

Мы спасли жителей удивительной страны и вернули им волшебный цветок Здоровья – самое главное сокровище, которое есть у каждого из нас. ительную оценку по итогам индивидуальной защиты.

МОЛОДЕЖЬ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

Урок-конференция

Цель: формирование культуры поведения, направленного на борьбу с вредными привычками.

Задачи конференции:

1. Расширить представления учащихся об угрожающих масштабах наркомании.
2. Раскрыть физиологический механизм влияния наркотических веществ на организм.
3. Сформировать у учащихся представление о наркомании, как о заболевании.
4. Закрепить знания учащихся о стадиях развития наркомании.
5. Привить учащимся навыки групповой работы.

Продолжить формирование системы представлений о здоровом образе жизни.

Предварительное задание.

Учащиеся должны подготовить к уроку рисунки на тему: «Скажи **нет** наркотикам!» (и) или сообщения на заданную тему. Каждая из этих работ во время игры приносит команде по 1 баллу.

Оформление кабинета: выполненные учениками рисунки прикрепляются к доске.

Организационный момент.

Класс делится на четыре команды по 6 человек. Все вопросы и задания даются на команду. После обсуждения ответ дает капитан или другой игрок, выбранный командой. Оценка результатов осуществляется жюри. Команда, набравшая наибольшее количество баллов считается победителем, и ее игроки получают за урок пятерки. Однако в ходе игры жюри оценивает и индивидуальную работу учащихся.

Вступление.

В настоящее время наркомания приобрела поистине угрожающий размах. Согласно отчету ООН 2,5 % населения планеты (около 140 млн человек) употребляют марихуану или гашиш, 13 млн – кокаин, 8 млн – героин. Ситуация усугубляется тем, что если раньше речь шла о природных наркотиках, то сегодня прогресс дал человечеству синтетические препараты, одноразового введения которых в организм достаточно для того, чтобы жизнь человека навсегда превратилась в постоянный поиск новой дозы. Действительность порой бывает очень сложной и запутанной. Иногда нелегко понять, какое же решение правильно. Но, если вам однажды придется делать подобный выбор, вы должны знать не только о прекрасных иллюзиях, которые дарят наркотики, но и представлять ту грязь, пошлость и самоунижение, с которыми вам придется столкнуться позже... всего несколькими минутами позже мимолетного самообмана.

Конкурс 1: Разминка.

Каждой команде предлагаются две карточки со следующим заданием:

Из предложенных определений выберите то, которое, по вашему мнению, наиболее точно отражает сущность явления наркомании:

1. Наркомания – заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств (способны в малых дозах вызывать состояние эйфории).
2. Наркомания – вид отклоняющегося поведения личности.
3. Наркомания – заболевание, обусловленное изменением процесса обмена веществ под влиянием наркотических препаратов.
4. Наркомания – болезненное пристрастие к наркотикам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости к этим веществам.

Конкурс 3: Мифология современности.

Ведущий задает вопрос (миф). После обсуждения (максимум 2 мин) команда сообщает опровергающие данное утверждение факты. Команда может согласиться с мифом, но аргументировать ответ. Возможна дискуссия. Команда, быстрее и правильнее ответившая на вопрос, получает по 1 баллу.

Миф 1: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт: Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное потребление наркотика (особенно синтетического, а они, как правило, наиболее дешевые, а значит, наиболее доступны) приводит к зависимости.

Миф 2: Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.

Факт: Ощущение кайфа не возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, как и при выкуривании первой сигареты, – тошнота, рвота, головокружение и т. д. Более того, эйфория третьей-четвертой дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение (ломку) и просто просуществовать еще один день.

Миф 3: Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми». Травка – «легкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт: Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4: Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения.

Факт: Те, кто это делал, долго не жили. А история пока не припомнит бессмертных произведений искусства, созданных под «кайфом».

Миф 5: Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт: Зависимость от наркотиков – это заболевание и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 6: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

Факт: Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости. Существует закон дозы: с меньших доз человек переходит на большие, с менее сильных веществ – на более сильные. Это закон без исключений.

Миф 7: Лучше бросать постепенно.

Факт: Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

Жюри подводит итоги викторины, объявляет победителей и выставляет оценки за урок.

Ведущий. Вы вступили в эпоху нового тысячелетия, и каким ему быть, зависит только от вас.

Пятнадцать – возраст откровенный,
Пора влюбленности и грез,
Пора волнений и сомнений,
И нежных встреч, и тайных слез.

Такая волнующая жизнь у вас сейчас. Я сказала – жизнь, а что это такое? Послушайте известную притчу. Некий молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты». Вот так грустно сказал человек о жизни.

Попробуем и мы с вами ответить на этот вопрос.

В о п р о с 1. Что такое жизнь? Каждая команда должна ответить на этот вопрос. Напоминаю, думаем и обсуждаем не более трех минут.

В о п р о с 2. Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво? *(Табак, алкоголь, наркотики.)*

В о п р о с 3. Откуда родом табак? *(Из Америки.)*

В о п р о с 4. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? Какова его химическая формула? *(Угарный газ, CO.)*

В о п р о с 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? *(Около 1 литра.)*

В о п р о с 6. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких? *(Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.)*

Музыкальная пауза.

Русская водка, что ты натворила?

Русская водка, ты народ сгубила...

Наверное, нет человека, который так или иначе не сталкивался с пьяными. И не всех эта беда обходит стороной...

В о п р о с 7. Что такое алкоголизм? *(Это болезнь – пристрастие к спиртному.)*

В о п р о с 8. С чего начинается пьянство? Каждой команде назвать как можно больше причин. *(Праздник, семейное торжество, гости, неудобно было отстать от ребят, друзья уговорили, за компанию, для храбрости и т. д.)*

В о п р о с 9. Какой спирт служит основой водки? Напишите его химическую формулу. *(Этиловый спирт, C₂H₅ОН.)*

Музыкальная пауза.

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьется в плоть, желания губя,

И в черепе твоим мечты окостенеют,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя.

– В этих строках речь идет об еще одном тяжком недуге – о наркомании, которая и станет предметом нашей дальнейшей беседы.

В о п р о с 10. Что же такое наркомания? *(Наркомания – от греч. **нарк** – оцепенение, онемение; **манья** – безумие. Это болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций внутренних органов.)*

В о п р о с 11. Что такое абстиненция? *(Похмелье, ломка, в результате прекращения приема веществ, вызвавших физическую зависимость, она сопровождается страшной физической болью.)*

В о п р о с 12. Какие причины побуждают подростков принимать наркотические препараты? *(Любопытство, уговорили другие ребята, дали взрослые, заставили, видели это в кино и др.)*

В о п р о с 13. Наркомания неразрывно связана с еще одним, не менее опасным заболеванием. Его признаки:

1. Увеличение лимфатических узлов, причем сразу в нескольких местах: на шее, в локтевом сгибе, под мышками, в паху.
2. Длительная – больше месяца – температура (37–38 градусов) без установленной причины.
3. Прогрессирующая потеря веса, несмотря на сохранение прежнего режима питания.
4. Частые гнойные и воспалительные поражения половых органов и кожи.
5. Длительное расстройство стула.

– Исходя из вышеназванных признаков, определите, о каком заболевании идет речь.
(СПИД.)

– Есть такой анекдот: «Корреспондент спрашивает у деда: «Дед, у вас в селе СПИД есть?» Дед, не зная, о чем идет речь, рассуждает про себя: «Скажу, что нет, подумает, что у нас глушь какая-то. Скажу, что есть – еще просить начнет». И тогда он решил ответить так: «Есть, да очень мало, так, только для себя».

К сожалению, в наше время о СПИДе знают и стар, и мал.

В о п р о с 14. Что такое СПИД? (*Синдром приобретенного иммунодефицита.*)

В о п р о с 15. Каким образом наркоманы заражаются СПИДом? (*Через общий шприц, которым пользуется вся компания наркоманов, когда приготавливают сами наркотик на основе человеческой крови, покупают наркотики, уже зараженные СПИДом.*)

В о п р о с 16. Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков?

Каждая команда пишет, озвучивает и сдает в жюри.

(*Конфликт с родителями; нет взаимности в любви; в чем-то обвинен; голод; хочет быть крутым; не хочет выглядеть «белой вороной»; заставили насильно; сказали, что ему (ей) «слабо» и т. д.*)

Подведение итогов мероприятия.

Ролевая игра «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

Цель: получение новых знаний о никотине, составе табачного дыма, а также о влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека; изучение причин и последствий употребления табака, алкоголя, наркотиков.

Задачи:

1. Расширить представления учащихся о путях выхода из конфликтных ситуаций.
2. Способствовать развитию навыков уверенного отказа.
3. Сформировать у учащихся устойчивую установку на отказа от вредных привычек.
4. Приобщить учащихся к чтению научно-популярной литературы по проблеме наркомании.
5. Продолжить формирование комплексных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Предварительная подготовка.

Игра проводится в виде телешоу. Все участники получают предварительное задание в соответствии с выбранной ролью.

Список возможных ролей:

1. Историки.
2. Представители службы статистики.
3. Информационная и рекламная служба.
4. Медики.
5. Химики.
6. Наркологи.
7. Представитель табачной компании.
8. Заядлый курильщик.
9. Биолог.

Основная задача учащихся – подготовить сообщения по определенной тематике, которые должны сопровождаться наглядной демонстрацией: фотографии, стенгазета, графики и т. д. В обязанности представителей информационной и рекламной службы входит подготовка информационных минуток и рекламных роликов, которые включены в «телетрансляцию».

Материалы игры:

1. Бланки анонимной анкеты.

АНКЕТА

Считаете ли вы опасным для здоровья и жизни человека употребление:

- а) табака;
- б) алкоголя;
- в) наркотических веществ?

Если да, то в чем заключается эта опасность? Какие органы и системы организма подвергаются их вредному воздействию? Какие последствия они за собой влекут?

2. Карточки с ситуациями.

Основные понятия и термины: *табак, никотин, табачный деготь, канцерогены, угарный газ, инфаркт миокарда, пассивное курение, алкоголизм, перерождение тканей организма, токсикомания, эйфория, наркомания, психологическая зависимость.*

Ход игры

Ведущий. Здравствуйте, дорогие телезрители! Мы рады снова приветствовать вас в нашей студии. Сегодня мы поговорим о том, чего всем нам так часто не хватает: о здоровье. Согласитесь, здоровье человека – великий дар, но как оно хрупко и ранимо, особенно, если речь идет о пристрастиях к вредным привычкам. Я думаю, вы безошибочно назовете трех основных «врагов» здоровья, которым человек подвергает свой организм сознательно. (*Алкоголь, никотин, наркотики.*)

– Но знаете ли вы, в чем именно заключается их вред? Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, которая лежит перед вами.

На заполнение анкеты дается 5–7 минут.

Ведущий. Теперь давайте попробуем поговорить об этом более подробно. Возможно, после окончания передачи ваша точка зрения немного изменится. Итак, я представляю вам гостей нашей студии (идет перечисление команд).

Ведущий. Организм человека – очень тонкая и сложная структура. Здоровье зависит от множества факторов, и, прежде всего, оттого, что заведомо отравляет организм, а именно – курения, алкоголя и наркотиков. Прежде чем сознательно идти на риск, каждый должен для себя решить: стоит ли? А для этого необходимо знать, какому риску он себя подвергает.

Есть ли какая-нибудь польза от табака? Конечно, есть! Из него получают очень токсичное вещество никотин-сульфат, используемый в сельском хозяйстве для защиты растений от повреждающих их насекомых – тлей. Кроме того, пересыпав табаком шерстяные вещи, вы можете быть уверены, что моль им не страшна, потому что в мире нет других животных, кроме человека, которые бы сознательно подвергали себя опасности. И лишь человек желает на собственном здоровье убедиться во вреде табака. И убеждается.

Сообщение представителей службы статистики.

Проведенное обследование 187000 курильщиков показало, что смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз больше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще страдают заболеваниями сердца и в 10 раз чаще – язвой желудка. Табак – причина 95 % случаев рака легкого. Курение является причиной того, что ежегодно в Америке умирают 125–130 тысяч человек. Каждые 4 минуты в США умирает человек, смерть которого

вызвана курением сигарет. В среднем, курильщик живет на 6–8 лет меньше, чем его некурящий сверстник. Для того, чтобы разобраться, что такое эти «невинные» кольца дыма, давайте обратимся к истории их открытия.

Сообщение историков.

Распространение табака в Европе связано с именем Христофора Колумба. В октябре 1492 года великий мореплаватель открыл не только Америку, но и табак. Спутники Колумба обратили внимание, что туземцы туго сворачивают листья какого-то растения, поджигают их и вдыхают дым, который при этом образуется. Эти свертки сухих листьев туземцы называли «табако» или «сигаро» и охотно предлагали их гостям в знак дружеского расположения.

Сначала курение вызывало только удивление, но очень скоро матросы научились курить. Матросы и солдаты испанской колониальной армии, колонисты, торговцы, которые посещали Новый Свет – стали первыми курильщиками табака. С его помощью пытались лечить зубную и головную боль, некоторые кожные заболевания. Табаку приписывалось стимулирующее, улучшающее самочувствие и настроение действие. Однако увлечение «лечебными» свойствами табака скоро прошло, так как случаи отравления им участились. Началось гонение на курильщиков табака, вплоть до обвинения их в связи с дьяволом.

В Англии в конце XIV века за курение табака полагалась смертная казнь, «рубленные головы курильщиков с трубками во рту выставлялись на площадях. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви католиков, которые курили и нюхали табак. В 1692 году в Сантьяго 5 монахов были замурованы в стену за курение табака».

В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана. А после опустошительного пожара в Константинополе султан Мурад VI ввел смертную казнь. В Персии за курение вырывали ноздри, а торговца, привезшего табак в военный лагерь, приказывали сжечь.

На территории нашей страны табак стали высевать в 1616 году. В 1633 году царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курение и предусматривающий жестокие наказания нарушителей – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ссылки в Сибирь.

Сообщение информационной службы.

Запрет на курение отменил Петр I, который сам пристрастился к курению трубки, будучи в Голландии. Это была дань европейской моде и прибыли в казну от большой пошлины на ввоз табака.

Ведущий. Думаю, если бы Петр I увидел, сколько бед повлекло за собой приобщение народа к курению, он бы не стал этого делать. Ведь с древних времен говорили о вреде табака, но долгое время никто всерьез не занимался исследованием его влияния на организм человека. Быстрый рост числа злокачественных опухолей, особенно рака легкого, заставил исследователей обратиться к изучению роли различных внешних факторов в происхождении этих опухолей. Стали изучать свойства табака и его влияние на организм. Люди узнали табак с новой, коварной стороны.

Сообщение медиков.

Табак относится к растениям семейства пасленовых. Его отличительная особенность – содержание сильного растительного яда – никотина, который легко проникает через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка. Токсичность никотина по отношению к животным очень велика. Капля никотина убивает лошадь. Никотин убивает птиц, крыс, рыбок в аквариуме. Если заядлому курильщику поставить медицинскую пиявку, она очень быстро отваливается и погибает в судорогах, так как сосала кровь, содержащую никотин.

Для человека смертельная доза никотина – 50–75 мг (1 мг на килограмм массы тела). Имеет значение скорость выкуривания сигареты. При медленном выкуривании в дым переходит 20 % никотина, а при быстром – 40 %. Таким образом, прячась от взрослых и

лихорадочно выкуривая сигареты, подростки получают максимальное количество никотина. Выкуривая 20–25 сигарет в день, человек получает смертельную дозу никотина, но у заядлых курильщиков организм приспособляется к яду и не так бурно реагирует на отравление.

Ведущий. Мы продолжим нашу передачу после короткого выпуска новостей.

Сообщение информационной службы.

1. В 1934 г во Франции подростки, устроив состязание, кто выкурит больше папирос, получили тяжелейшее отравление, приведшее к смерти.
2. В Англии юноша погиб, выкурив большую сигару.
3. Мальчик трех лет, играя со старой табачной трубкой, наглотался через нее воды и умер от отравления никотином.
4. Годовалый ребенок отравился, съев папиросу.

Ведущий. Неутешительные новости. Для тех, кто только что присоединился к нам, напомним, что сегодня в нашей студии мы говорим о вредных привычках, а именно о курении. Хочется отметить, что, к сожалению, вредное действие табака не ограничивается только никотином.

Сообщение медиков.

В состав табачного дыма входит около 30 ядовитых веществ: аммиак, синильная кислота, угарный газ и др. Угарный газ – основной продукт горения и причина удушья на пожарах. Он вызывает кислородное голодание организма, так как соединяется с гемоглобином крови в 300 раз быстрее, чем кислород. В результате кровь теряет способность отдавать кислород тканям. Табачный дым содержит 8 % угарного газа, таким образом, при курении часть кровяных телец блокируется и теряет способность снабжать ткани кислородом. Степень кислородной недостаточности после выкуривания 1 сигареты оказывается такой же, как при подъеме нетренированного человека на высоту 3000 метров над уровнем моря. Возникшее кислородное голодание особенно пагубно для молодого, растущего организма, в котором очень интенсивно проходят все обменные процессы. У подростков хроническое кислородное голодание приводит к отставанию в росте и уменьшению мышечной массы. В результате недостатка кислорода возникает головная боль, головокружение. Хроническое кислородное голодание приводит к ослаблению памяти, снижению работоспособности.

Сообщение химиков.

Если взять чистый носовой платок, приложить его к губам, а затем выдохнуть через платок дым от сигареты, то на платке останется коричневое пятно. На внутренней стороне мундштука трубки или папиросы собирается бурого цвета налет, который нужно постоянно чистить. Налет застывает в плотную коричневую массу – это табачный деготь – самая главная опасность для курильщиков. Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, за год пропускает через легкие около 800 г табачного дегтя. Опасность дегтя заключается в том, что в его состав входят различные ароматические вещества и смолы, способные вызывать злокачественные опухоли. Эти вещества называются канцерогенами (от латинского «канцер» – «рак»). Наиболее активным канцерогеном в природе является вещество бензпирен, которое входит в состав табачного дегтя. Из 1000 сигарет можно получить до 2 мг бензпирена, которого достаточно, чтобы вызвать раковую опухоль у крысы или кролика. Если хотите, можете поставить опыт на себе и определить, какое количество выкуренных сигарет вызывает раковую опухоль у человека.

Сообщение медиков.

Табачный дым влияет на различные органы и системы, и в первую очередь – на дыхательную систему. Под его влиянием происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок, грубеет голос, приобретает хрипоту. Реснички, выстилающие трахею и бронхи и очищающие их от инородных частиц

за счет колебательных движений, теряют способность к движению, и единственный способ очищения трахеи и бронхов у курильщиков – кашель, особенно в утренние часы. Легкие заполняются копотью и теряют эластичность. Кроме того, воспаление слизистой оболочки вызывает хронические заболевания: трахеит, бронхит, воспаление легких. Это сказывается на способности переносить высокие физические нагрузки. Курильщик быстро устает и страдает одышкой. Деготь табачного дыма, содержащий канцерогены, вызывает рак легкого.

Табак отрицательно влияет и на сердечно-сосудистую систему. Под действием никотина сужаются кровеносные сосуды, замедляется ток крови и нарушается питание тканей, развивается кислородное голодание. Возникает головная боль, чувство усталости, недомогание, головокружение, появляются боли в сердце, развивается инфаркт миокарда (омертвление участка мышцы сердца), увеличивается пульс. Никотин повышает артериальное давление. Приводит к длительному спазму сосудов нижних конечностей, что вызывает сильные боли, «перемежающуюся хромоту», конечности легко зябнут даже в теплую погоду, легко возникает их отморожение, может наступить омертвление пальцев стоп (гангрена).

Табачный дым влияет и на пищеварительную систему. Аммиак, входящий в его состав, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение. Слизистая оболочка становится легкоранимой, кровоточит, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.

У курильщиков атрофируются вкусовые сосочки, расположенные на языке, вследствие чего притупляется или вовсе исчезает вкусовое восприятие, портится аппетит. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, вызывая хроническое воспаление его стенок – гастрит, а в некоторых случаях язву желудка. Среди больных язвой желудка курильщики составляют 98 %.

Ведущий. Спасибо экспертам, хотя картина, которую они нарисовали, весьма мрачная. А теперь рекламная пауза.

Представители рекламной службы демонстрируют ролик, направленный против курения.

Ведущий. Я приглашаю в студию представителя табачной компании. Перед рекламой мы прослушали выступления медиков, скажите, насколько вы согласны с тем, что в них прозвучало.

Представитель табачной компании. Все описанные болезненные ощущения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения. К тому же все зависит от числа выкуренных в день сигарет, состояния здоровья, качества используемой продукции. Поэтому, мне кажется, медики несколько сгустили краски.

Ведущий. Однако ряд тяжелых расстройств возникает непосредственно вслед за курением, и особенно выражены они у подростков и молодых людей. Так, среди студентов с хорошей академической успеваемостью курящие составляют 16,7 %, среди слабо успевающих – 45,2 %, а среди неуспевающих – 59,1 %. Курение приводит к снижению памяти, замедлению быстроты и нарушению четкости реакции, ухудшению остроты зрения, особенно в сумерках. Курение снижает мышечную силу на 15 %, координацию движений – на 2–5 %. Отражается и на внешнем виде – маленький рост, шуплость, серая кожа, болезненность и постоянный кашель, быстрая утомляемость – малопривлекательный портрет. Никотин оказывает выраженное воздействие и на функцию половых желез, и нередко является причиной половой слабости (импотенции) у юношей и нарушению менструаций у девушек.

Пагубное воздействие табака не ограничивается изменениями в организме курильщика. При курении 25 % вредных веществ разрушается, 20 % поглощается

курильщиком, 5 % остается в окурке, а 50 % выделяется в атмосферу и воздействует на окружающих людей – пассивных курильщиков. Как же быть с этим?

Представитель табачной компании. Все это безусловные факты, но ведь никто не заставляет вас курить насильно. Вы идете на это по доброй воле. Спрашивая у курильщиков, почему и зачем они начали курить, мы услышим: «По глупости», «Чтобы выглядеть взрослым», «Курили друзья» и т. д. Обычно курить начинают из нелепого подражания моде, приятелям, давясь папиросным дымом, преодолевая тошноту и головокружение. Но постепенно эти симптомы проходят, и бросить курить человек уже не в силах. Коварство табака в том, что его курение приобретает характер настойчивой привычки, от которой трудно избавиться. Это происходит потому, что организм приспосабливается к определенному содержанию никотина, и понижение его уровня в крови приводит к неприятным ощущениям – подавленности, вялости и пр. Вырабатывается стойкий условный рефлекс на курение. И большинство людей, решивших бросить курить, не могут этого сделать (75%) из-за страданий, возникающих в период воздержания от табака. Единственный безболезненный выход – не начинать курить и не подвергать свой организм лишним испытаниям.

Ведущий. Я приглашаю в студию еще одного гостя, человека, который не понаслышке знает о том, что такое никотин, так как вот уже несколько лет сам является заядлым курильщиком. Представьтесь, пожалуйста. Скажите, сколько лет вы курите? Расскажите, неужели курение с первого раза вызывает настолько приятные ощущения, что это действительно стоит попробовать?

Заядлый курильщик. Ядовитость никотина испытал каждый, кто взял в рот первую в жизни сигарету. Никто не может докурить первую сигарету до конца. Этому мешает сильное головокружение и тошнота. У некоторых курящих возникают и более тягостные ощущения – усиленное слюноотделение, шум в голове, головная боль, сердцебиение, общая слабость, дрожание рук, рвота, понос. В тяжелых случаях человек теряет сознание. Начинаящему курить, разумеется, очень тошно и противно, он не получает никакого удовольствия.

Ведущий. Но, в таком случае, почему не остановиться после первой сигареты? Зачем пробовать снова и снова, если, веря вашим словам, курение не доставляет ни малейшего удовольствия?

Заядлый курильщик. Самое главное «не ударить в грязь лицом», не отставать от приятелей, выглядеть «взрослым», не стать изгоем или белой вороной. К тому же постепенно организм приспосабливается к никотину и курение не вызывает таких тягостных ощущений.

Ведущий. Если мы Вас правильно поняли, курильщик ставит под угрозу свое здоровье и обрекает себя на многолетнюю зависимость от никотина только ради того, чтобы угодить друзьям? Только потому, что не смог найти нужных слов и отказаться?

Заядлый курильщик. Получается, что так.

Ведущий. Уважаемые игроки, сейчас вы должныделиться на 4 команды по 6 человек. Каждая из команд получит по одной карточке, на которой описана та или иная ситуация. В любой из них нужно дать четкий отказ. Постарайтесь вместе найти возможные решения и по истечении отведенного времени представьте ситуацию в виде инсценировки.

Ситуация 1.

Во дворе две подружки предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация 2.

Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся уберечь его от этого пагубного пристрастия.

Ситуация 3.

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и друзья из старших классов. «Приходи, родителей не будет. Повеселимся, покурим, потанцуем, выпьем».

Ситуация 4.

Твой друг предлагает: «Пойдем в подъезд, покурим. У меня сегодня особые, с травкой. Или боишься?»

Время на распределение ролей, обсуждение позиций. После того как команда проигрывает ситуацию перед классом, другие команды по очереди должны предложить свой вариант ее решения. Далее: коллективное обсуждение и нахождение оптимальных путей выхода из проблемных ситуаций.

Ведущий. Не бойтесь отказаться, если это действительно ваши друзья, они не станут рвать с вами отношения только потому, что вы отказались закурить или выпить вместе с ними. К тому же, ни для кого не секрет, что проблем с алкоголем ничуть не меньше, чем с курением.

Сообщение химиков.

Алкоголь – этиловый или виниловый спирт – это наркотический яд. Принятый внутрь, он через 5–10 минут всасывается в кровь и вызывает расширение сосудов, несущих кровь к голове. В результате насыщения кислородом кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, часто приводящее к необдуманным поступкам с тяжелыми последствиями.

Сообщение медиков.

Установлено, что 100–200 г водки вызывает у человека нарушение высшей нервной деятельности, длящееся несколько дней. При содержании в крови человека 0,02 % алкоголя наступает выраженное опьянение, при концентрации его до 0,4 % развивается тяжелое опьянение с потерей сознания и ослаблением деятельности сердца. Концентрация алкоголя в крови 0,7–0,8 % обычно вызывает смертельное отравление.

Алкоголь, проникая в клетки крови, нарушает их работу, приводит к их перерождению. Быстро сгорая, алкоголь отнимает у клеток воду и кислород, в результате чего клетки сморщиваются, жизнедеятельность их затрудняется. При длительном отравлении алкоголем перерождаются ткани печени, почек, сосуды сердца, коры головного мозга, превращаясь в жировую ткань, не способную выполнять жизненно важные функции в организме.

Сообщение наркологов.

Самое опасное последствие пьянства – алкоголизм. Эта болезненная зависимость от наркотического действия алкоголя, очень тяжело поддающаяся лечению. Особенно опасен алкоголь для подростков, так как алкоголизм у них возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых, а его действие на неокрепший организм приводит к замедлению процессов роста, развития половых функций, мышечной недостаточности. Употребление спиртных напитков очень плохо влияет на кожу головы, вызывает перхоть, лица – появляются угри.

Ведущий. Многовековая традиция, доставшаяся нам от предков – встречать праздники с выпивкой, рано или поздно коснется каждого, но пусть это произойдет как можно позже, и с полным осознанием того, насколько это вредно. А сейчас – слово информационной службе.

Сообщение информационной службы.

Пристрастие к «зеленому змию» распространено даже в мире животных. Известно, что почти в каждом растении содержится определенный процент сахара и в благоприятных условиях может произойти брожение. Некоторые виды животных знают об этом и не упускают случая полакомиться. Например, совы, живущие в Индии, – большие любители перебродившей жидкости, которая вытекает из пальмы. А малиновка, поклевав перезрелых яблок, быстро хмелеет и погружается в сон. Что же касается улиток – извечных врагов садоводов, то ученые давно заметили их пристрастие к пиву. Эта вредная привычка улиток даже используется для борьбы с ними. Садоводы ставят между цветками небольшие сосуды, наполненные пивом. Туда немедленно заползает несметное число улиток, которые, напившись до отвала, тонут в своем любимом напитке.

Ведущий. Чудеса, да и только. Послушаем, что теперь скажет биолог.

Биолог. В последнее время в науке обозначилось направление, изучающее поведение живого существа в условиях пристрастия к алкоголю. А. Б. Кампов-Полевой установил, что активные животные с выраженными исследовательскими тенденциями в новой обстановке, неизменно добивающиеся лидирующего положения («шустрики»), избегают поилок с алкоголем. Напротив, пассивные и нелюбознательные животные, постоянно терпящие поражение в борьбе за «место под солнцем», склонные к подчинению («мямлики»), довольно быстро привыкают к алкоголю. В ряде случаев они только под его воздействием обретают храбрость и активность. Человек – такое же живое существо и вряд ли причины, вызывающие у него потребность в алкоголе другие.

Ведущий. Рекламная пауза.

Демонстрируются «ролики», направленные против употребления алкогольных напитков.

Ведущий. Пристрастие к алкоголю и табаку вызывает наркотическую зависимость, но еще более губительное и страшное влияние оказывает на организм человека, особенно в подростковом возрасте, наркотические вещества. Послушаем подготовленное сообщение.

Сообщение историков.

Наркотические средства имеют многовековую историю применения, причем в каждом регионе применялось преимущественно одно и то же средство: конопля – на Индо-Пакистанском субконтиненте и в районах Северной Африки, опиум – в странах Восточного Средиземноморья и Юго-Восточной Азии, кока – на Южно-Американском континенте. Но всегда употреблять наркотики имели право только лица, достигшие «уважаемого» возраста. Детям же и подросткам строго запрещалось пробовать это зелье, так как разрушающее действие наркотиков на психику было известно на протяжении многих веков.

Сегодня к традиционным наркотикам прибавились новые, а также десятки синтезированных лекарств, обладающих психоактивным действием и способных вызывать болезненное привыкание – токсикоманию.

Сообщение наркологов.

Многие знают о пагубном воздействии наркотиков, но употребляют их. Это связано с их способностью вызывать эйфорию – чувство удовольствия, интеллектуального подъема, работоспособности, просветления. Но мало кто знает, что в тот момент, когда человек только начинает это ощущать, он уже болен наркоманией. При первом знакомстве с наркотиком в организме срабатывает защитный механизм, может начаться рвота, понос, потоотделение, слезливость, слюнотечение, а если доза слишком велика, то и смерть. Регулярное употребление наркотиков вызывает привыкание (наркоманию), которое происходит много быстрее, чем к алкоголю. Привыкание происходит и к дозе наркотика, в результате чего снижается интенсивность эйфории, требующая повышения дозы. Со временем наркоман принимает наркотик не для достижения приятных ощущений, а для того, чтобы снять тягостные ощущения, физические недомогания,