

**Министерство здравоохранения Кузбасса  
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Кемеровской области  
«Областной Центр медицинской профилактики»**

**Урок здоровья для учащихся 9 – 11 классов, студентов ССУЗов**

**Тема: «Профилактика вредных зависимостей и рискованного поведения»**

**Цель:** Воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- Разъяснить негативное влияние вредных зависимостей на здоровье.
- Раскрыть их последствия для здоровья человека, показать актуальность и значимость проблем зависимостей как для отдельной личности, так и для общества в целом.
- Сформулировать понятия о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем употреблять ПАВ, научить способам отказа.
- Закрепить у учащихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни, формировать чувство ответственности за свою жизнь.

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – это вредные зависимости, распространённые среди молодежи. Назовите их: *нарко – токсикомания, табакокурение (в том числе вейпинг, кальян), алкоголизм, игромания и пр.*

Скажите, чем отличаются зависимость к чему – либо и привычка? Это одно и то же или есть разница? Привычка – это приобретённое действие чего – либо. С привычкой человек борется, и, как правило, успешно. Какие вредные привычки вы знаете? *(Учащиеся называют: грызть ногти или ручку, крутить волосы, хрустеть пальцами, опаздывать в школу, просыпаться на работу, есть перед телевизором или компьютером и пр.)*

А что такое зависимость? Зависимость – это навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия. Отсутствие свободы воли, «Не хочу, но и не могу отказаться». Какие зависимости вам известны? *(Учащиеся называют: нарко – токсикомания, алкоголизм, курение (сигареты, кальян, вейпинг), игромания, и мн. др.)*

Во всём мире известно, что курение – одна из форм наркотической зависимости. И проблемы, связанные с употреблением табака трагичны: во всем мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита, 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

- Ежегодно в результате употребления табака умирает около 6 миллионов человек, и если не активизировать усилия, то согласно прогнозам, к 2030 г. этот показатель превысит 8 миллионов человек в год.
- Около 80% случаев преждевременной смерти в результате употребления табака приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, которые сталкиваются с повышенными трудностями при достижении своих целей в области развития.



В состав сигареты входит около 4 тыс. химических компонентов, из них порядка сорока относятся к канцерогенам, т. е. ответственным за развитие раковых процессов в организме человека.

Потребление табака представляет собой угрозу для любого человека, независимо от его пола, возраста, расы, культуры или образования. Оно влечет за собой страдания, болезни и смерть. Курение обостряет проблему нищеты, так как наименее обеспеченные люди тратят меньше средств на самое основное, то есть продукты питания, образование и медицинскую помощь.

Электронные сигареты (они же вейпы), были внедрены в начале 2000-х годов как, казалось бы, «безопасная альтернатива обычным сигаретам». Рекламируя вейпинг, говорилось о том, что это способствует снижению курения, вплоть до полного отказа от сигарет. А также, что пар не причинят вреда курильщику, и тем, кто находится рядом с

ним. В России употребление вейпов стало популярно после введения в 2013 году антитабачного закона, когда стало запрещено курить в общественных местах, подъездах, госучреждениях и так далее.

Какой вред наносит парение человеку? Это следующие негативные моменты, которые доказаны научно:

- ✚ потеря аппетита;
- ✚ проблемы со сном;
- ✚ падение эмоционального фона;
- ✚ снижение иммунных качеств организма;
- ✚ значительное уменьшение уровня кислорода в крови;
- ✚ высокая вероятность развития различных заболеваний бронхолегочной системы;
- ✚ зависимость, сформированная на психологическом, а при использовании никотиновых замесов и на физическом уровне;
- ✚ велика вероятность отравления организм никотином, ведь вейпер, будучи уверенным в безопасности своего занятия, может во много раз превысить дозу парения.
- ✚ Высокая вероятность взрыва электронных сигарет (ожоги, травмы, уродующие лицо);

Несмотря на все убеждения и доводы производителей, которые заявляют о полной безопасности электронных сигарет для здоровья, стоит знать, что данные курительные гаджеты – создание, прежде всего, коммерческое. Данные девайсы не были изучены и одобрены ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения).

Кроме того, уже подтвержден факт, что парение вызывает психологическую зависимость. Поэтому отказ от курения при замене обычного курения на электронное не эффективно, несмотря на все убеждения и доводы производителей? Во-первых, сохраняется тип курительного поведения, (что при отказе от курения недопустимо). Во – вторых наличие никотина в картриджах способствует формированию стойкой зависимости.

Как вы считаете, бороться с курением можно только на уровне государства? А люди могут вносить свой личный вклад в создание устойчивого мира без курения? *(Да, могут, начиная с самих себя и своей семьи)* Люди могут принять на себя обязательство никогда не употреблять табачные изделия. Те, кто уже курит, может отказаться от этой зависимости или обратиться за соответствующей помощью, что также сохранит их

здоровье, а также защитит людей, подвергающихся пассивному курению, включая детей, других членов семьи.

На сегодняшний день **алкоголизм** в России - одна из актуальных проблем медико-социального характера. По данным статистики на 2018 год количество алкоголиков достигло 5 миллионов человек (примерно 3,5% всего населения России). Алкоголизмом страдают люди всех возрастов, независимо от половой принадлежности, социального положения и уровня материального достатка, включая несовершеннолетних. Среди взрослого населения страны алкоголь употребляют 80 % мужчин и 55 % женщин. 78 % – попробовали алкоголь в возрасте 11-17 лет, и только 8 % школьников никогда не пили спиртные напитки.

Причины для выпивки банальны: снимают стресс – 33 % подростков, употребляют за компанию – 24 %, без причины – 36 %

Подростки пьют, чаще всего выбирая слабоалкогольные напитки, такие как коктейли в банках или пиво, постепенно переходя на крепкие. Для неокрепшего растущего организма достаточно 1 года, чтобы появилась алкогольная зависимость.

Алкоголик перестаёт контролировать частоту и объем потребления спиртного, управлять своим поведением и адекватно воспринимать окружающую действительность. Свыше 70 % случаев суицида происходит в нетрезвом виде, поскольку воздействие спиртного приглушает инстинкты самосохранения.

Пьяный человек представляет опасность не только для себя, но и для окружающих. Большинство ДТП, травматических и криминогенных ситуаций происходит под воздействием этанола.

### ***Показ видеоролика «Выбор» (6 мин)***

Слово **«нарке»**, в переводе с древнегреческого означает «беспамятство», «неподвижность», а слово **«наркотикос»** значит «усыпляющий». Наркотики — это вещества, употребление которых приводит к страшной зависимости, стремительному разрушению психики и физического здоровья человека. Вы часто можете встретить такую аббревиатуру, как ПАВ (психически активные вещества) – так сокращённо именуют наркотики.

Знайте, что влияние наркотиков на организм подростка в разы сильнее, чем на взрослого человека. Ведь наш организм находится на пике развития, в среднем до 18 – 19 лет. Очень легко получить зависимость от ПАВ и разрушить работу всех органов и систем.

В первую очередь страдает мозг — школьник со временем утрачивает интеллектуальные способности, у него ухудшается память. Постоянный приём наркотиков приводит к хроническому отравлению организма в целом, при этом снижается иммунитет, замедляются рост и развитие, нарушается работа центральной нервной системы.

Самое страшное во влиянии наркотиков на подростка — изменение психики и эмоциональной сферы. Человек в таком возрасте и так подвержен частым стрессам: происходит смена гормонального фона, меняется внешность, только формируется социальный статус. Наркотики усугубляют и без того сложный период: меняются восприятие мира, ценности, отношение к себе и окружающим, появляются агрессия, злость, равнодушие к родным и близким, начинаются проблемы во взаимоотношениях в семье, школе, с друзьями. Подросток, принимающий наркотики, становится неуправляемым. Чтобы приобрести наркотики, он может начать подворовывать даже у близких, грабить прохожих, или начать продавать наркотические вещества сверстникам.

Наркотики негативно влияют на репродуктивную систему подростка, которая ещё до конца не сформировалась. У обоих полов возникают патологические изменения, которые приводят к бесплодию, риску родить больного ребёнка или с врождёнными уродствами.

Подросток в состоянии наркотической зависимости вступает в беспорядочные интимные отношения, которые имеют высокую вероятность заражения туберкулёзом, сифилисом, гепатитом В, ВИЧ-инфекцией.

Наиболее частая причина, толкающая ребят в группу риска, - неумение сопротивляться давлению окружающих, в критический момент твердо сказать "нет!". Тем более что наркотики в первый раз обычно предлагает кто-то свой, знакомый и симпатичный, и чаще всего задаром. Он проникновенно смотрит в глаза и спрашивает: "Чего ты боишься? Это же так круто! И безопасно. Видишь, я здоров, нормален. Родители не узнают, один ты не пробовал. С одного раза не втянешься, всё это враньё! Ты же не трус!". И подросток протягивает руку за первой порцией.

Запомните, первая доза может стать роковой! Человек не знает, на каком этапе организм может дать сбой, и как отреагирует на то или иное вещество. У всех организмы разные, и для кого – то первая проба – путь в наркоманию.

Самое главное – отказаться от предложения попробовать.

**способы отказа:**

1. Выбрать союзника, поискать в компании человека, который согласен с тобой. Это помогает получить поддержку и уменьшить негативное давление на тебя.

2. Перевести стрелки: сказать, что ты никого не принуждаешь делать то, что они отвергают (например, подтянуться на турнике 15 раз, сейчас же съесть лимон, пойти домой и выучить длинный стих наизусть), так почему же навязывают вам своё? Главное говорить уверенно.

3. Сменить тему, заговорить о чём-нибудь, что интересно и не связано с приёмом наркотиков (пойти в спортзал, на дискотеку, сыграть в какую – нибудь игру и т. д.)

4. Чётко аргументировать: «Я знаю, как вредно употреблять наркотики, алкоголь, какие последствия могут быть.» (при этом поделиться своими знаниями) и т. д.

5. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. (Это, кстати, будет свидетельствовать о твёрдости твоего характера).

6. Придумать причину: найти обстоятельства, по которым ты не можешь употребить наркотик, выпить или закурить, например, «Мне без интереса разборки с родителями, и без того проблем хватает»

7. Если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить попробовать наркотик, просто обходить её стороной.

8. Равнодушно сказать: «Спасибо, нет, я привык быть уверен в себе и боюсь потерять контроль». *(Предложите свои способы отказа)*

***Подведение итогов (ответы на вопросы учащихся, раздача памяток, буклетов)***