**Урок ОБЖ**

**«Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ»**

***Оборудование:*** компьютерный класс, мультимедийные устройства

***Цели урока:*** сформировать у учащихся представление о разрушительном воздействии наркотиков на организм; объяснить учащимся, в каких условиях происходит распространение наркотиков.

**Ход урока**

**Организация класса.**

1. **Постановка целей и задач урока**
2. **ТЕСТОВАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ« ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**
3. *( приложение1)*
4. **Работа над новым материалом** *(просмотр презентации)* **с комментариями учителя**

*Учитель.* Люди с незапамятных времён пытались научиться летать, как птицы. Они создавали различные приспособления для полёта. Результатом их усилий явились воздушные шары, дирижабли, самолёты, а затем и космические корабли.

 Почему люди хотели летать?

 Потому что завидовали птицам. И потому что их представления о полёте не омрачались мыслями о плохом. Действительно, наблюдать за полётом птицы приятно. И сразу возникает мысль: а самому полетать, наверное, ещё приятнее.

 Какие ощущения у вас возникли при прыжках? Прыгали ли вы на пружинной кровати, на батуте, с небольшой вышки в воду? С чем ассоциируется такой полёт?

*Учащиеся.* Полёт ассоциируется с чувством лёгкости, свободы, приятности, удовлетворенности.

*Учитель.* А чем полёт отличается от падения?

*Учащиеся.* Полёт может повторяться без опасности для организма. А если в конце полёта происходит гибель или травма, то это уже не полёт, а падение. Например, если человек прыгает с большой высоты без парашюта, то это не полёт, а падение. Например, если человек прыгает с большой высоты без парашюта, то это не полёт, а падение, так как в конце такого «полёта» - гибель.

*Учитель.* Известно, что некоторые химические вещества способны вызывать такие ассоциации, как и во время полёта: лёгкость и «парение». В связи с этим некоторые люди пытаются вызвать у себя эти ощущения путём использования химических веществ. Эти вещества получили название «наркотики» (токсические вещества).

Несмотря на то, что злоупотребление наркотиками стало одной из важнейших мировых проблем совсем недавно, опыт употребления людьми наркотических веществ измеряется тысячелетиями.

 Первые исторические записки о далёком прошлом рода человеческого содержат данные о том, что практически все народы, начиная с доисторического периода, употребляли наркотики растительного происхождения по причине их необычного воздействия на людей.

 Из документов и исторических хроник известно, что шумеры, китайцы, индийцы, древние греки, ацтеки и племена Сибири хорошо знали действие некоторых наркотиков, используя их для своих целей.

 В доисторические времена, да и позже, право употребления наркотиков с учётом того, что они вызывают необычное состояние духа, имели только избранные, да и то только с определённой целью. Для простых смертных очень продолжительное время наркотики являлись табу, а их самовольное употребление влекло за собой самое суровое наказание. Древние культуры использовали в религиозных целях и галлюциногенные грибы.

 Массовое употребление наркотиков в Европе началось в XIX веке. Открытое употребление наркотиков вместо алкоголя стало формой социального протеста студенчества. Наркотики распространялись в молодёжной среде и становились символом нового видения мира.

 Наркотики присутствуют и в классических культурах, и в современных цивилизациях, и в жизни «диких» народов – от тундры и до экваториальных джунглей, и это свидетельствует о вечном стремлении человека к преодолению своего несовершенства и к тому, чтобы хоть раз побывать, хотя бы ненадолго, в стране, которая существует только в мечтах.

 Человеку, который начал употреблять наркотики, каждый раз кажется, что он летит. Он не думает о том, что закончится это падением, и он обязательно ударится.

 Обо что?

 О мучительное состояние, которое возникает после прекращения действия наркотика. Его называют «ломка», а научное его название – *абстиненция.* Чем дольше человек употребляет наркотики, тем «ломка» более мучительна.

 В момент «ломки» человек раздражителен, неуравновешен, напряжен, злобен. У него болят мышцы шеи, спины, конечностей, живот и т. д. Он не владеет собой, мечется, не может найти себе места. Такое состояние длится неделю или дольше и лишь постепенно угасает. Но оно быстро снимается новой дозой наркотика. Здесь полное сходство с опьянением при пьянстве. И все с тем же результатом: сначала приятно, потом мучительно. Так человек становится рабом химического вещества: он и хотел бы продолжить свои «полёты», и очень боится того мучительного состояния, в которое попадает при отсутствии очередной дозы. Начав употреблять наркотики человек становится «связанным» по рукам и ногам. Он не может обходиться без наркотика и при его отсутствии непрерывно как бы бьётся о дно пропасти, в которую попал, начав его употреблять.

 Полёт ассоциируется со свободой. Но какая же свобода может быть у того, кто стал рабом своего пристрастия к химическому веществу?

 Привлекательным для наркомана становится даже вид (образ) какого-либо порошка, или шприца с каким-то раствором, или слова о действии наркотика.

 Постепенно ему становится приятен даже сам укол как признак последующего «полёта». Когда человек падает и ударяется, он чувствует боль всего несколько мгновений, а потом теряет сознание. А представьте себе, что это ощущение длится часами, сутками, по много дней возникает регулярно, как только человек не успел вовремя принять наркотик. И каждое следующее «падение» ещё тяжелее.

1. **Закрепление изученного материала.**

**Доклад учащихся «Наркотики. Торговля наркотиками»**

*Учитель.* Составим таблицу «Последствия наркомании».

**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.*  Посмотрите на диаграмму.

**Статистика злоупотребления психоактивных**

**веществ в России**

психоактивные вещества

взрослые

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 40 % |

 |

 алкоголь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 50 % |
| 25 % |

мужчиныженщины |

 табак

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 3 млн человекмолодежь до 30 лет 2/3 |

взрослыеот 30 лет |

 наркотики

 0 % 50 % 100% население

*Учитель.* В настоящее время в России около 40 % взрослого населения злоупотребляет алкоголем, курят 50 % мужчин и 25 % женщин, более 3 млн человек употребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет .

1. **Итог урока.**

*Учитель.* Каковы же последствия наркомании?

*Учащиеся.* Ухудшение физического и духовного здоровья (вплоть до смерти), осложнения в социальной сфере.

Д.з.

**ТЕСТОВАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ**

**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

1. **Организация класса.**
2. **Тестовая работа.**
3. Дополните фразу:

Курение является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_привычкой, так как способствует \_\_\_\_\_\_\_\_уровня здововья за счет того, что при курении в организм попадают \_\_\_\_\_\_\_\_\_вещества, способствующие возникновению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, например,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответы: *вредной, уменьшению (снижению), ядовитые, заболеваний, рака легких.*

1. Среди приведенных названий различных привычек найдите те, которые соответствуют здоровому образу жизни:

*а)пристрастие к карточным играм;*

*б)систематические занятия физической культурой;*

*в)неукоснительное исполнение правил личной гигиены;*

*г)систематическое отклонение от занятий физической культурой из-за относительно слабого здоровья;*

*д)злоупотребление сладкой и жирной едой.*

Ответы: *б), в).*

 3.Назовите ключевое понятие, которое является основой здорового образа жизни.

Ответ: *здоровье.*

1. Дополните фразу:

Состояние организма, которое характеризуется оптимальным уровнем физического, духовного и социального благополучия и практическим отсутствием болезней и физических дефектов, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответ: *здоровьем.*

1. Укажите среди названных ниже факторов тот, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека:

*а)социально-экономические условия;*

*б)образ жизни конкретного человека;*

*в)биологические особенности конкретного человека;*

*г)состояние природной окружающей среды.*

Ответ: *б).*

1. Дополните фразу:

Здоровый образ жизни невозможен без оптимальной реализации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_жизнедеятельности, который представляет собой \_\_\_\_\_\_\_\_\_распределение времени на выполнение трудовой деятельности, отдых, отправление функций организма.

Ответы: *режима, рационального.*

1. Дополните фразу:

 Сложившийся способ поведения, осуществление которого для конкретного человека приобретает характер потребности, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответ: *привычкой.*

1. Дополните фразу:

В течение своей жизни человек приобретает большое количество привычек, которые могут быть как\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, так и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответы: *полезными, вредными.*

1. Найдите из приведенных ниже названий привычек те, которые положительно влияют на здоровье человека:

*а)курение;*

*б)систематическое употребление наркотиков;*

*в) систематическое выполнение утренней гимнастики;*

*г)систематическое чтение газет спортивного содержания;*

*д)активный отдых, насыщенный разнообразными физическими упражнениями;*

*е)употребление шоколадных конфет и других вкусных продуктов, содержащих большое количество жиров и углеводов;*

*ж)систематическое употребление пива в умеренных дозах (не более двух бутылок в день).*

Ответы: *в), д).*

1. Дополните фразу:

Курение, в том числе и \_\_\_\_\_\_\_\_, особенно опасно для детей дошкольного и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_возраста, так как их организм\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответы: *пассивное, школьного, не сформировался полностью.*

1. Дополните фразу:

Тяжелое заболевание, связанное с патологическим пристрастием к наркотикам за счет их систематического употребления, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответ: *наркоманией.*

1. Дополните фразу:

Вещества, в том числе и лекарственные средства, оказывающие на организм специфическое воздействие, вызывающее чувство эйфории, изменения настроения, физического тонуса и т. д., и к которым организм может привыкать и «требовать» систематического их применения вследствие явления «ломки» организма, называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответ: *наркотиками.*

**Доклад учащихся «Наркотики. Торговля наркотиками»**

 Уже в древности люди знали охоту: с примитивными орудиями ходили на зверей, ели их мясо, одевались в их шкуры. Чем искуснее, сильнее и смелее был охотник, тем больше он имел шансов выжить. И в настоящее время охота для многих народностей является жизненной необходимостью. Для успешной охоты на животных человек использует различные виды приманок. Многие хотя бы раз в жизни ловил рыбу. На крючок насаживают различные виды приманки для того, чтобы на неё клюнула рыба. Приманке дают рыбе «бесплатно». Но расплачиваться за это ей приходится своей жизнью. Следовательно, за «бесплатную» приманку плата очень высокая. Известно, что наркотики – это выгодный товар, так как спрос на них постоянно растёт. И одной из причин этого является то, что наркоману требуется все большая доза наркотика.

 Наркотик – слово греческое, в переводе на русский означает «одурманивающий». Люди хотят уйти от повседневных проблем и вначале приём наркотика им позволяет не думать о проблемах, но потом уже не получается думать ни о чём, кроме следующей дозы.

 А торговец старается расширить сеть своих клиентов: ведь если возрастает число покупателей, то увеличивается и его доходы. Покупателям наркотиков обычно являются молодые люди. Чтобы было больше покупателей у этого товара, торговец прибегает к разным способам обмана.

 *Во-первых,* распространяет информацию о приятности действия и «модности» потребления;

*Во-вторых,* о безвредности или даже пользе действия наркотиков;

*В-третьих,* он убеждён, что потребление наркотиков является признаком взрослости.

 «Попробуй хотя бы раз, - говорит он, - ведь от одного раза ничего не будет». И предлагает наркотик бесплатно.

 В настоящее время появляются различного рода презентации тех или иных видов товара. Человеку бесплатно предлагают попробовать именно для того, чтобы он их впоследствии покупал. При этом человек решает: стоит покупать или нет, то есть у него сохраняется свобода поведения, решения, выбора.

 С наркотиками совсем другое дело, потому что под действием наркотика в результате сложных биохимических реакций в мозге человека образуется наркотический очаг, который заставляет его даже помимо воли искать, покупать и принимать наркотик.

 Практически любое вещество, введенное в человеческий организм, может привести к изменению определённых его функций. Есть вещества, которые оказывают воздействие на ЦНС человека, принимая которые человек достигает так называемый психический комфорт или трансформирование состояния в желаемую для человека сторону – успокоение, эйфория, галлюцинации и другие эффекты.

 Наркотик продавец носит в спичечном коробке, новичков он угощает бесплатно. При этом сам он демонстративно достает из коробки «наркотик», заправляет им папиросу и закуривает. Он всем своим видом показывает, что получает огромное удовольствие от этого. Но вся хитрость в том, что в коробочке у него находятся два вещества. С одной стороны – настоящий наркотик, а с другой – трава, имитирующая наркотик. Торговец, конечно же, курит обычную траву, а других угощает наркотиком. Как только подросток или молодой человек привыкает к наркотику, торговец бесплатно уже не даёт, только за деньги.

 Курящие подростки иногда просят закурить у старших по возрасту ребят, и те охотно делятся с ними сигареткой. При этом могут быть и сигареты, начиненные наркотиком. Старшие знают об этом, но младшим не говорят и с усмешкой наблюдают за действием наркотика. А младшие втягиваются в наркоманию.

 А еще многие химические вещества свободно продаются в магазинах или есть дома. Это бензин, ацетон. При вдыхании паров бензина возникает головокружение, звон в ушах, тошнота. Появляется состояние опьянения, галлюцинации.

 В пользу употребления наркотиков торговцы приводят различные доводы. Чаще всего это примеры из жизни знаменитых певцов, киногероев и т.д. При этом они всячески пытаются доказать связь потребления наркотиков с положительными качествами героев (ловкие, смелые, красивые, богатые и т.д.). Делается вывод: ничего плохого в употреблении наркотиков нет, а, начав употреблять их, можно больше походить на этих героев – кумиров молодежи.

 На самом же деле «легенды» мира искусства 1960-х годов умирали от смеси наркотиков и алкоголя. 18 сентября 1970 года гитарный гений Джимми Хендрикс задохнулся от смеси спиртного и барбитуратов. Январь 1971 года – королева блюза и рок-н-ролла Дженис Джоплин умерла от передозировки героина. Смерть легендарного Курта Кобейна, солиста группы «Нирвана», тоже следствие увлечения наркотиками. В 1993 году от СПИДа скончался танцовщик Рудольф Нуриев. Наиболее известной жертвой СПИДа стал лидер группы «Куин» Фредди Меркьюри. Имея 28-миллиардное состояние, он мог позволить себе все, но не смог откупиться от страшной болезни, купить себе жизнь.

 Запомните: человеку, которому самому хочется употреблять наркотики, их никогда не дают бесплатно. Бесплатно дают их пока только тем, кому пока еще не хочется. Поскольку наркотики стоят немалых денег, наркоману приходится их искать, чтобы приобрести очередную дозу. Часто он идёт ради этого на всякие преступления и готов выполнить любое поручение торговца.

 Человек расплачивается за наркотики - сначала свободой, здоровьем, семьей, а в конечном итоге и жизнью. Каждый человек вправе выбирать. Но такая уж ли плохая штука жизнь, чтобы предпочесть ей смерть?!