабляет иммунитет и разрушительно сказывается на здоровье, приводит к ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению и выполнению простых задач. В результате снижение активности, неспособность к трезвой оценке действительности, неудачи, появление проблем в семье. Страдает иммунная система. У наркоманов продолжительность жизни укорачивается в среднем на 20-30 лет! Гибель больных происходит не только от тяжёлых заболеваний и вследствие отравления, но часто и от передозировки препаратов, несчастных случаев в состоянии опьянения, самоубийств в приступе тоски, во время «ломки». Больной умирает от заражения крови при употреблении грязных шприцев, а в последние годы – от заражения таким путём СПИДом. Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны душевная опустошенность, чёрствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эгоизм. У подростков пропадает интерес к учёбе, новые знания ими усваиваются с трудом, а полученные – утрачиваются. Развивается равнодушие к близким, к страданиям родителей. В поведении наркоманов может наблюдаться общая вялость, малоподвижность, сонливость, затруднения при попытках общения, бледность, вялость мимики, замедленность или неразборчивость речи, замедленность движений, нарушение координаций, равновесия, походки, безразличие, апатичность. Или наоборот – повышенная активность, психическое и двигательное возбуждение, суетливость, убыстрённость речи, многословие, «уход» от темы разговора, весёлость, беспричинный смех. Нередко наблюдается благодушие, «погружение в себя» с застыванием в созерцательно-мечтательной позе. Может быть раздражительность, гневливость. Характерны глаза: мутные, застывшие, налитые кровью или лихорадочно блестящие, «яркие». Меняется размер зрачков – от «точечных» до огромных, а также их реакция на свет. Страдает почерк, нарушается мышление, возможны галлюцинации. Изменяется в худшую сторону внешний облик: значительное похудение или прибавление в весе, угревые высыпания, необычные

покраснения или побледнения кожи лица, отёки, « круги », « мешки » под глазами. Статистика показывает, что средний возраст наркоманов в России 13 – 15 лет. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети наркоманов живут максимум 4 месяца. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во всём мире наркотикам объявлена война. В нашей стране хранение, склонение к употреблению наркотиков запрещено законом и строго наказывается.

Готовя материал для методической разработки, я пришла к выводу, что наркомания - это болезнь, которая развивается в процессе употребления тех или иных препаратов. Она заключается в нарастающем изменении порога чувствительности организма к действию наркотика и в формировании зависимости самочувствия человека от присутствия наркотика в организме. Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность – физическая и умственная – снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту; Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Наркоманы входят в группу риска распространения СПИДа. О вреде курения и алкоголизма, а уж тем более наркомании, сейчас говорят очень много. Все знают, что здоровье и эти вредные привычки – несовместимы. И всё же с каждым днём всё больше молодых людей, которые начинают либо курить, либо выпивать, а кто-то идёт и на самое страшное – принимает наркотики. Им нужно знать, что всё это ведёт к болезням и очень ранней смерти. Мы должны сами бережно относиться к своему здоровью и к своей жизни. Жизнь – это самое прекрасное, что есть на земле. Курильщиками, алкоголиками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин. Здоровье любого из нас – это самый драгоценный дар, который даёт нам природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие лёгкие, налитые силой мускулы. Здоровье потерять легко, а вот вернуть – очень и очень трудно. Помните об этом!