**31.01.2022 Основи здоров’я Вчитель Вахненко В.М.**

**6-А 4 урок**

**6-Б 5 урок**

**Тема. Психоактивні речовини і здоров’я.**

**Мета:** дати уявлення про згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків, необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; учити учнів відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя.

Робота над темою

**Обговорення проблемної ситуації**

Якось у Романа стався конфлікт із батьками, через що він дуже на них образився. Через те, що його не зрозуміли, настрій був пригнічений, нічого не хотілося робити. На вулиці «друзі» запропонували прийняти наркотик, від якого стане краще. Роман погодився, і вже за мить світ здався йому зовсім іншим. У цьому новому, уявному світі не було проблем і переживань.

* Чи розв’язав Роман свої проблеми?
* Чим закінчиться прийняте хлопцем рішення?
* Чи зрадіють батьки, коли дізнаються, що їх син став наркоманом?

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (В003), від алкоголізму щорічно вмирає 6 млн осіб. Показник смертності від різних причин в осіб, що навіть помірно вживають алкоголь, у 3-4 рази перевищує аналогічний показник для населення в цілому. Середнятривалість життя в людей, що вживають алкоголь, не перевищує зазвичай 55-57 років.

* Основну дію на організм людини при курінні справляє нікотин — сильна отрута.
* Смертельна доза нікотину для людини становить 1 мг на 1 кг маси тіла, тобто близько 50-70 мг для підлітка. Смерть може наступити, якщо підліток відразу викурить півпачки сигарет.
* За даними ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров`я), щорічно у всьому світі від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає 3 млн осіб.
* Сьогодні на нашій планеті курять близько 1,3 млрд осіб.
* За 1 секунду на Землі викурюється 300 000 цигарок.
* 68 % курців хочуть позбутися цієї шкідливої звички.
* Проблема споживання наркотичних препаратів становить серйозну загрозу людству. Останні дані свідчать, що з усього населення планети, яке становить приблизно 7 млрд осіб, близько 210 млн вживають наркотичні речовини. Це означає, що 3 % людей на планеті — наркомани.
* Причому із цього числа 47 млн осіб є громадянами країн Латинської Америки. Також статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров’я свідчать, що середній вік початку вживання наркотичних препаратів сьогодні становить 12-17 років, хоча ще кілька років тому цей вік становив 15-17 років. За останні п’ять років наркоманія стала основною причиною поширення ВІЛ-інфекції та СНІДу.

Психоактивні речовини, що використовують у медицині — це дозволені речовини. Існує величезна кількість психоактивних речовин, які заборонені законом, і їх поширюють нелегально в середовищі наркоманів. Це - наркотики. Алкоголь також відносять до видів хімічної залежності, тому що в ньому міститься етанол. Психоактивні речовини здатні викликати звикання у людини: як фізичне, так і психічне. У процесі розвитку відбуваються хімічні зміни в головному мозку людини. Тому залежна людина не може припинити вживання, це стає вкрай складним завданням.

**Психоактивні речовини** — це натуральні, або штучні речовини, які впливають на нервову систему людини, викликають приємні відчуття, в результаті чого формується фізична і психічна залежність від них, розвивається наркоманія.

**Наркоманія** – хвороблива тяга людини до вживання наркотиків.

Багато людей широко використовують хімічні речовини, такі, як алкоголь, каву, транквілізатори, седативні та снодійні препарати.

**Згідно з Класифікацією ВООЗ десятого перегляду (1989 р.),**

**у перелік наркотичних речовин включино: (5 слайд)**

* алкоголь;
* канабіс;
* седативи (гіпнотичні);
* кокаїн; стимулятори (у тому числі кофеїн);
* галюциногени;
* тютюн;
* леткі речовини;
* неідентифіковані речовини, що приймаються з наркотичною метою.

Загальновизнано, що звичка до вживання наркотиків серед під­літків у різних країнах починається з паління цигарок та вживання алкоголю, переходить до частих прийомів спиртного, а згодом пере­ростає у вживання інших видів наркотиків. Не всі підлітки переходять від однієї стадії до іншої. Те, чи здійснили вони такий перехід, залежить від якості відносин у сім'ї, стосун­ків з однолітками, успіхів у навчанні, а також від їхніх особистих якостей.

**Причини вживання наркотичних речовин підлітками: (6-7 слайд)**

**Причини паління** (перегляд відеофайлів)

* за компанію;
* бажання бути дорослим, «крутим»;
* цікавість;
* тиск дорослих або однолітків;
* бажання зняти стрес, розслабитися;
* самотність, пошук сенсу життя;
* непорозуміння, конфлікти в родині;
* відсутність інтересів, занять;
* пошук гострих відчуттів;
* небажання бути «білою вороною»;
* невміння захистити власну точку зору.

Людина починає вживати наркотики, «розв'язуючи» тим самим певні проблеми. А в результаті це вживання теж стає проблемою. Все навколо руйнується, страждає тіло, особистість, сім'я, але людина не може покинути оскільки вже сформувалася залежність.

**Залежність** – це несвобода людини від будь-якого зовнішнього чинника, або внутрішньої сполуки.

Наркотики руйнують не тільки організм, але й особистість людини. Наркоман нічим не цікавиться. Чергова доза стає єдиним сенсом його життя. Допомогти наркоманові може тільки до­свідчений лікар, і то не завжди! Позбутися наркотичної залежності самостійно неможливо!

У чому полягає згубний вплив уживання психоактивних речо­вин на здоров'я підлітків?

* Доведіть необхідність відмови від пропозицій уживання психо­активних речовин.
* Які наслідки активного і пасивного куріння, зловживання ал­коголем?
* Назвати причини, через які люди не курять, не вживають ал­коголь.

**Висновки**

1. Неправильно ділити наркотичні речовини на «легкі» і «важкі». Усі наркотики шкідливі й викликають залежність.

2. Люди, які спробували наркотик, у 90% випадків стають нарко­манами.

3. Наркоманія — це хвороба, яку практично не лікують. Вона при­зводить до порушень мозкових структур, нервової та серцево-су­динної системи. Здебільшого наркомани живуть 3-5 років після першої спроби наркотиків.

4. Відчуття «кайфу» від прийому наркотиків триває декілька хви­лин, а стан байдужості, душевної пустоти, в'ялості, дрімоти — декілька годин.

5. Наркотики призводять до життя без інтересу, часто доводять до самогубства.

6. Брак наркотику протягом десяти годин призводить до стану без­кінечної болі, яку самі наркомани називають «ломкою».

Запам’ятай! Наркотики – особливо небезпечні психоактивні речовини їх вживання спричиняє фізичну і психічну залежність. Найкращим захистом від психоактивних речовин є високий рівень психологічної рівноваги. Психологічно врівноважена людина цінує і поважає себе та оточуючих, вона не марнує своє здоров’я, здатна вирішувати проблеми, долати стреси, знаходити друзів без наркотиків.

**Домашнє завдання: опрацювати матерiал пiдручника параграф 14**