**Пити чи не пити - то не все одно - отрута. Нікотин.**

Людина, що ніколи не вживала наркотиків, алкоголю, нікотину, не відчуває в них і потреби. Більш того, перше знайомство з ними буває дуже неприємним. Усі курці або п'яниці пам'ятають відчуття огиди, нудоти, головного болю після першої чарки та сигарети. Виняток становлять лише наркотики, які навіть позбавляють від сильного болю, щоправда, тільки на певний час, але саме із цією метою їх використовують у медицині. Уживання без медичної необхідності дуже швидко призводить до наркоманії, хоча медична необхідність за тривалого вживання призводить до того ж результату.

За умови тривалого вживання алкоголю організм звикає до постійного отруєння, й людина починає відчувати позитивні емоції, ейфорію - піднесений настрій. Здається навіть, що після чарки стаєш сильнішим, сміливішим і красивішим, словом, усе навколишнє постає в рожевому кольорі. А насправді це все - самообман. Бо п'яна людина й слабкіша, й менш спритна, й нерозсудлива, тому не розуміє справжньої небезпеки й переоцінює свої можливості. Через те випадки каліцтва й навіть загибелі найчастіше трапляються саме внаслідок сп'яніння. Мабуть, не треба казати, що й зовнішній вигляд у п'яної людини не викликає поваги до неї.

Що ж спонукає до вживання першої чарки? Причин дуже багато, хоч жодну з них не можна вважати поважною. Це й звичка в сім'ї та серед навколишніх, це свято й горе, це знаменна дата чи збіг обставин, досягнення чи невдача, традиція чи випадок. Молоді прикладаються до чарки в пошуку незвичних відчуттів, для сміливості й впевненості в собі.

 Алкоголь - це отрута, яка впливає на організм людини, зокрема, на центральну нервову систему, надто на кору головного мозку. Зміни діяльності кори головного мозку, загальмування набуття нових умовних рефлексів, послаблення раніш утворених відбувається, коли вжито порівняно невеликі дози спирту, коли концентрація його в крові досягає лише 0,01%. Досліди довели, що алкоголь паралізує наймолодші нервові механізми, перешкоджаючи виробленню нових.

Уживання алкоголю впливає на зміну координації рухів, призводить до зменшення в крові кількості лейкоцитів та еритроцитів і зниження в ній місткості гемоглобіну на 40-50% викликає порушення імунітету. Особливо негативно впливає алкоголь на серце й судини, спричиняє набрякання тіла, порушення ритму серцевих скорочень.

Негативно впливає алкоголь і на кишечник, і на печінку, і на шлунок, викликаючи гастрит, цироз печінки, виразки. Порушується також діяльність нирок, вони не справляються зі своїми функціями, тому в крові нагромаджуються отруйні речовини.

Уживання спиртних напоїв викликає зниження саморегуляції людини, а це призводить до нещасних випадків у побуті, на виробництві, у траспорті.

Ви не раз чули застереження: "Куріння шкідливе для здоров'я".

Проте найбільшої шкоди тютюн завдає підлітковому організму. Люди, що почали курити після 15-річного віку, помирають від раку легень у 5 разів частіше, ніж ті, які закурили після 25. Учені дослідили, що в цигарках міститься близько 1200 отруйних сполук.

У курців притупляється реакція, смакові відчуття. Людина втрачає можливість сприймати аромат квітів, трав.

Медики довели, що значній частині таких людей дуже важко курити. Тому ні за яких умов не беріть у руки цигарку. Пам'ятайте, що від цього залежить ваше життя та здоров'я, щастя рідних і близьких.

Ось кілька практичних порад. Якщо хочете назавжди позбутися шкідливої звички, по-перше, ви повинні переконати себе, що куріння шкідливе для вашого здоров'я. По-друге, щодня треба зменшувати кількість викурених цигарок. По-третє, корисно вранці почати бігати, а коли з'являється бажання закурити - випийте півсклянки води, зробіть фізичні вправи чи займіться цікавою справою. Частіше відвідуйте кіно, музеї, де заборонено курити.

Пам'ятайте: якщо людина викурює в день лише 1 чи 2 цигарки, вона вже скорочує своє життя на 5 років. Нікотин - отрута, що повільно вбиває ваші таланти, красу, працездатність.

**Про шкідливість нікотину, алкоголю та наркотичних речовин**

Хто не знає про доктора Фауста та його супутника Мефістофеля? Проте мало хто знає, що в легенді про Фауста був такий цікавий епізод. Після відкриття Америки Фауст у супроводі чорта побував у Новому Світі. Вони виявили там багато цікавого, зокрема небачені рослини і поміж ними тютюн. Мефістофель заявив:

- Корисна травичка, не лопух якийсь! Вона ощасливить Старий Світ! Хто хоч раз закурить не покине цієї забави. Більше не говоритимуть про нас, чортів, що тільки ми вдихаємо дим і випускаємо його ніздрями. Чи не натоптати вам тютюном люльку, шановний докторе?

- Не треба. Забава ця для дурнів, - рішуче відповів Фауст.

Про цю несерйозну забаву і поведемо нашу серйозну розмову.

II. Історія завезення тютюну.

Справді, тютюн родом з Америки. І хоча на старовинних китайських вазах трапляються малюнки із зображенням курців, проте до колумбового відкриття тютюну в Старому Світі не знали. Історія прилучення європейців до куріння почалася так. 12 жовтня 1492 року матрос Родріго Тріана з корабля "Піхета" флотилії Христофора Колумба вигукнув: "Попереду земля!". Прогримів гарматний залп. Матроси згорнули вітрила, і кораблі повільно рухались до невідомої землі. Колумб вважав що перед ним східний берег казкової Індії. Місцеві жителі називали свою землю, яка виявилась островом, Гуанахані. Колумб дав їй нове ім'я - Саг-Сальвадор. Ця назва залишилась відтоді за одним із Багамських островів. Серед подарунків, які принесли остров'яни Колумбу, було сушене листя рослини "петум". Це згорнуте в трубочки листя вони курили. В пошуках золота Колумб поплив далі на південь і 28 жовтня 1492 року зійшов на берег Куби. Мешканці зустрічали прибулих з головешками в руках і з травою для куріння, яку вони називали "сигарою". Дим цієї трави, за образним висловом Колумба, вони "пили". Під час куріння вони 3-4 рази затягувались і випускали дим через ніздрі. 25 грудня 1492 р. корабель "Санта-Марія" зазнав аварії. Людей, цінний вантаж і гармати пощастило врятувати, але найменш уцілілий корабель "Нінья" не міг умістити екіпаж двох кораблів (третій корабель "Пінта", яким керував Мартін Пінсон, покинув Колумба). На побудованому з уламків "Санта-Марії" форті "Навідад" ("Різдво"), влаштувалися іспанці. Колумб з частиною команди вирушив до Європи, лишивши, як свого заступника, ченця Фра Романе Лано. Залишені матроси були першими європейцями, які навчились курити від остров'ян. Таку притягальну силу мав тютюн. І рослина почала свій переможний хід по країнах і континентах. Після другого плавання Колумба (1493-1496) насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім воно потрапило до сусідніх європейських країн і в період великих географічних відкриттів його завезли морськими і сухопутними шляхами практично у всі куточки Земної кулі. Широкому поширенню тютюну сприяла дивовижна його властивість - виробляти в людині потяг до куріння, який дуже важко перебороти. До Росії тютюн завезли німецькі купці в 1585 році через Архангельськ, а потім його почали широко культивувати на російській землі.

Не можна сказати що тютюн скрізь проникав безперешкодно. З релігійних переконань і мотивів у ряді країн, наприклад в Італії, його оголосили "забавою диявола". Римські папи навіть пропонували відлучити від церкви тих, хто курив чи нюхав тютюн. Для науки потомству трьох ченців, що піймалися на курінні, замурували живцем у монастирській стіні. В Англії за указом Єлизавети І (1585 р.) курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї. Проте Холтер Ролі, фаворит двора королеви, популяризував куріння тютюну.

III. Бесіда з учнями "То чому ж люди курять?"

На основі статистичних даних різних країн можна зробити висновок, що тепер на нашій планеті до 60% чоловіків і 20% жінок курять.

Однією з головних причин є цікавість. За даними опитування учнів, курити з цікавості почали 25%.

Інша причина - наслідування дорослих. Частина дітей починає курити дуже рано, у 5-7 класі. Половина з них наслідує товаришів по школі, двору. Ще значна частина починає курити, прагнучи надзвичайного, таємничого: адже потрібно дістати сигарети і сірники, заховатися в безлюдному місці, а це так схоже на маленьку пригоду.

Чому паління так поширене в сучасному світі, і чому люди палять? Ми живемо в складному світі, який постійно випробовує нас на міцність. Здорова, сильна духом людина розуміє, що життя - це боротьба і по-філософськи ставиться до тимчасових труднощів. Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, непевність, а тютюн, як і алкоголь, і наркотики є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення, при цьому не вимагаючи жодного напруження, вольової боротьби, цілеспрямованої, тривалої праці над собою і своїм життям. Здорова, сильна духовно та інтелектуально людина одержує задоволення від життя через серце, мозок, через боротьбу і перемоги. Вона не потребує ніякої "хімічної радості". Людина стає дорослою, не потрібно ховатися. Куріння стає звичкою багатьох людей, які і раді були б закинути це нікчемне заняття, та не можуть себе перебороти. Нікотин, що міститься в сигаретах, це надзвичайно сильна отрута, яка діє переважно на нервову систему, травлення, а також дихальну та серцево-судинну систему.

Опис впливу куріння на організм людини буде неповним, якщо не сказати про дуже несприятливі наслідки паління для жіночого організму. У жінок, які палять, спостерігається значно раніше згасання організму, ніж у тих, які не курять. Шкіра втрачає свою еластичність і свіжість, з'являються ранні зморшки на обличчі: голос стає низьким, хрипким. Назавжди зникають жіночість, свіжість, чистота. Особливо такого негативного впливу зазнає організм дівчини.

Людина, яка не курить, це йдеться мова про пасивне куріння, перебуваючи в Приміщенні із курцем протягом лише однієї години, по суті, кожного разу спалює по пів сигарети. У неї спостерігаються негативні зміни у діяльності нервової системи, порушується склад крові, сечі. Пасивні курці ризикують мати злоякісні новоутворення не лише в легенях, але й у інших органах. Особливо пасивне куріння, небезпечне для дітей.

IV. Як кинути курити?

Кинути куріння може кожен. Для цього слід поставити собі за мету. Адже запеклий курець скорочує, собі вік на 8-9 років. Чи варта щоденна сигарета такого скорочення вашого життя. Замисліться над цими фактами. Протягом кількох днів чи тижнів аналізуйте, коли і чому хочеться курити. Призначте день відмови від цієї шкідливої звички.

**V. Бесіда про шкідливість вживання алкоголю.**

1. Трохи історії (виступ учениці).

Чисті спирти почали добувати в VI-VII ст. Араби називали його "алькоголь", що означає "одурманюючий". Першу пляшку горілки виготовив араб Рачез в 860 році. Перегонка вина з метою одержати спирт різко посилила пияцтво. Не виключено, що саме це і стало приводом для заборони вживання спиртних напоїв, до якої вдався основоположник Ісламу Мухамед. Ця заборона ввійшла згодом і до зведення мусульманських законів - Корану (VII ст.). Відтоді протягом 12 століть у мусульманських країнах алкоголю не вживали, відступників цього закону (п'яниць) жорстоко карали.

3. З чого починається пияцтво?

Приклади першого прилучення до алкоголю дуже різноманітні. До 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають "для апетиту", лікують вином, або ж дитина сама з цікавості куштує спиртне. У дещо старшому віці мотивом першого вживання алкоголю стають традиційні приводи: свято, день народження, гості. З 14-15 років з'являються такі приводи, як "незручно відставати від хлопців", "друзі умовили", "за компанію", "для хоробрості". Вживаючи алкоголь, підлітки вважають себе дорослими, не задумуючись про наслідки.

Для питущих підлітків характерні нещирість, розв'язність, хвастощі, які легко змінюються пригніченістю, безпорадністю, пасивною схильністю до підкорення.

Алкоголь призводить до безпричинних змін настрою, вибухів радості і люті. Особливо важко доводиться дітям, які ніяк не можуть зрозуміти причину буйної поведінки свого батька. У здорової дитини не може бути потягу до спиртного. Навпаки, смак і запах алкоголю викликають у неї огиду. До вживання спиртних напоїв дітей штовхає цікавість. Алкоголь, потрапляючи в організм дитини, швидко розноситься кров'ю по всьому тілу, доходить до мозку. Це викликає тяжкі симптоми отруєння (наводяться приклади із смертельним кінцем)

4. Вплив алкоголю на організм

Доведено, що алкоголь з руйнівною силою діє на всі органи і системи людини. Звичайний шлях надходження алкоголю в організм - через шлунково-кишковий тракт. При цьому 20% прийнятого алкоголю всмоктується у шлунку, а решта 80% - у тонкому кишечнику. Потрапляючи у шлунок, він негативно впливає на його оболонку і безпосередньо через центральну нервову систему - на всю травну функцію. Особливо шкідливий етиловий спирт для печінки. Систематичне вживання алкоголю призводить до пришвидшення біологічного старіння. Тривалість життя алкоголіка в середньому на 15 років менша за середньостатистичну.

VI. Розповідь про наркотичні речовини і їх шкідливість.

Багато тисяч років тому люди звернули увагу на те, що деякі речовини мають особливий вплив на людину - спричиняють галюцинації, заспокоєння, припиняють болісні відчуття, покращують сон, формують стан душевного комфорту, задоволення, емоційного піднесення. Вживання цих речовин найчастіше було пов'язане з релігійними містеріями. Ейфорія та неадекватна веселість, а потім дивне заніміння після вживання зілля із різних рослин незмінне супроводжували грецькі вакханалії, релігійні свята мешканців джунглів Амазонки або верхів'я Нілу. Якщо в минулих століттях їх використовували доволі рідко, то у XX ст. наркоманія розповсюдилася дуже широко і головним чином у великих містах.

Які ж фактори впливають на початок вживання наркотиків серед молоді?

Перш за все - мода, прагнення вписатися в те оточення, ту компанію, яка важлива для молодої людини, цікава і де вживання наркотиків - норма. Можливо, молодь приваблює поширене помилкове судження, що вживання наркотиків - ознака сучасного способу життя.

Психологи вважають, що вживання наркотиків - одна із сходинок втечі від реального життя. Наступна - самогубство. Серед інших причин можна назвати такі: - погані стосунки в родині, з близькими, з друзями; - антисоціальна поведінка та гіперактивність дітей; - дружба з однолітками, які вживають наркотики; - нелюбов до школи, неуспішне навчання; - економічні та соціальні труднощі.

До яких наслідків призводять наркотики?

Вже через 2-3 роки вживання наркотиків призведе до повного виснаження організму. Людина худне, її шкіра набуває жовтуватого відтінку, з'являється крихкість нігтів, починає випадати волосся. Вона втрачає здатність навіть до найменших фізичних і психічних навантажень. Настає передчасне старіння з ознаками слабоумства. Повністю втрачаються попередні почуття і інтереси, єдиною турботою стає добування наркотику будь-якою ціною. Настає остаточна моральна та інтелектуальна деградація - повний розпад особистості.

Чи можна вилікувати наркоманів?

Так, але вилікувати дорослого наркомана легше, адже підліток несформований психологічно. Але це не означає, що допомогти підліткові неможливо. Йому потрібно приділяти більше уваги. Причина, через яку вилікувати дитину складніше, та ж сама, що й при алкоголізмі, - у дітей деградація протікає в 4 рази швидше, ніж у дорослих. Скажімо, людина, яка вперше спробувала наркотики після 20 років, до 30 стане невиправним наркоманом, але збережеться при цьому як особистість, а дитина, яка почала колотися в 13 років до 23 як особистість повністю деградує. Майже у всіх містах України при звичайних поліклініках є наркологічні відділення, де надають медичну та психологічну допомогу анонімно і безкоштовно, що, безсумнівно, приваблює пацієнтів, які вирішили припинити вживати наркотики.

VII. Висновок.

Давайте замислимось, діти! Ви дізналися про шкідливість, якої зазнають організм, психіка від вживання тютюну, алкоголю та наркотиків. І подумайте про те, що чекає на вас в майбутньому, якщо ви будете курити, пити спиртне і вживати наркотичні речовини. У важкі хвилини згадайте слова Джека Лондона: "Хмільне завжди простягає руку, коли нас спіткала невдача, коли ми підупадаємо в силі, коли й стомлені, і вказує надзвичайно легкий вихід з такого становища. Але обіцянки ці фальшиві: під впливом хмільного ми втрачаємо справжнє уявлення про цінність речей". Якщо ви все зважили, то зробіть ще одне зусилля і вирішіть ніколи не торкатися чарки, сигарети й наркотиків.

Пам'ятайте: здоров'я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном, наркотиками і спиртними напоями.