***Профилактика употребления ПАВ***

***через преподавание биологии***

*Русских О.Н.-зам. директора по ВР, учитель биологии,*

 *МБОУ «СОШ № 62 им. Ю.А. Гагарина»,*

 *г. Ижевск*

*Удмуртская Республика*

 Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “пагубные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы. В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования. Наше образовательное учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы,в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка. Доступ к семье ребенка, квалифицированными педагогическими кадрами. Которые совместно со всеми субъектами профилактики, способны обеспечить ведение эффективной профилактической работы.

 Выработка у подрастающего поколения устойчивости к пагубному давлению среды требует пристального внимания, т.к. общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от негативного влияния психоактвных веществ. При этом профилактика употребления ПАВ среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы образования.

Следует отметить, что все ПАВ имеют биологическую основу и социальные следствия, а в личностно-психологическом плане представляет собой этическую проблему.

 На уроках, материал которых направлен на гигиену и профилактику заболеваний различных систем и органов человека, большое значение имеют сведения о непосредственном вреде, который наносят психоактивные вещества здоровью человека. Эта констатация фактов требует определенного психологического подкрепления с помощью бесед о причинах появления вредных привычек и профилактике их появления. Известный факт, что школьный учитель может заниматься лишь только первичной профилактикой.

Первым этапом первичной профилактики обучения навыков использования той информации, которую вольно или невольно получает каждый человек, живущий в обществе, - знаний о риске, связанном с табакокурением, алкоголем и наркоманией, о ценности хорошего здоровья и т.д. Учитель может проводить на уроках и классных часах групповые дискуссии и консультации. В то же время одного только знания не достаточно, чтобы привести к изменению поведения и отказу от той, или иной привычки. Известно, что более 90 % школьников 9-10 лет не только знают, что курить вредно, но и горячо обсуждают курение. Тем не менее, став подростками, начинают курить. При проведении уроков биологии, направленных на профилактику употребления ПАВ очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка и то, какая группа является для него референтной. Так в младшем школьном возрасте это – родители, в подростковом – сверстники.

 Инициативная группа учащихся 8 -11 классов провели анкетирование своих сверстников и ответить на вопрос: «Откуда вы получаете информацию о вреде употребления ПАВ?» Было опрошено 34 человека.

Данные приводятся в **таблице 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Вопрос | ответы |
| 1. | Откуда вы получаете информацию о вреде наркотиков? |  |
| -  | СМИ | 17 % |
| - | Компания | 15 % |
| - | Школа (уроки биологии, химии, ОБЖ и т.д.) | 40% |
| - | Семья | 28 % |

**Обработка анкеты.**

 Меня порадовали ответы старшеклассников о том, что 40 % получают информацию о вреде ПАВ именно *в школе*. 15 % учащихся обсуждают данную тему в своей компании. 17 % опрошенных получают информацию о вреде наркомании из средств массовой информации. 28 % родителей учащихся обсуждают данную информацию в семье.

 Также, на одном из уроков, используя групповую форму работы, юношам 9- 11- х классов анонимно были заданы несколько интересных вопросов.

**Анкета № 2. «Отношение юношей к девушкам, употребляющим ПАВ»**

 Были опрошены юноши 9 - 11 классов в количестве 26 человек

**Таблица 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Вопрос |  Ответ  |
| **1.** | Компания, в которой ты гуляешь, девушки курят «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **76 %** |
| * отрицательно
 | **24 %** |
| **2.** | Девушка, с которой ты встречаешься, курит «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **37 %** |
| * отрицательно
 | **63 %** |
| **3.** | Представь, что твоя жена курит «травку». Как ты к этому относишься? |  |
| * положительно
 | **14 %** |
| * отрицательно
 | **86 %** |

**Диаграмма 2. «Отношение юношей к девушкам, употребляющим ПАВ»**

 № вопросов

 **Обработка Анкеты 2**( анкеты были обработаны прямо во время уроков биологии)

Анкета 2 проводилась также анонимно.

На мой взгляд, получены очень интересные ответы. 76 % юношей совершенно все равно курят в их компании девушки или нет. Только 24 % опрошенных ответили, что они отрицательно относятся к девушкам, которые употребляют ПАВ. 63 % лиц мужского пола не желают, что бы «его девушка курила», а 37 % человек относятся положительно.

Меня очень порадовали ответы юношей об их отношении к будущей жене, если она будет употреблять ПАВ.(86% опрошенных человек ответили так.) Огорчает, что 14 % юношей даже не задумываются над здоровьем будущего ребенка, а может быть, и не хотят об этом думать в столь молодом возрасте.

Для многих девушек результаты были настоящим открытием.

 Государственная программа по биологии в курсе 8 класса «Человек и его здоровье» (название говорит само за себя) предусматривает ознакомление учащихся со всеми системами органов организма человека, поэтому через урок, используя различный формы, учитель имеет возможность ненавязчиво объяснять, о негативном влиянии на организм человека ПАВ. Проанализировав программу по биологии за курс 8 класса, я выбрала, те темы уроков, где можно вести разговор о профилактике употребления ПАВ, рассказать о их негативном влиянии на изучаемые (на данном уроке) системы органов.

 **Таблица № 2. «Вопросы профилактики ПАВ на уроках биологии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс |  Тема |  Знания  |
| 8 класс | 1.Состав и строение крови  |  Заболевания крови. Профилактика ВИЧ, СПИД |
| 2.Вредные привычки человека. Охрана здоровья. | Влияние вредных привычек на организм человека в целом |
| 3. Гигиена дыхательной системы.  | Изменения в легких под влияние употребления ПАВ |
| 4.Гигиена сердечно-сосудистой системы.  | Влияние употребления ПАВ на ССС |
| 5.Иммунитет. | Влияние вредных привычек на иммунитет человека |
| 6. Влияние употребления ПАВ на нервную систему. | Заболевания нервной системы, связанные с употреблением ПАВ |
| 7. Развитие и размножение человека | Факторы здоровья, факторы риска заражения инфекциями, передающимися половым путем. |
| 8.Строение и значение пищеварительной системы. | Влияние употребления ПАВ на пищеварительную систему человека |
| 9.Психология человека.  | Изменение психологии человека под влиянием употребления ПАВ |

 При изучении **пищеварительной системы** учитель раскрывает влияние алкоголя и никотина на органы пищеварения: алкоголь–яд, отнимающий у клеток кислород и воду. Алкоголь обжигает и отравляет слизистую оболочку желудка и всего пищеварительного тракта, затрудняет переваривание пищи в желудке, особенно белков. Часто после употребления алкоголя люди испытывают тошноту, и желудок вследствие отравления реагирует рвотным рефлексом. Процесс переработки алкоголя в организме связан с энергетическими затратами, при этом расходуется значительное количество кислорода (у человека, особенно у ребенка может возникнуть симптом «нехватки воздуха» – он начинает задыхаться), выделяется большое количество тепла (что нарушает терморегуляцию). Основные усилия по обезвреживанию алкоголя берут на себя печень и почки, но к сожалению при этом разрушаются и повреждаются их клетки. Для осознания учениками вреда, который ПАВ наносят печени, необходимо знание о строении и функциях этого самого большого органа человеческого тела. Клетки печени перерождаются в жировые и соединительнотканные. А печень – это химическая лаборатория нашего организма, защищающая от шлаков (отходов), образующихся в результате обработки продуктов питания. Кроме этого, печень способствует переработке продуктов питания в вещества, необходимые организму. Печень регулирует содержание сахара в крови. Алкоголь часто является причиной самого страшного ее заболевания – цирроза печени, когда печень почти не функционирует, и происходит отравление организма, нередко кончающееся смертью. В современном мире требуется введение в школьные курсы биологии сведений о таком опаснейшем заболевании человека, как гепатит. Необходимо проинформировать учащихся о способах передачи, симптомах болезни, последствиях и особенное внимание уделить профилактике.

Курение табака также оказывает отрицательное влияние на органы пищеварения. Поражаются зубы, портится и разрушается эмаль. Спазмы кровеносных сосудов под влиянием никотина ухудшают секрецию всех пищеварительных желез. Пища плохо переваривается и застаивается в желудке. Изо рта курящего исходит неприятный запах. Не случайно говорят: «Поцеловать курящего – то же самое, что вылизать пепельницу». Даже одна сигарета способна вызвать у начинающего курильщика спазмы желудка и боли в области живота. Симптомами отравления никотином служат головная боль, тошнота, рвота, слюнотечение, холодный пот, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда можно добавить чувство страха, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Наиболее серьезные нарушения происходят в растущем организме подростка. На этом же уроке можно разобрать вопрос: «Почему опасно пробовать на вкус незнакомые вещества?» Надо обратить внимание учащихся, что лекарство, которое прописано другому человеку, может повредить. Опасно употреблять неизвестные вещества, особенно предложенные незнакомыми людьми или людьми, которым нельзя полностью доверять.

 На уроках, посвященных **нервной системе**, происходит ознакомление с понятием «наркотики». Наркотики – вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее или успокаивающее, вызывающее галлюцинации и расстройства и т.д.), что является причиной их немедицинского потребления. Потребление наркотиков имеет большие негативные личные и социальные последствия. Поэтому такие вещества признаются наркотическими и в установленном законом порядке вносятся в список наркотических средств. Наркомания – болезнь, вызываемая систематическим употреблением психоактивных веществ. Наркомания связана с физической и психической зависимостью от этих веществ. Потребление таких веществ, как табак и алкоголь также оказывает специфическое влияние на ЦНС и ведет к возникновению физической и психической зависимости. Эти вещества относят к группе психоактивных веществ (ПАВ). При употреблении ПАВ происходит разрушение нервных клеток. Это является причиной многих заболеваний, изменяет характер человека, нарушает психические процессы и является причиной смерти. Употребление ПАВ связано с нарушением ряда законов. В первую очередь – уголовного кодекса, который запрещает изготавливать, приобретать, хранить, переносить, передавать другим, продавать наркотики и предлагать их употреблять кому бы то ни было. Есть правила и рекомендации для врачей, которые назначают наркотики больным (психоактивные вещества и наркотики не разрешается назначать тем, у кого нет определенных заболеваний, например никто не выпишет снотворных больному гриппом). Существуют правила для торговли, запрещающие продавать сигареты и алкоголь несовершеннолетним, правила дорожного движения, запрещающие пить и принимать наркотики за рулем, профессиональные правила, запрещающие пить и принимать наркотики капитанам судов, машинистам, летчикам и всем тем, от которых зависит жизнь других людей: милиционерам, военным, авиадиспетчерам, хирургам и т.д. Эти правила приняты не случайно.

При изучении гигиены **органов дыхания** важно отметить, что вещества табачного дыма очень вредны для организма и в первую очередь для органов дыхания. В табачном дыме содержится до 4 000 различных химических веществ, часть из которых наносит большой вред здоровью. Многие из них являются канцерогенными, т.е. способствуют возникновению злокачественных опухолей. Среди них никотин, синильная кислота, мышьяк, аммиак и др. Табачный дым воздействует на поверхность бронхов и легких, вызывает их заболевание (воспаление), откладывается на их поверхности, и в результате нарушается их работа. Всем известен, например, «кашель курильщика» (кашель по утрам, когда человек просыпается). Самым неприятным изменением является развитие под влиянием табака рака легких, когда происходят необратимые нарушения работы легких, ведущие к гибели человека.

 Курение является одной из причин хронических бронхитов, эмфиземы (болезненного расширения тканей) легких. Эти и другие болезни связаны с курением. Причем негативный эффект, который оказывает сигарета на человека, состоит из двух элементов: вред от дыма, вдыхаемого курильщиком во время затяжки, и дыма от сигареты, который из воздуха, окружающего курящих, попадает в их легкие. Вдыхаемый через сигарету дым некоторым образом фильтруется, а дым вокруг курильщиков представляет собой еще более вредную смесь. Об этом следует задуматься тем, кто часто находится в компании курящих людей. Сигаретный дым воздействует на слизистые стенки дыхательных путей и приводит к сужению сосудов. Это вызывает защитную реакцию в виде кашля. Он может быть очень сильным и привести к расстройству дыхания и в ряде случаев к его остановке. Не лишним будет разобрать вопрос: «Почему опасно нюхать, глубоко вдыхать неизвестные вещества?»

И так при изучении следующей системы органов необходимо обращать внимание на влияние употребления ПАВ на организм человека

**Вывод:**

Школьные уроки биологии это идеальное место, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни у большого контингента детей разного возраста. Школа должна помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье и здоровье будущих детей, избегать разрушительных вредных привычек.

**Источники:**

1.<http://licey2-angarsk.ru/education/e-workfllow/profilak/urokibiologi>

2. <http://www.zor-da.ru/muz/metodichsekie-materialy/metodicheskie-materialy-po-organizatsii-raboty-v-uchebnykh-zavedeniyakh-po-profilaktike-upotrebleniya-psikhoaktivnykh-veschestv/>

3. <http://kvdtablog.herebank.com/?page=besedy_po_pav_na_urokah_biologii>