Администрация Шарангского района Нижегородской области

МОУ Большерудкинская основная общеобразовательная школа.

## Урок по ОБЖ в 6 классе

#  C:\Users\123\Documents\Наркомания 1\1204059951_narik.jpg

**Урок составила**: учитель ОБЖ Помогова Е.А.

 **с. Б – Рудка.**

 **2010 г.**

***Цели:***

* знакомить с наркоманией как с антисоциальным и вредным для здоровья явлением;
* познакомить учащихся с физиологическими и социальными последствиями употребления наркотиков;
* формировать у учащихся понимание недопустимости даже однократной пробы наркотика;
* дать конкретные рекомендации приёмов по противостоянию давлению со стороны.

**Вопросы урока:**

1. Влияние наркотиков на организм подростка.
2. Механизм возникновения наркозависимости.
3. Наркомания – смерть и социальная, и физическая.

**Оборудование**: Учебник, плакаты, слайды, таблица и диаграмма на классной доске, сообщения учащихся на данную тему.

 **Ход урока.**

1. **Организация класса.**

***Учитель:*** Наркомания … Её называют «смертью в таблетках», «смертью в рассрочку». С наркоманией человечество знакомо издревле, но в последние десятилетия она распространилась по всему миру подобно эпидемии, поражая преимущественно молодёжь. Наркомания – страшное бедствие. Она вызывает тяжёлые расстройства психики, разрушает организм человека и неизбежно ведёт к преждевременной смерти. Наркоманию начинают сравнивать с войной, потому что она тоже уносит много человеческих жизней. И жертвы этой незримой войны исчисляются уже миллионами. Её стали включать в число глобальных проблем человечества, т.е. в число проблем, которые угрожают самому существованию человеческой цивилизации на нашей планете. Эта же вредная привычка включена в число угроз нашему государству и обществу и нашла своё отражение в Концепции национальной безопасности России. (слайд 1.) Этот страшный порок и будет темой сегодняшнего урока. (слайд 2.)

1. **Изучение нового материала.**

**Учитель.** Ребята, а что вы знаете о наркомании, что это такое?

Высказывания учащихся.

**Лекция**.

Наркомания в переводе с греческого звучит как оцепенение, безумие, страсть, влечение, хроническое постепенное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. (слайд 4.)

 Наркотики – это сильнодействующие вещества. Многие из них имеют растительное происхождение. Но в последнее время получили большое распространение и искусственные наркотики, приготовленные в подпольных химических лабораториях. (слайд 5.)

 Наркотики парализуют деятельность центральной нервной системы. После их приёма могут наступить искусственный сон и безболезненность. Но опасность заключается в том, что даже на одноразовый приём наркотика организм может отреагировать привыканием, зависимостью. Статистика утверждает, что 14% подростков становятся наркоманами именно после первого употребления наркотического вещества. И тогда развивается тяжёлое заболевание, название которому «наркомания».

 Начинают наркоманы иногда случайно в компании (любопытство или просто поступают, как все собравшиеся, чтобы не выделяться, считаться своим). (слайд 6.)

 Случается и так, что человек поддаётся давлению на него со стороны знакомых, друзей, а то и малознакомых людей.

 Кто-то начинает, не задумываясь о последствиях, другие же потому, что не всегда и не все знают об этих ужасных последствиях. Некоторые ребята думают, что нет ничего страшного в том, чтобы покурить предложенную друзьями из дворовой компании «травку». (слайд 7.)

Но в этом случае велик риск втянуться в употребление более сильных наркотических веществ. (слайд 8.)

 Исследования показывают, что до 90 % наркоманов начинали с безобидной, как им казалось, конопли.

 Безвредных наркотиков вообще не существует. Как только любой из них поступает в организм, он сразу начинает действовать на мозг человека. Одурманенный наркотиком мозг начинает командовать человеком. Мы знаем, что именно мозг посылает нам всевозможные сигналы. (слайд 9.)

 Например, мы можем испытывать чувство жажды или голода, потому что именно мозг послал организму такую команду. Но утоление жажды или чувства голода предусмотрено природой, это естественные процессы в организме человека. Таким образом, человек поддерживает свою жизнедеятельность.

 Наркотик природой не предусмотрен. Привыкая к нему, организм запрашивает его ( к тому же, всё в больших дозах), обрекая человека на муки. (слайд 10.)

 Мы знаем, что и сколько нам съесть, потому что природа запрограммировала и этот процесс, и определённое количество необходимой пищи, определённую норму. А вот, употребляя наркотики, организм не знает нормы и требует всё больше и больше, потому что он сбился с нормального жизненного ритма, он становится глуп, не знает, как поступить правильно. Ведь деятельность мозга нарушена веществами, которые человек по своей природе не должен употреблять. (слайд 11.) Чувство зависимости от наркотика делает его настолько порабощённым и безвольным, что он идёт на любые уловки и преступления, только бы вновь пополнить свой организм этим разрушающим веществом. (слайд 12.)

 Мозг наркомана находится в таком состоянии, что он уже забывает подавать команды человеку о необходимости принимать пищу. Поэтому организм истощается. От наркомана остаётся, как говорят, одна только тень (слайд 13.)

 Через грязные шприцы наркоманы заражаются вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией. Ведь грязными, нестерильными шприцами делает уколы целая компания (с трудом добывают деньги на наркотик, кто уж будет тратиться ещё и на новые шприцы!) 94% людей, заболевших СПИДом, заражаются обычно именно таким образом. Через грязный инфицированный шприц в их кровь попадает кровь заражённых людей. (слайд 14.)

 Психика и нервная система так истощены, что человек уже мало о чём помнит, кроме добычи новой дозы наркотика. Об учёбе или совершенствовании себя как личности уже нет ни мыслей, ни речи. Наркоман опускается, деградирует. Естественно, что у таких людей разрушаются отношения с родителями, близкими людьми, друзьями. (слайд 15.)

 Путь наркомана на этой земле не долговечен. Средний срок их наркотической жизни – 7 лет. В юном возрасте пристрастие к наркотикам может наступить в 6-8 раз быстрее, чем у взрослого человека. (слайд 16.)

 Все яды, попадая в детский и подростковый организм (даже самый крепкий и здоровый), выдерживают сопротивление не более 2 недель. Затем организм становится рабом этих ядов. И уже не оказывает им никакого сопротивления, а только требует и поглощает их всё в большем количестве. (слайд 17.)

 **Сообщения учащихся «Последствия наркомании».**

 ***Влияние наркотиков на чувство боли.*** (слайд 18.)

Основной эффект наркотиков – снятие чувства боли. Чувство острой боли возникает у человека при повреждении тканей, например уколом, порезом, ушибом, ожогом и т. п. Боль – неприятное чувство, но оно очень нужно организму. Она, как надёжная охрана, информирует человека о повреждении тела, т. е. об опасности для здоровья и жизни, и принуждает принять меры для устранения этой опасности. Снять болевую чувствительность равносильно снятию службы охраны. Течение многих болезней после этого ухудшается, т. к. не чувствуя боли, больные не щадят повреждённые органы, дают на них чрезмерную нагрузку, повторно получают вывихи, переломы, грыжи, инфаркты.

 ***Влияние наркотиков на дыхание.*** (слайд 19.)

Все знают, что во время вдоха организм получает кислород, во время выдоха выделяет углекислый газ. Наркотики притупляют чувствительность хеморецепторов, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию).

 ***Влияние наркотиков на кашель.***

Кашель - защитная, полезная для жизни реакция. Возникает кашель тогда, когда в дыхательных путях возникают препятствия для прохождения воздуха. Это чаще всего мокрота и слизь, образующиеся в легких, или инородные тела, слюна попадающие из полости рта. Кашлевым толчком препятствия для воздуха устраняются. Из лёгких с мокротой удаляются микробы, гной, погибшие клетки. Наркотики «анальгезируют» хемо- и барорецепторы и, вследствие этого, снижают возбудимость кашлевого центра. Раньше широко использовали средства от кашля, содержащие наркотики, особенно кодеин. Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля.

 ***Влияние наркотиков на сердечнососудистую систему.*** (слайд 20.)

Значение сердца и сосудов всем хорошо известно. Эти органы обеспечивают доставку в ткани всех необходимых им веществ и удаление из тканей «отходов». Механизмы регуляции кровообращения похожи на механизмы регуляции дыхания. Давлением крови на стенки сосудов возбуждаются барорецепторы. Углекислым газом возбуждаются хеморецепторы. От этих структур идут нервные волокна к сосудодвигательному центру и возбуждают его. Наркотики, блокируя бара - и хеморецепторы, способствуют снижению кровяного давления и замедлению пульса.

 ***Влияние наркотиков на систему пищеварения.*** (слайд 21.)

Роль питания также общеизвестна. Пища необходима для жизни. С пищей поступают «строительные материалы», «энергоносители» и множество других важных веществ. В регуляции пищеварения также принимают участие нервно-рефлекторные механизмы, хемо - бара- и другие рецепторы. Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствия от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере переваривается и усваивается.

 ***Влияние на деторождение.*** (слайд 22.)

У наркоманов обычно не бывает детей, и часто рождаются дети с уродствами.

 ***Влияние наркомании на психические функции и личность.*** (слайд 23.)

Под влиянием наркотика не хочется думать и действовать, исчезает способность распознать обман, отвечать за последствия, выполнять свои обязанности и защищать свои интересы. Ничего не хочется.

Социальные последствия наркомании.

Общая деградация личности в результате приёма наркотиков наступает в 10-15 раз бастре, чем от алкоголя. По свидетельству врачей-наркологов, им редко приходится лечить стариков-наркоманов. Не только до старческого, но даже до среднего возраста наркоманы чаще всего не доживают, умирая от передозировки или от различных болезней или кончая самоубийством.

***Учитель.***

Главная задача каждого из вас, ребята, - устоять, суметь сказать «нет». И тем самым спасти своё здоровье и жизнь. (слайд 24.)

 Вам могут предложить попробовать что-то опасное незнакомые вам люди. Или друзья-приятели из дворовой компании. Надо категорически отказаться. Если к вам с различного рода предложениями пристают незнакомые люди, а вы не можете сами справиться с создавшейся ситуацией, постарайтесь привлечь чьё-то внимание, убегайте, кричите. Потому что всё может начаться с интересных, заманчивых предложений, а закончиться дозой наркотика, а потом изнасилованием и даже убийством. Умейте сказать «нет». Учитесь спасать свою жизнь. Ведь именно такого человека, который может сказать твёрдо «нет» и не поддастся соблазнам, можно назвать сильным и волевым. Такие люди всегда имеют свою точку зрения, отстаивают её. К таким людям прислушиваются другие, их уважают, они добиваются успеха в жизни.

 Некоторые приёмы противостояния давлению я хочу вам предложить (слайд 25.)

**(Затем учитель раздаёт учащимся отпечатанные листочки)**

* Если вас склоняют делать то, что вам не хочется, то, прежде всего вам следует оценить ситуацию, в которой вы оказались.
* Подумайте, где вы, с кем вы и почему. Оцените действия и реакцию тех людей, которые вас окружают.
* Помните, что нервозность и страх – это нормальная реакция в сложной ситуации, поэтому не стоит впадать в панику.
* Оценив ситуацию, вам необходимо подумать о возможных последствиях вашего решения:

1)как вы будете чувствовать себя завтра;

2)не пожалеете ли вы о принятом решении;

3) не доставит ли ваше решение много хлопот, а то и бед вам и вашим родителям;

4)насколько ваше решение отразится на вашем здоровье. (слайд 26.)

* Не утешайте себя мыслью, что ничего такого с вами не случится. Лучше сразу осознать все последствия принятого вами решения (поступка).
* Если вы решили сказать «нет», говорите об этом спокойно, твёрдо, ровным голосом, не выдавайте свой страх и беспокойство. Иначе, можно создать впечатление о неуверенности в своём решении и сожалении о нём, что даёт возможность говорящему усилить на вас давление.
* Произнося «нет», старайтесь смотреть человеку прямо в глаза.
* Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, предлагают попробовать незнакомый препарат, таблетки, вы всегда можете сказать: «Нет, не буду. Не хочу. Мне это не нравится и т. д.»
* Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то отлучиться.
* Не забывайте о том, что вы идёте навстречу, дискотеку, в компанию, где употребляют спиртное или другие вредные вещества.
* Помните, выбор за вами. И пусть он будет правильным. (слайд 27.)
1. **Закрепление изученного материала.**
2. Выполнение задания «Умей сказать «Нет!». (слайд 28.)

**Учитель:**

Сейчас разделимся на две команды. Каждая команда выбирает героя. Задача команд – уговорить героя, а задача героя – устоять.

*Вариант 1:* Ты идёшь на дискотеку и встречаешь ребят, которые предлагают тебе красивую таблетку.

*Вариант 2:* В школьном дворе тебя подозвали ребята и предлагают попробовать «травку».

*Вариант 3:* вечером, возвращаясь, домой, ты сталкиваешься на лестничной площадке с компанией соседских ребят, все они курят, протягивают сигарету и тебе. Но запах дыма сигареты странный.

**Учитель**. Вспомните, какие качества необходимы для отстаивания своего решения.

**Учащиеся.** Целеустремлённость, уверенность в себе. Чувство собственного достоинства, самостоятельность, находчивость, смелость, независимость, сила воли.

1. Игра «Что мифично, а что нет».

**Учитель.** Сейчас я буду произносить утверждения (на самом деле являющиеся мифами), а вы должны или подтвердить их, или опровергнуть.

*Миф 1.* Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка. (слайд 29.)

**Учащиеся.** Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основной симптом этой страшной болезни – зависимость от употребления наркотика, начинающего играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

*Миф 2.* Наркомания излечима. (слайд 30.)

**Учащиеся.** Наркомания неизлечима. Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая ещё более тяжёлые формы. Поэтому считается, что наркоман даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

*Миф 3.* Наркотиком могут поделиться просто так, по доброте душевной. (слайд 31.)

 **Учащиеся.** Есть такая поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Человеку с каждым разом требуется всё больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

*Миф 4.* Нюхать клей, глотать таблетки – это баловство, не имеющее отношения к наркомании. (слайд 32.)

**Учащиеся.** Это токсикомания. Употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом, токсикомания является разновидностью наркомании.

*Миф 5*. При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть. (слайд 33.)

 **Учащиеся.** Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха – так называемая наркоманами «измена». Без наркотиков больной испытывает ужасное состояние – «ломку».

*Миф 6.* По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих. (слайд 34.)

**Учащиеся.** По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширены зрачки, застывшее, лишённое мимики бледное лицо, дрожащие, с исколотыми и воспалёнными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-жёлтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, его мысли об одном –« добыть» и принять дозу.

1. **Учитель.** Используя услышанный материал и содержание § 6, составим на доске и в тетрадях таблицу.

 «Последствия наркомании».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  физические |  психические |  социальные |
| Заболевание сердечнососудистой системы и дыхательных путей;гепатиты и цирроз печени;СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства | Депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды, негодования | Изменяются взаимоотношения с обществом;теряется смысл жизни;появляются серьёзные осложнения в социальной сфере |

**Учитель:** Давайте рассмотрим диаграмму. (слайд 35.)

 Статистика злоупотребления психоактивных веществ в России.

 **40%**

**Психоактивные**

**вещества**

 **алкоголь**

 **50%**

 **мужчины**

 **женщины**

 **25%**

 **табак**

**3 млн. человек**

**Молодёжь до 30 лет**

 **2/3**

 **Взрослые от 30 лет от 30 лет**

 **наркотики**

 **0% 50% 100%**

1. **Подведение итогов урока.**

 **Ученики** **(подводят итог):**

* Человек рождён на Земле для того, чтобы долго жить. И он может это осуществить ( рассказывают о долгожителях, образе их жизни).
* В жизни много хорошего, интересного (приводят примеры), поэтому не стоит уходить в мир «белого зла».
* Стоит жить дольше, чтобы осуществить свои мечты. Ведь человек начинает свою жизнь с хорошей мечтой, которую ему хочется осуществить (говорят о своей мечте).
* Уйти в жизнь плохих привычек – это значит предать самого себя и своих родителей, которые дали тебе жизнь и надеются на тебя.

Добровольно уничтожать свою жизнь – это преступление, которое и карается самой жизнью: она посылает человеку преждевременную смерть.

**Учитель:**  «Путь в тысячу километров начинается с первого шага», - гласит народная мудрость. И только от самого человека зависит, каким будет этот путь, эта тысяча километров, т. е. вся его жизнь: здоровой и счастливой или мрачной и рано разрушенной. И если ваш первый шаг будет неверным, если вы этот шаг сделаете к плохому, начнёте употреблять наркотики, то и ваш путь может оказаться намного короче тысячи километров. (слайд 36.)

1. **Домашнее задание.**

В произвольной форме выполнить творческую работу «Моё отношение к наркотикам» (сочинение, стихотворение, кроссворд, рисунок ).

1. **Рефлексия.**

Учитель. Ребята, оцените наш сегодняшний урок, заполнив небольшие анкеты.

1. На уроке я работал активно/ пассивно
2. Своей работой на уроке я доволен / не доволен
3. Урок для меня показался коротким /длинным
4. За урок я не устал / устал
5. Материал урока мне был понятен / не понятен

 интересен / скучен

 полезен / бесполезен

1. Д/з мне кажется лёгким / трудным

 интересно / не интересно

1. Моё настроение стало лучше / стало хуже