

15.03.2023

7-А клас

Наркотична залежність. Наслідки вживання наркотиків



урок основ
здоров'я
у 7 класі
Вчитель: Андрєєва
Ж.В.

Мета уроку

- розглянути поняття наркотичної залежності та її різновиди;
- розвивати поняття про фізичну та психологічну залежність, механізм формування залежності;
- виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я, обачність, твердість характеру.

Обміркуйте й обговоріть ситуацію

Семикласник Григорій мріє стати юристом, заробляти багато грошей, мати великий будинок і кілька автомобілів. Але він потрапив не в ту компанію, почав уживати наркотики й вирішив не ходити до школи. Як ви думаєте, його дії збігаються з його мрією?



Наркотиком називають будь-яку речовину, яка при введенні в організм людини може змінювати її сприйняття, настрій, здатність до пізнання, поведінку й рухові реакції.



До таких речовин належать не тільки наркотики, але й алкоголь, тютюн (нікотин), кофеїн.



Причини вживання наркотиків

```
graph TD; A[Причини вживання наркотиків] --> B[Соціальні]; A --> C[Психологічні]; B --> D["-наркотики є легкодоступними;  
-наркотики вживають друзі;  
-деякі фільми і передачі романтизують наркотики;  
-реклама сигарет та алкоголю створює позитивний імідж наркотикам"]; C --> E["-цікавість;  
-неправильно оцінюють небезпеку;  
-вірять, що можна лише спробувати;  
-зможуть розв'язати проблеми;  
- «стають дорослішими»  
-не можуть відмовитися;  
- бажання позбавитися тривоги, переживань;  
-спосіб розважитися"]
```

Соціальні

- наркотики є легкодоступними;
- наркотики вживають друзі;
- деякі фільми і передачі романтизують наркотики;
- реклама сигарет та алкоголю створює позитивний імідж наркотикам

Психологічні

- цікавість;
- неправильно оцінюють небезпеку;
- вірять, що можна лише спробувати;
- зможуть розв'язати проблеми;
- «стають дорослішими»
- не можуть відмовитися;
- бажання позбавитися тривоги, переживань;
- спосіб розважитися

Види залежності

Фізична

Характеризується:
швидким звиканням до наркотику,
постійним збільшення дози і наявністю абстинентного синдрому («ломки»).

Абстинентний синдром може бути надзвичайно болісним, супроводжуватися діареєю, неконтрольованим тремтінням, судомами, підвищенням температури тіла.

Психологічна

Людину перестає цікавити все, що не пов'язано з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними і друзями, книжки і кінофільми, спорт і мистецтво.

Життя стає безрадісним, втрачає сенс, можуть з'явитися думки про самогубство.

**Залежність від наркотичних речовин може
бути психологічною, фізичною, фізичною й
психологічною водночас.**



У разі фізичної залежності, коли прийом наркотику або алкоголю припиняється, людина почувається хворою. У неї з'являється біль у м'язах, спазми в животі, блювота, пронос, вона сильно пітніє.

Можуть спостерігатися нежить, слезоточивість, безсоння, лихоманка, безпричинний страх, дратівливість, агресивна поведінка.



Дайте відповідь на запитання.

Мама помітила, що її син став пізно лягати спати, а вранці відмовлявся йти до школи. Крім того, вона піймала його на брехні: він сказав, що був в однокласника, а насправді збрехав. Потім кудись зникли гроші, які лежали в татовому столі. Як ви думаєте, що могло бути причиною такої поведінки підлітка?



Ознаки припинення прийому наркотиків

Ознаки, які виникають після припинення прийому наркотику, лікарі називають «хворобою відміни». Такі ознаки можуть спостерігатися кілька тижнів або навіть місяців. Якщо людина не прийматиме наркотик, то ці симптоми, можливо, зникнуть упродовж року.



У разі психологічної залежності людина, яка регулярно приймала наркотики, відчуває нестримне бажання продовжувати їх приймати. Якщо наркотику немає, людина стає збудженою, дратівливою, неспокійною. У неї може бути депресія або безсоння. Іноді бажання вжити наркотик може повернутися навіть через кілька років.



Ознаки і механізми виникнення залежності

Чому ж підлітки починають уживати наркотики?

- цікавість, бажання поекспериментувати;
- тиск із боку однолітків або дорослих;
- прояв бунтарства (зроблю всім на зло!);
- відсутність почуття відповідальності за своє здоров'я;
- нудьга, байдужість, егоїзм;
- невпевненість у собі;
- бажання розширити коло спілкування і стати більш популяр

ним.



Наркотична залежність розвивається впродовж місяця або кількох місяців.



Ознаки наркотичної залежності:

різка, нічим не обумовлена зміна настрою: то безтурботна веселість і нестримна енергійність, то апатія й байдужість;
— порушення ритму сну: підліток упродовж дня може бути сонливим, млявим повільним, а надвечір несподівано відчувати сплеск сил,
уночі він не спить і займається тим, що йому подобається, а наступного дня знову сонливий і загальмований.



Наслідки вживання наркотиків

- 1. Наркотики негативно впливають на головний мозок: вони руйнують нормальні зв'язки між його клітинами. Мозок починає працювати «зі збоями», погіршується пам'ять, знижуються інтелект.**
- 2. По-друге, наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і гальмують процеси розвитку в підлітковому віці.**

По-третє, вдихання наркотичного диму призводить до порушення роботи легенів та травлення, будь-які наркотики руйнують серцево-судинну систему. Печінка, яка в організмі знешкоджує отруту, борючись із наркотиком, перевантажується й починає руйнуватись. Найстрашнішим наслідком наркоманії є зараження СНІДом.



Тема: «Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик»

Мета: навчитися захищати свій власний інтерес і своє здоров'я в ситуації, коли вам пропонують наркотики.

Хід роботи

Вам кажуть	Ваша відповідь
«Спробуй наркотики, їх вживають багато різних людей»	
«Спробуй, тобі буде приємно»	
«Спробуй, ти що, боїшся?»	
«Пробуй, я вважаю, що ти повинен це зробити!»	
«Спробуй, ти що, маленький?»	
«Спробуй — це безкоштовно!»	

Домашнє завдання

**1.Опрацювати § 26. Наркотична залежність.
Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики;**

**2*. До наступного уроку підготуй
повідомлення про небезпечні ситуації або
злочини, пов'язані з наркотиками.**

Зворотний зв'язок: *Human, zhannaandreeva95@ukr.net*