

Виховний захід на тему "Профілактика зловживання забороненими речовинами. Наркозалежність"

Мета: дати студентам елементарні знання про хворобу наркоманію, основні наркотичні речовини, їх дію на організм людини та шляхи профілактики наркозалежності.

Основні поняття. Наркоманія, наркотичні речовини, наркотична залежність, стадії наркозалежності.

1. Вступне слово:

Ставлення до наркотиків в нашому суспільстві зовсім інше, ніж до алкоголю. Вже те, що за виготовлення, зберігання, транспортування їх з немедичними цілями передбачено кримінальне покарання, є перепорою для всіх законопослушних громадян. Інакше кажучи, якщо вживання спиртного з точки зору будь-якої людини — її особиста справа, то вживання наркотиків відразу ставить суб'єкта в конфліктацію з законом. У цьому випадку людина протиставляє себе суспільству, відкидає соціальні цінності. За офіційними даними, в 2003 р. в Україні зареєстровано вже 45 тис. наркоманів. Що стосується осіб, які вживають наркотичні речовини, але ж не мають клінічних ознак захворювання на наркоманію, то цифра становить близько 465 тис. чоловік. При цьому слід врахувати, що людей, які вживали наркотики, звичайно у 5-6 разів більше, ніж подає офіційна статистика. До того ж серед усіх наркоманів молодь віком до 30 років складає 90%. Сьогодні ми з вами повинні з'ясувати, що таке наркотичні речовини, їх дію на людину, дізнатися про шляхи наркозалежності та профілактику захворювання наркоманією.

2. Мотивація заходу.

Хто з вас може сказати, що таке наркоманія?

Термін "наркоманія" походить від грецьких слів "narko" – заціплення, оніміння і "mania" – безумство, пристрасть, потяг і означає хворобливий потяг, пристрасть до вживання наркотиків, що призводить до тяжких порушень фізичних і психічних функцій.

Після прийняття наркотиків механізм дії всіх наркотиків однаковий, конкретні вияви впливу тієї чи іншої речовини на організм людини мають свої особливості, які визначаються видом наркотика. Для наркотичних речовин, запитання учням "може, хтось наведе приклад дії конкретної речовини?"

1) Група опію-опіати. Дія – людина відчуває тепло в усьому тілі, легкий свербіж, почуття розслаблення, психічного комфорту. Людина переживає стан надзвичайного благополуччя, задоволення собою.

2) Барбітурати – лікарські речовини, застосовувані в медицині, як снодійне. Після вживання, після короточасного (1-2хв.) стан розслаблення, приємної знемоги неступає фаза збудження, яка характеризується різким зниженням самоконтролю і руховою розгальмованістю.

3) Кокоїн, феномін, ефедрин, кофеїн – діють аналогічно. Їх вживання викликає глибокі розлади координації рухів, розвиток психотичного стану (марення, галюцинації), ефективних порушень.

4) Транквілізатори – як і інші наркотики, діють на ЦНС шляхом порушення механізму передачі нервового імпульсу.

5) Гашиш – нешкідливий, легкий наркотик. Має галюцинаційну дію: після вживання можуть виникнути різні слухові та зорові розлади сприймання.

3. Діалог з студентами.

1. Запитання:

1) які ви знаєте види наркотичних речовин? Як вони впливають на організм?

2) Чому, на вашу думку, перші негативні реакції організму не змушують людину припинити вживання наркотиків?

3) Як ви оцінюєте імовірність для вас особисто потрапити у ситуацію ризику наркозживання? Від чого це залежить?

4) Чи може наркоман припинити вживання наркотика лише силою волі, без відповідного лікування? Чому?

2. Проаналізуйте ситуацію.

1) "Анрій познайомився з новим сусідом по під'їзду і вирішив зайти до нього в гості. Там сиділо ще кілька юнаків та дівчат. Вони слухали музику, розмовляли. Один на кухні варив якусь зілля, по всій квартирі розповсюджувався "аромат" хімічних речовин... Новий знайомий запропонував Андрію "спільний кайф" разом".

Що треба зробити Андрію? Чому?

2) "Наталка була дуже стривожена, вона боялася іспитів до коледжу. До неї зайшла подруга і запропонувала зараз та перед іспитами по парі таблеток. "Знаєш,— казала вона,— я їх завжди п'ю у складних обставинах. Після цього все стає байдужим, відчуваєшся дуже спокійно..."

Що треба робити Наталці? Що може бути в разі вживання цих ліків?

АНКЕТА

1. Що вам відомо про наркоманію, алкоголізм?
2. Чи не охоплює вас жах від думки, що ви можете стати наркоманом, алкоголіком?
3. Що вам відомо про людей, які стали наркоманами, алкоголіками?
4. Чи вживаєте ви алкоголь, з якого віку?
5. Як часто ви це робите?
6. Чи робите ви спроби вживати наркотики?
7. Якщо так, то яке відчуття охоплює вас?
8. Де і коли ви вперше довідалися про наркоманію, алкоголізм?
9. Чи розповідали вам про небезпеку наркоманії, алкоголізму батьки, вчителі?
10. Чи маєте ви друзів, які вживають наркотики, алкоголь?
11. Якщо так, то чи спробували ви допомогти позбутися алкогольної та наркотичної залежності?
12. Чи в достатній мірі, на вашу думку проводиться алкогольна та антинаркоманійна пропаганда в засобах масової інформації, зокрема в районних?
13. Ваші пропозиції з цих питань?
14. Ваш вік.
15. Стать.
16. Місце проживання.

Виховний захід на тему "Здоровий образ життя чи ..."

Виховна мета: виховувати самостійність, наполегливість, культуру, взаємоповагу;

Розвивальна мета: розвивати логічне мислення, вміння аналізувати, порівнювати, робити висновки;

Пізнавальна мета: покращити знання учнів про здоровий образ життя.

Форма проведення: бесіда.

Місце проведення заходу і його тривалість: захід проводиться в приміщенні школи і триває 1 годину.

Обладнання: чисто прибраний клас, тема на дошці.

Використана література: сценарії виховних заходів, медична література.

Дійові особи: класний керівник, студенти-практиканти, учні класу.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища.

Здоров'я людини — стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерії здоров'я визначаються комплексом показників. Однак за найзагальнішими рисами здоров'я індивідуума можна визначити як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Слід пам'ятати, що здоров'я

залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Його метою є навчити людину розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психологічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок.

До основних складових здорового способу життя належать: 1. Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з 4 категорій:

- економічної (рівень життя);
- соціологічної (якість життя);
- соціально-психологічної (стиль життя);
- соціально-економічної (устрій життя).

2. Рівень культури. Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які увійшли б у повсякденну звичку людини.

3. Здоров'я в ієрархії потреб. Не завжди в житті людини здоров'я займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. В результаті це призводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Одже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.

4. Мотивування. На превеликий жаль, ціну здоров'я більшість людей усвідомлюють лише тоді, коли воно значно втрачене. Тільки тоді виникає прагнення вилікувати захворювання, стати здоровим.

5. Зворотні зв'язки – нерозумне і довге випробування стійкості свого організму нездоровим способом життя (алкоголь, нікотин). Тільки через певний час спрацьовують зворотні зв'язки людини, коли вона кидає шкідливі звички, проте це вже часто пізно.

6. Настанова на довге здорове життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю.

7. Навчання здоровому способу життя. Джерелом навичок з цього питання є передусім приклад батьків, допомагає також і санітарна освіта. Важливим фактором, що визначає реакцію людини на екстремальну ситуацію. Є її психофізичні якості та загальний стан. Вони проявляються через чутливість людини до виявлення сигналів небезпеки, перед реакцією на ці сигнали. Показники, які зумовлюють можливості людини виявити небезпечну ситуацію та адекватно відреагувати на неї, залежать від її індивідуальних особливостей, зокрема від її нервової системи. На поведінку людини у небезпечній ситуації впливає й її психічний та фізичний стан.

Психічний стан. Сучасна людина зустрічається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан нервової та серцево-судинної системи, знижує опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану. У перекладі “стрес” означає “напруження”, тобто відповідь організму на поставлену перед ним проблему.

Стрес – це сукупність загальних неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають порушення функцій органів.

Повне звільнення від стресу означає смерть, тому слабкий стрес є нормальним явищем в житті і потрібним для реалізації людської повноцінності. Однак якщо він інтенсивний і довготривалий, то може стати основою розвитку захворювань або зумовити смерть. Медичні та соціологічні дослідження серед різних категорій населення показують, що люди по-різному реагують на надзвичайні ситуації. Є люди, стресостійкі до побутових нагараздів, але дуже стресореактивні до сімейних проблем та невдач у коханні, інші боляче сприймають невдачі на роботі, ще інші – втрату соціального статусу.

Відомо, що в осіб до 30 років життєві потреби значно більші, ніж у людей старшого віку, а відтак стресові стани у них переважають. Велике значення для розвитку стресового стану має поведінка в екстремальних умовах (аварія, кримінальна ситуація, стихійне лихо). Неправильна поведінка в таких ситуаціях найчастіше є причиною шкідливих наслідків стресу. Вона зумовлює результат стресу більше, ніж фактори зовнішнього середовища. У цих випадках стрес може виявитись у вигляді паніки, суєти, істерики. Стійкість організму до різноманітних стресових станів є дуже індивідуальною. Деякі люди без усіляких наслідків переносять надзвичайно складні екстремальні ситуації, ніколи не непритомлюють, втрачають сили волі, психологічної рівноваги. Інші вже при незначних екстремальних ситуаціях втрачають витримку і віри в себе. Від чого це залежить?

По-перше, індивідуальна чутливість до екстремальних ситуацій зумовлена типом вищої нервової діяльності.

Існує чотири типи темпераментів: холерик, сангвінік, меланхолік та флегматик.

Холерик – характеризується швидкістю дій, швидкими почуттями і пристрастями, що швидко виникають. Це яскраво виражається в мові, жестах, міміці. Холерик завжди вважає себе правим, важко визначає свої помилки.

Сангвінік – характеризується жвавістю, швидкою збуджуваністю та легкою зміною емоцій. Сангвінік товариський, але не є постійний, на нього не можна покладатись в скрутну хвилину.

Флегматик – характеризується поміркованістю, не поспішає у вирішенні проблем. Надійний, не дратівливий, не скаржиться, проте байдужий до інших.

Меланхолік – характеризується схильністю до депресій, настроїв суму, пригніченності. Впадає у відчай у надзвичайних екстремальних ситуаціях, стає нездатним подолати труднощі. Належність до того чи іншого типу залежить від уміння володіти собою, своєю волею, почуттями та пристрастями в екстремальних умовах.

Для загартованості психічного стану людині треба використовувати фізичну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори.

По-друге, уміння володіти собою, керувати емоціями, психоемоційним напруженням. Це значить постійно контролювати свої дії, вчинки, залишатися врівноваженим навіть у найбільш напружених обставинах.

Слід зазначити, що існують різноманітні психологічні засоби зняття нервового напруження для відновлення працездатності, до яких належать: психотерапія, психопрофілактика, психогігієна.

Психотерапія – це терапевтичне використання гіпнозу, коли він є лікувальним, не піддаючи хворого ніякому ризику. Психотерапію можна використовувати при невротичних розладах, які сталися внаслідок надзвичайних ситуацій, для послаблення страху і тривоги.

Психопрофілактика – аутогенне психом'язове тренування, яке має на меті навчити людину свідомо керувати деякі процеси в організмі, які дають змогу захистити психіку людини від шкідливих дій і “настроїти” її на переборення труднощів та стресових станів. Його можна застосовувати для відновлення сил перед робочим днем, у перервах, а також після робочого дня.

Для зняття почуття тривоги, страху є певні тести, формули. Для більш швидкого відновлення сил після втоми рекомендується використовувати самонавіюваний сон, тобто навчитися вводити себе на певний час у сон і самостійно виходити з нього бадьорим. Тривалість навіюваного сну 20-40 хвилин.

Психогігієна – включає мистецтво взаємовідносин між людьми, духовну гармонію людини та природи, комфортні умови побуту, різні види відпочинку.

Найважливішим для людини є її фізичний стан здоров'я, який залежить як від біологічних факторів (спадковості), так і від складного комплексу соціальних, гігієнічних, кліматогеографічних та інших умов навколишнього середовища.

Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню.

Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить

від акумуляції і мобілізації енергії для забезпечення фізичних функцій. Виходячи з цього стан фізичного розвитку людини, характеризується його антропометричними даними: – ріст – це процес збільшення кількості та розмірів клітин та тканин в організмі. Ріст людини в основному завершується до 23 років. У дівчат – до 18, у юнаків – до 20; – маса тіла: маса (кг) дорівнює зросту (см). найпростіший метод визначення оптимально і маси тіла полягає в тому, що ідеальна маса в кілограмах дорівнює зросту в сантиметрах мінус 100; – інші дані: форма грудної клітки, мускулатура.

Здоров'я людини, опірність її організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежать від харчування. Правильне і раціональне харчування є важливим фактором забезпечення життєдіяльності людини, росту та розвитку організму, запобігання та лікування хвороб, у тому числі й тих, які сталися внаслідок надзвичайних ситуацій.

Важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму.

Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад нтзької і високої температур) шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм.

В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватись до зміни умов навколишнього середовища. У людини відбувається процес пристосування організму до нових умов існування – виникає адаптація.

Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обмороження.

Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та ін.