*Воспитательный часа на тему:*

*«Наркотики – свобода или падение»*

Дата проведения: 24.11.20.

Место проведения: классная комната.

Группа: 2

Воспитатель: Цыганенко И.А.

 **Цель** - выяснить негативное действие наркотиков на организм человека.

**Задачи:**

1) узнать, что такое наркотики;

2) выяснить, что из себя представляет зависимость от наркотиков;

3) узнать о влиянии различных видов наркотиков на различные части организма;

4) оказание необходимой помощи людям употребляющим наркотики.

**Ход воспитательного часа**

Я не хочу вмешиваться в твою жизнь и навязывать тебе, что хорошо, что плохо. Ты сам сделаешь свой выбор. Тем, кто делает на наркотиках миллионы, невыгодно, чтобы мы знали о наркотиках всю правду. Поэтому так широко распространена ложь. Я хочу помочь тебе разобраться, где правда, а где – ложь, и решить, надо тебе это или нет.

О вреде наркотиков знают и взрослые, и подростки благодаря антирекламе в школе, в учебных заведениях, в СМИ. Но количество зависимых, особенно молодых людей, продолжает увеличиваться с каждым годом. Распространители ядовитых веществ говорят только об ощущении эйфории и восторга, которое длится всего несколько минут, и умалчивают о дальнейших последствиях.

**Наркотики. Правда и ложь.**

НАРКОТИК — действующее на человеческую психику вещество (от греч. narkótikуs означает "онемение"), которое притупляет боль и/или приносит наслаждение нарко-потребителю. Его потребление способно приводить к формированию физической и/или психической зависимости (наркомании), при которой человек испытает потребность в регулярном приеме таких веществ, в отсутствие которых он испытывает физические страдания ("ломка"), либо психический дискомфорт (депрессия, тревога, бессонница).

Зависимость – это желание употреблять наркотик, которому практически невозможно сопротивляться. Ты, наверное, слышал, что есть наркотики, от которых нет зависимости. Это ложь. Правда состоит в том, что зависимость от разных наркотиков развивается по - разному. Какие-то наркотики даже с первого раза могут вызывать «ломку». Другие не приводят к физической боли, зато вызывают психологическую зависимость от «кайфа», когда человек хочет употреблять наркотик снова и снова. Любой наркоман подтвердит – очень быстро наркомания становится не желанием испытать «кайф», а бегством от боли без «кайфа».

Очень популярна ложь, что есть «лёгкие» и «тяжелые» наркотики, «опасные» и «менее опасные». Правда заключается в том, что все наркотики крайне опасны для здоровья! Это лишь вопрос времени. Никто не знает, когда опасность себя проявит.

Многие пробуют, но не все же становятся наркоманами. Эксперименты с наркотиками не всегда приводят к болезни. Это правда. Но, правда и то, что все наркоманы когда-то начинали с так называемых «лёгких» наркотиков. Никто из них не хотел стать наркоманом. И ты не можешь знать заранее, как на тебя подействует наркотик, и когда ты почувствуешь, что «подсел». Подумай, а стоит ли делать первый шаг?

Распространённые ложь и самообман наркоманов – я могу бросить в любой момент. Правда заключается в том, что все наркоманы не раз пытались бросить, но без посторонней помощи это удаётся единицам. Разрушая мозг, наркотики разрушают и нашу способность правильно оценивать свою жизнь и возможности. Главное, что отнимают наркотики – свободу и силу. Наркотик начинает управлять тобой, а не наоборот.

Можно ли долго и безопасно употреблять наркотики? Это ложь. То, что вред не чувствуется сразу, не означает, что его нет. «Я уже год дышу и ничего» - ты считаешь, что год для твоей жизни это долго? По статистике те, кто употребляют наркотики, в основном от них и погибают. В Питере основными причинами смерти наркоманов являются: передозировки, разрушенная печень от цирроза, СПИД или смерть от руки торговца или другого наркомана. Наркотики не только укорачивают жизнь, они приносят годы болезни и страдания взамен короткого мига удовольствия.

Научные исследования доказали, что даже однократное применение наркотиков наносит вред организму человека. Каждый раз, когда человек принимает наркотик, все его органы попадают под удар. Особенно страдают печень, почки – они начинают работать на грани своих возможностей, чтобы очистить тело от яда.

Трудно отказаться попробовать, когда предлагают знакомые, всем вокруг весело, или когда наркотики – обычное дело там, ты живёшь. Задай себе вопрос, а зачем это надо тому, кто тебе предлагает? Правда в том, что тот, кто предлагает, не думает о тебе. К сожалению, часто так хотят подзаработать сами наркоманы для того, чтобы купить себе дозу. В среднем каждый наркоман за свою жизнь «подсаживает» на наркотики 10 человек. Но это его жизнь, а зачем это тебе? У тебя есть право решать самому.

Наркотики, по сути, являются ядами. Эффект зависит от принимаемого количества. Наркотики в большом количестве действуют как седативное средство (подавление активности). В ещё большем количестве наркотики – действуют как яд и могут привести к летальному исходу. Наркотики воздействуют непосредственно на разум.

Марихуана, героин, кокаин, ЛСД, экстази, риталин, первитин, ингалянты, конопля, обезболивающие, алкоголь, амфетамины, спайс – каждый день эти наркотики разрушают миллионы жизней. Эта цифра растёт и по неофициальным данным, количество принимающих наркотики сейчас, составляет 20% мирового населения. По последним данным в России около 6 миллионов человек постоянно принимают наркотики. Но вся правда о наркотиках ещё тяжелее.

Самый тревожный аспект – это вред, который наркотики наносят молодому поколению, и связанная с этим угроза будущему каждой страны. Подобно взрослым наркоманам, подростки, подсевшие на наркотики, чаще болеют и пропускают школу больше склонны совершать противозаконные действия.

В наши дни молодые люди как никогда подвержены влиянию наркотиков.

**Наркотики - это свобода или зависимость, полет или падение?**

Вы имеете полное право жить, веселиться и развлекаться так, как вам нравится. Вы можете менять свои представления, чтобы жить ещё лучше. Но наркотики не приносят счастья.

Чрезвычайно важно донести информацию до молодых людей прежде, чем они примут решение попробовать наркотики. Исследования показывают: если человек не попробовал наркотики до 21 года, то вряд ли он попробует наркотики вообще.

Основанные на фундаментальных исследованиях и официальных правительственных докладах, эти данные, дают общее представление о том, что на самом деле представляют собой эти наркотики, и как наркотики влияют на память, рассудок и организм. Они составляют основу для широкого спектра мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни без наркотиков. Наркотики или жизнь?!

**Наркотики – это не выход.**

*Правдивая информация о наркотиках спасает жизни людей.*

Главная опасность наркотиков в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причём наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик. Он становится его рабом, часто слепо следующим за ним в могилу.

Наркотики внедряются в святые святых организма – они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причём делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции.

*Вред, который наносит употребление наркотиков физическому здоровью человека.*

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или в меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; лёгкие.

Наркотики приносят вред не только самому наркоману, но и окружающим его людям – как близким, так и совсем незнакомым.

Поскольку добыча наркотиков превращается для него в единственный смысл жизни, то он постоянно пребывает в поисках денег, необходимых для приобретения наркотического «дурмана». А денег нужно немало. Например, на героин в сутки обычно уходит не меньше 50 долларов, на кокаин более 100 долларов. А, как правило, нормальным образом зарабатывать деньги наркоманы уже не в состоянии – сказывается и общее отравление организма наркотиками, и мощное депрессивное состояние, которое преследует наркоманов во время вынужденного «перерыва», то есть как раз в то время, когда они теоретически могут работать. К тому же большинство наркоманов летит по социальной лестнице вниз, становятся безработными, бомжами.

Ещё больше проблем с деньгами у подростков и студентов, доля которых среди наркоманов велика – честным образом взять деньги им вообще неоткуда. Не удивительно что, по данным специалистов, более 8% всех преступлений напрямую связаны с наркотиками. Спектр преступлений, в которых участвуют наркоманы, очень широк: продажа наркотиков, кража со взломом, грабёж, воровство, проституция, нападение, убийство.

В настоящее время среди молодёжи, особенно на дискотеках, получил распространение так называемый «лёгкий» наркотик экстази. Такое мнение – крайне ошибочно. Привыкание к этому наркотику возникает довольно быстро, после чего потребители переходят на тяжёлые наркотики: героин и кокаин.

Потребление наркотиков очень быстро ведёт к формированию особого заболевания – наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приёма наркотика. Приём наркотиков приводит к тяжёлым медицинским и социальным последствиям, распаду личности больных, росту СПИДа и преступности.

*Негативное воздействие наркотиков на организм человека.*

Наркотики оказывают специфическое действие прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство лёгкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот.

При повторных приёмах «доз» в короткие сроки развиваются тяжёлые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, отмечается постепенная полная инвалидизация, высокая смертность, причём нередко - ранняя, в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжёлых заболеваний, являющихся следствием постоянной наркоинтоксикации (такими, как острая сердечная или печёночная недостаточность), но и передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии опьянения, самоубийствами в приступе тоски, во время абстинентных мучений. Больные умирают заражения крови при употреблении грязных шприцев, от тромбоза сосудов, а в последние годы – от СПИДа, вирусных гепатитов В и С.

Конопля. Её курение вызывает хронический бронхит, рак лёгких, нарушение иммунитета, сердечно – сосудистую недостаточность, миокардит, сердечную аритмию, интоксикацию печени, тяжёлое повреждение головного мозга.

Психостимуляторы: резко усиливают обмен веществ, в том числе в головном мозге, резко усиливают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление. При этом энергия, необходимых для активации жизненных систем, черпается из резервных запасов организма. Сами же резервы при употреблении психостимуляторов не успевают восстанавливаются. Быстро наступает дефицит жизненных ресурсов организма. Страдает сердечно – сосудистая система – возникают тяжёлые аритмии, возможна смерть от остановки сердца, инфаркт миокарда, развиваются тяжёлые депрессии, достигающие степени психоза.

Галлюциногены: в принципе те же осложнения, что и при употреблении препаратов конопли, за исключением поражения лёгких, так как эти препараты не курят. Всегда страдает головной мозг, недаром их называют «разрушающими психику».

Особенность наркотиков заключается в том, что их негативное влияние проявляется не сразу, а потом, когда уже сформируется психическая или физическая зависимость. Человек это заметит, когда у него возникнет непреодолимое желание еще раз испытать чувство радости и восторга. Таким образом, он попадает в порочный круг наркомании.

Психотропные средства оказывают сильнейшее негативное действие на все внутренние органы. В первую очередь нарушается пищеварительная, дыхательная и сердечно - сосудистая системы. Наиболее заметными признаками являются:

- нарушение питания - сильный голод сменяется волчьим аппетитом

- постоянная диарея или запоры возникают из-за неполного переваривания пищи

- повышенное артериальное давление появляется вследствие перегрузки сердца

Вред наркотиков проявляется и на психическом уровне. Человек становится агрессивным, раздражительным, нервным. Он меняет круг своего общения, место работы, все чаще возникают конфликты с друзьями, родственниками. Единственной целью для него является достать еще одну дозу. С этими мыслями он пребывает все время либо в одиночестве, либо в компании других зависимых.

Большинство больных заканчивают жизнь или самоубийством (60%), или от передозировки. Некоторые полагают, что существование в этом мире не имеет смысла, некоторые считают, что после смерти их ждет что-то светлое и прекрасное. Стремясь получить большего эффекта, больные увеличивают дозу и совсем не задумываются о последствиях.

Существуют также наркотики-лекарства необходимые для оказания срочной помощи больным (например, во время операции или страдающим от сильной боли, или умирающим от рака), поэтому они продаются в аптеках. Нелегально наркотики также продаются на улицах, дискотеках и в других местах, потому что продажа наркотиков приносит огромные деньги, и многие люди хотят нажиться за счёт болезни других. Бороться с торговлей наркотиками очень трудно. Для этого необходимы усилия всего общества.

**Заключение**

Из выше сказанного можно сделать следующий вывод:

- о вреде наркотиков знают взрослые, и подростки благодаря антирекламе в школе, в учебных заведениях, в СМИ. Но количество зависимых, особенно молодых людей продолжает увеличиваться с каждым годом. Распространители ядовитых веществ говорят только об ощущении эйфории и восторга, которое длится всего несколько минут, и умалчивают о дальнейших последствиях.

- некоторые зависимые все же пытаются найти выход из сложной ситуации. Если человек вовремя осознает вред наркотиков, у него есть все шансы вернуться к нормальной жизни. Благодаря современной медицине и силе воли от этой болезни можно избавиться. На лечение уйдет много времени, терпения и выдержки, но при желании человек способен сделать правильный выбор с пользу здорового образа жизни.