

Урок-тренінг

**«Наркотична
залежність»**

Мета: зв'язати механізми виникнення наркотичної залежності, відпрацювати вміння надавати допомогу при передозуванні наркотиків, виховувати ставлення до свого здоров'я, як найвищої цінності.

Обладнання і матеріали : папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери, плакат « Східці у прірву », адреси, телефони медичних закладів, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні.

Орієнтовний план:

1. Зворотній зв'язок, стартові завдання.
2. Слово вчителя
3. Робота в групах. Робота з підручником
4. Вправа « Східці у прірву »
5. Енергохвилинка
6. Мозковий штурм, обговорення ситуації
7. Робота в групах
8. Підсумкове завдання, завершення тренінгу

I. Вступ

1. *Оголошення теми уроку*

Сьогодні тема нашого тренінгу « Наркотична залежність ». На минулому уроці ми з вами говорили про причини і наслідки вживання наркотиків.

2. *Знайомство*

Давайте перш за все зараз ми привітаємося : назвемо своє ім'я і закінчимо речення « Причина не вживати наркотики – це... »

3. *Правила*

У нас вже є правила роботи в групі. Прошу повторити їх і, якщо ви вважаєте за потрібне, внесіть зміни.

4. Цілі

На сьогоднішньому уроці ми повинні з вами з'ясувати , яка небезпека нас оточує , передбачити різні ситуації і виробити алгоритм дій.

5. Очікування

На дошці висить плакат ,на якому намальовано Дерево очікувань .Прошу вас на травичці прикріпити стікери у формі листочків ,на яких написані ваші очікування.

II. Основна частина

1. Актуалізація нової теми

Найбільша небезпека психоактивних речовин , зокрема, наркотиків , полягає в тому ,що вони спричиняють залежність . На дошці написано «Наркотична залежність» Скажіть ,будь ласка , які асоціації виникають у вас при цих словах?

Отже , наркотична залежність – це неконтрольоване вживання однієї чи кількох психоактивних речовин.

Мозковий штурм

Назвіть приклади речовин , які спричиняють залежність ,на вашу думку.

2. Слово вчителя

Фізична залежність характеризується звиканням до наркотику і наявністю абстинентного синдрому («ломки») за відсутності наступної його дози.

Першим прокляттям наркотиків є швидке звикання до них . Для досягнення попереднього ефекту людина мусить щоразу збільшувати дозу. Але незважаючи на це , ефект вживання поступово знижується , виникає так звана толерантність до наркотику . Прозріння зазвичай настає тоді , коли людина вже не отримує задоволення від наркотику , але мусить вживати величезні дози , щоб почуватися більш-менш нормально ,тобто так . як до першої дози.

Інакше їй загрожує друге прокляття – абстинентний синдром. Він настає уже через 10-14 годин після останньої дози і може бути надзвичайно болісним, супроводжуватися діареєю, неконтрольованим тремтінням, судомами, підвищенням температури тіла. В деяких випадках без медичної допомоги його наслідком є самогубство або смерть.

Абстинентний синдром - це період адаптації організму до життя без наркотиків. Він триває в середньому тиждень. За кожен день «ломки» людина втрачає декілька кілограмів. Вона не може спати і їсти.

Ті, хто вживають наркотики, кажуть: «Якби все почалося з ломки, у світі не було б жодного наркомана». Ось як один наркозалежний описує абстинентний синдром: «Біль нелюдський... Неначе всередину потрапила ціла ватага садистів – одні розтрусують кістки, другі вивертають суглоби, треті всюди забивають цвяхи. Кишки розриваються, і все тече з мене. Далі, ніж на два кроки, від туалету краще не відходити, мабуть, півсотні разів на день, не менше».

Чому ж ті, хто знайшов у собі сили від наркотиків, переживши пекельні муки абстинентного синдрому, знову беруться за старе? Річ у тому, що, на відміну від фізичної залежності, яка зникає після періоду адаптації, психологічна залежність зберігається роками. Саме вона може змусити людину знову повернутися до згубної пристрасті, оскільки виникає на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів.

На рівні почуттів психологічна залежність виявляється в тому, що людину перестає цікавити все, що не пов'язано з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними і друзями, книжки і кінофільми, спорт і мистецтво. Без наркотиків життя для неї безрадісне, втрачає сенс. Можуть з'явитися думки про самогубство. Тож коли тобі запропонують спробувати навіть так званий «легкий» наркотик, насамперед подумай: «Якщо я зараз погоджусь, то зроблю крок до залежності, а завтра, післязавтра неминуче буде другий, третій... Це кроки до прірви»

Через деякий час у підсвідомості формується тісний зв'язок (асоціація) між певною ситуацією і вживанням наркотику – так званий поведінковий стереотип. Прикладами поширених поведінкових стереотипів є: «Новий рік – шампанське», «футбол-пиво», «кава – сигарети».

Ось типовий приклад. У компанії давніх друзів людина, яка вирішила відмовитися чи навіть давно відмовитися від наркотику, може вжити його автоматично, схаменувшись уже з сигаретою чи горілкою в руках. Це поширене явище, і не лише з наркотиками, а й пивом, сигаретами чи, скажімо, з шоколадом. Наприклад, людина вирішила відмовитися

від солодоців ,щоб схуднути . Та якщо тістечка й цукерки не прибрати зі звичного місця ,то під час чаювання рука потягнеться до них . Потім

людина дивується ,як сама мимоволі порушила дану обіцянку.

3. *Робота в групах. Робота з підручником*

Прошу вас об'єднатися в 3 групи : «Блакитний» , « Жовтий» , « Зелений» .

Відкрийте ,будь ласка стор.116-117. У вас там є таблиця «Характеристика найпоширеніших наркотиків» . В таблиці описуються ознаки наркотичного сп'яніння , реакція

організму , наслідки вживання ,виникнення залежності.

Прошу

«Блакитних» повідомити нам про галюциногени ,

«Жовтих» - про психостимулятори ,

«Зелених» - про депресанти.

4. *Вправа «Східці у прірву»*

Наркотична залежність виникає поступово ,не за одну ніч. Крок за кроком , часто людина цього не помічає.

Пам'ятаєте слова Семюеля Джексона : « Пути звички є надто слабкими , аби їх можна було помітити до того моменту , коли вони стають надто міцними , щоб їх можна було розірвати».

Зараз ми з вами складемо Східці у прірву

Крок 1 « Давай спробуємо»

Як на вашу думку говорять ті ,хто бажає вас умовити спробувати наркотики ,і як треба відмовити.

Крок 2 « Ми ж нечасто»

Такі слова ми чуємо ,коли людина вживає алкоголь , сигарети палить . Вони не визнають , що поступово звикають. Так само буває з тими ,хто пробує наркотики.

Крок 3 « Я потроху»

Ситуація схожа з попередньої ,проте людина не усвідомлює , що стає залежною. Думають , що мала доза не шкідлива

Крок 4 «Ой ,мені зле»

Стадія коли людина вже усвідомлює ,що залежна ,просить по допомогу , проте допомогти вже важко.

5. *Енергохвилінка*

У діда Івана 12 синів, вони весело і дуже дружньо жили.

- права **рука!** (після цього всі починають плескати

правою рукою себе по правому коліну і продовжують повторювати

•У діда Івана ... права рука, ліва рука! (плещуть вже двома руками по колінах)

У діда Івана...Права рука, ліва рука, права нога (до двох попередніх рухів приєднується ще й потупування правою ногою)

У діда Івана...Права рука, ліва рука, права нога, ліва нога (+ потупування двома ногами)

У діда Івана...Права рука, ліва рука, права нога, ліва нога, голова! (+ похитування головою).

6.Мозковий штурм « Ознаки наркотичної залежності»

Давайте назвемо ознаки ,за якими можна впізнати наркотично залежну людину.

Подивіться на стор. 115 чи назвали ми всі.

7 *Обговорення ситуації*

Прослухайте уважно таку ситуацію .

Минулого вечора Сергій був на дискотеці . Раніше він пробував маріхуану , та вирішив більше цього не робити . Однак , коли йому запропонували «косяк» , він не втримався і тепер не знає ,що й думати : може у нього виникла залежність?

- Як ви думаєте у Сергія виникла залежність?

- Які ознаки можуть свідчити про залежність?

- Як ви би порадили вчинити другу ,який попав в таку ситуацію?

III. Рефлексія

1. Підсумки тренінгу.

Давайте з вами пригадаємо про що ми говорили на уроці.

- Яка у людини настає залежність від вживання наркотичних речовин?
- Що означає термін «абстинентний синдром»?
- Чим небезпечна наркотична залежність?

2. Зворотній зв'язок.

Ми на початку уроку під деревом чіпляли свої очікування. Я прошу по черзі підійти до дошки і якщо ваші очікування справдилися то перенести свій листочок на дерево.

3. Домашнє завдання

Параграф 17 ,Зошит стор.49.

Скласти Відкритий лист « Ніколи не вживайте наркотики!»

4. Завершення.

Прошу всіх встати і хором промовити: « ШАНУЙМОСЯ ,БО МИ ТОГО ВАРТІ!»

Дякую за урок.

Східці у прірву

Крок 1

« Давай спробуємо »

Крок 2

« Ми ж нечасто »

Крок 3

« Я потроху »

Крок 4

« Ой , мені зле »

Кроки до виникнення залежності:

Крок 1.

Експерименти з психоактивними речовинами.

Крок 2.

Епізодичне вживання психоактивних речовин.

Крок 3.

Вживання психоактивних речовин регулярно.

Крок 4.

Неконтрольоване психоактивних речовин.

Ознаки ,які свідчать

про наявність наркотичної залежності:

- Вживання психоактивних речовин з метою відволіктися від проблем;
- Настирливі думки про те ,щоб дістати чергову дозу;
- Продаж речей чи крадіжки ,аби роздобути гроші;
- Провали в пам'яті ,коли неможливо пригадати ,що робив напередодні;
- Поява нових друзів ,які вживають психоактивні речовини;
- Відсторонення від родини і давніх друзів;
- Втрата інтересу до всього ,що раніше цікавило;
- Напади тривоги ,депресії ,люті;
- Постійні обіцянки не вживати наркотики ,невдалі спроби зупинитися ;
- Вживання психоактивних речовин наодинці;
- Виникнення абстинентного синдрому через відсутність наступної дози;
- Потреба вживати більшу дозу ,щоб відчути той самий ефект.

Характеристика найпоширеніших наркотиків

Галюциногени

Наркотик (вулична назва)	Ознаки наркотичного сп'яніння	Реакція організму і наслідки вживання	Виникнення залежності
Марихуана (план, травка) - найпоширеніший нелегальний наркотик Його виготовляють з листя ,стебла і насіння індійських конопель . Посилена форма – гашиш.	Перепади настрою, збудження, почервоніння очей, посилення апетиту, надмірна спрага.	Характерні зміни настрою : від збудження й піднесення до сонливості, депресії, втрати координації. Вживання марихуани і гашишу призводить до порушення пам'яті , зниження розумових здібностей. Має віддалені наслідки , особливо для репродуктивного здоров'я: сповільнюється статеве дозрівання , у вагітних жінок зростає ризик викиднів та ускладнень , може спричинити безпліддя.	У підлітків , які вживають марихуану , виникає психологічна залежність. Марихуану ще називають «в'їзним» наркотиком адже багато з тих , хто її вживає переходять на сильніші наркотики
ЛСД (кислота , промокашка , марка) - найвідоміший синтетичний наркотик . Не має запаху , кольору , смаку.	Непередбачувана , агресивна поведінка, розширені зіниці.	Одразу після вживання людину охоплює страх, нудить. Через 30-90 хв виникають галюцинації – трип. Ефект неможливо передбачити : одного разу це можуть бути приємні образ . іншого – жахливі , марення . Навіть після першого вживання ЛСД людина може місяцями страждати від депресії , страхів , думок про самогубство.	Виникає психологічна залежність.

Характеристика найпоширеніших наркотиків

Психостимулятори

Наркотик (вулична назва)	Ознаки наркотично го сп»яніння	Реакція організму і наслідки вживання	Виникнен ня залежнос ті
Кокаїн (кока .крек ,сніг ,цукерки для носа) – білий кристалічний гіркий на смак порошок .виготовлений з листя коки .Посилену форму – крек отримують після спеціальної обробки кокаїну.	Шморгання носом , швидке схуднення , зміни поведінки особистості.	Через 5-30 хв після вживання підвищується серцевий ритм ,кров»яний тиск .температура тіла. Перше вживання може призвести до серцевого нападу ,задишки. Руйнує центральну нервову систему , з часом спричиняє нервове виснаження ,депресію і параною .	Кокаїн – сильний наркотик .Психічна і фізична залежність виникає дуже швидко. Крек – ще небезпечніше. Залежність виникає після вживання однієї-двох доз.
Екстазі -один із новітніх синтетичних наркотиків- амфітамінів.Біл ий порошок ,таблетки чи капсули.	Гіперактивність ,розширення зіниць .неприємний запах з рота ,виразки в роті ,почервоніння шкіри	Породжує галюцинації. Посилює емоції . Може мати наслідком сухість у роті ,нудоту ,судоми,підвищення больової чутливості ,серцевого ритму ,потовиділення.Інодіз»являєтьсядипресія.тр ивога ,страх.	Психологічна залежність виникає за кілька місяців.

Характеристика найпоширеніших наркотиків

Знеболювальні ,депресанти

Наркотик (вулична назва)	Ознаки наркотичного сп'яніння	Реакція організму і наслідки вживання	Виникнення залежності
Героїн ,морфій ,опіум- група наркотиків ,які виготовляють з маку. Героїн може бути у вигляді порошку (від білого до темно-коричнього кольору) або липкої смолистої субстанції.	Звуженні зіниці .повільна , нерозбірлива вимова При вздиханні закладає ніс. Від ін.»акцій на шкірі залишаються сліди .	За вибухом ейфорії настають сонливість ,дипресія. Хронічне враження призводить до зниження апетиту , виснаження і руйнування організму. Високий ризик зараження гепатитом , ВІЛ , смертельних передозувань.	Виникає психологічна і фізична залежність. Героїнова залежність може виникнути після однієї- двох ін»екцій.
Транквілізатори і барбітурати- медичні препарати , заспокійливі або снодійні засоби . Їх виготовляють в вигляді різнокольорових таблеток та розчинів.	Нестійка хода , втрата координації .сонливість ,підвищенна агресивність. Втрата чи послаблення соціальних обмежень .	Вживання без призначення лікаря і перевищення рекомендованих доз спричиняє утруднення дихання .сповільнення серцебиття .зниження температури тіла ,втрату свідомості , в де яких випадках – кому. Особливо небезпечним є вживання депресантів з алкоголем.	Виникає психологічна і фізична залежність.

