

## Активная работа «Что я знаю?»

**Тема:** Употребление психоактивных веществ, причины и воздействие

**Подтема:** Воздействие психоактивных веществ на организм и риски, связанные с их употреблением

**Результаты обучения.** Ученик:

- различает легальные и нелегальные психоактивные вещества и осознает важность законов для защиты здоровья детей\*;
- описывает кратковременное и долговременное влияние употребления психоактивных веществ\*;
- описывает, что такое умственная и физическая зависимость и как она формируется\*;
- в состоянии оценить влияние ПАВ на чувства человека, его мышление и поведение.

**Необходимые материалы.** Карточки с вопросами и ответами относительно фактов, связанных с психоактивными веществами, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Поскольку контакт с психоактивными веществами в жизни любого молодого человека весьма вероятен, для молодежи важно обладать знаниями об их воздействии и о связанных с ними рисках. Учащимся часто кажется, что они знают о ПАВ достаточно много, но в результате проверок выясняется, что многие из их знаний являются неточными, а то и совсем неверными. Молодежь следует также научить понимать и толковать информацию, а также критически относиться к источникам информации. Урок помогает проанализировать свои знания о ПАВ и прививает критическое мышление в связанных с ПАВ ситуациях.

**Введение.** Предоставьте ученикам информацию относительно конопли из двух различных источников ([narko.ee](http://narko.ee) и <http://petitsioon.ee/legaliseerime-eesti-vabariigis-kanepi>), см. дополнительный материал для учителя. Спросите учеников, какая информация истинна и почему они так считают. Разъясните различие источников, их объективность и субъективность при рассмотрении информации.

Разъясните, что относительно психоактивных веществ распространяется очень много неточной и даже ложной информации.

### Основная деятельность

1. Разбейте учеников на пары. Посадите по две пары вместе таким образом, чтобы они образовывали четверки, в которых удобно общаться между собой. Игра, в которую они будут играть, происходит в четверках.
2. Дайте каждой паре карточку с вопросами и ответами, касающимися ПАВ, и начинайте игру.
3. Ход игры: одна пара задает вопросы другой паре; пара, которой был задан вопрос, обсуждает его между собой и дает свой ответ. Если ответ был правильным, они получают один пункт. Затем они задают вопрос со своей карточки первой паре. Отвечая на каждый вопрос, отвечающий также разъясняет, каким путем найден ответ. Если ответ неверен, то задавшая вопрос пара зачитывает с игровой карточки правильный ответ.

4. Когда пары закончат задавать вопросы, дайте им новые карточки с вопросами, и игра продолжится. Каждая пара может получить три карточки с вопросами, а если времени хватит, то больше. Наблюдая за ритмом работы групп, Вы можете обменивать карточки между группами.
5. Когда игра закончится, попросите учеников прикрепить карточки с ответами к стене классной комнаты.
6. Попросите учеников предоставить обратную связь. Какие чувства преобладают в конце игры, и какие новые знания получили ученики? Спросите, сколько пунктов набрали команды и на какие вопросы были даны неправильные ответы.
7. Попросите объяснить, по какой логике были найдены правильные ответы. Спросите учеников, какую информацию о психоактивных веществах им находить легко, а какую трудно. Выясните, какие вопросы и ответы с карточек удивили учеников и почему.

**Основная идея.** Подчеркните, что в отношении психоактивных веществ ходит много мифов и не вполне достоверных истин. К информации, связанной с ПАВ, следует относиться с осторожностью, проверять ее происхождение и компетентность источников.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с природоведением (анатомия человека) и обществоведением (общество, безопасность и законодательство).



#### Использованная литература

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.
2. Drugs: Shatter the myths. NIDA 2012. NIH Publication nr 12-7589.

## КАРТОЧКИ

**Содержит ли банка пива психоактивное вещество?**

- A. Да
- B. Нет

**Безопасно ли ездить на велосипеде после одной таблетки успокоительного?**

- A. Да
- B. Нет

**Если Лида выпила одну бутылку сидра и еще не развеселилась, то стоит ли ей пить вторую бутылку?**

- A. Да
- B. Нет

**Даниилу грустно. Улучшится ли его настроение, если он примет одну таблетку экстази?**

- A. Да
- B. Нет

**Одно из утверждений является неправильным. Какое?**

- A. Девочки пьянеют от меньшего количества алкоголя, чем мальчики.
- B. Мальчики обычно пьют алкоголь в больших количествах, чем девочки.
- C. Мальчикам можно выпивать больше алкоголя, чем девочкам.

**Психоактивные вещества могут влиять на чувства, поведение и восприятие.**

Все психоактивные вещества влияют на психику человека, потому что воздействуют на деятельность мозга. Под воздействием психоактивных веществ также изменяется состояние сознания, и поэтому многие вещи и ситуации могут казаться красочнее, грустнее, веселее, интенсивнее или страшнее, чем они есть на самом деле. Пиво содержит этиловый спирт, который является психоактивным веществом, воздействующим на мозг.

Правильный ответ: А.

**Употребление психоактивных веществ всегда связано с рисками.**

Успокоительный (седативный) препарат – тоже психоактивное вещество. У всех психоактивных веществ есть ряд нежелательных эффектов, затрагивающих как психику, так и тело. Каждое употребление, даже пробное, является риском для здоровья. Препарат может вызвать сонливость, головокружение, тошноту, тяжелую аллергическую реакцию, затруднить деятельность, требующую внимания. Также всегда существует риск получить наркотическую зависимость.

Правильный ответ: В.

**Сидр содержит алкоголь. Большое количество психоактивных веществ вызывает более сильный эффект.**

Это не значит, что если Лида выпьет несколько бутылок сидра, то она будет чувствовать себя лучше. Ее самочувствие может, наоборот, резко ухудшиться. Чем больше выпито алкоголя, тем больше вероятность, что возникнет тошнота и головная боль.

Правильный ответ: В.

**Психоактивные вещества не влияют на всех людей одинаково.**

Эффект от психоактивных веществ может быть очень разным. Сделает ли тебя ПАВ веселым или грустным, – это зависит от ряда обстоятельств, в том числе от настроения, в котором находится человек, его физического здоровья, окружения и многого другого.

Правильный ответ: В.

**Психоактивные вещества опасны для здоровья.**

Молодые люди более подвержены влиянию психоактивных веществ, потому что их организм еще полностью не сформирован. Одно и то же количество алкоголя у девочек вызывает более сильный эффект, чем у мальчиков, потому что они меньше и процент жира в их организме выше. Большее содержание жира означает, что в организме меньше воды и поэтому алкоголь оказывается менее разбавленным. Поэтому при употреблении одинакового количества алкоголя содержание алкоголя в крови у девочек на 20% выше, чем у мальчиков. Опьянение и привыкание к алкоголю возникает у мальчиков и девочек одинаково, но у девочек воздействие алкоголя проявляется быстрее и от меньшего количества выпитого.

Правильный ответ: С.

**Одно из следующих утверждений является правильным. Какое?**

- А. Если Катина мама принимает таблетку, чтобы лучше спать, то Катя тоже может так делать.
- В. Катина мама может принимать снотворное только по назначению врача.
- С. Если Катина мама чувствует себя после приема снотворного хорошо, значит, оно не оказывает на нее вредного воздействия.

**Когда Марина закуривает сигарету, ее пальцы через некоторое время теплеют.**

- А. Да
- В. Нет

**Большинство курящих желает отказаться от курения.**

- А. Да
- В. Нет

**Курение сигарет вызывает снижение веса тела курильщика.**

- А. Да
- В. Нет

**Курение сигарет приводит к тому, что кожа на лице становится бледной, сероватой или морщинистой. Верно или неверно?**

- А. Верно
- В. Неверно

**В бразильских клиниках пластической хирургии не делают операций курящим клиентам, поскольку у них плохо заживают раны. Верно или неверно?**

- А. Верно
- В. Неверно

**Психоактивные вещества используются также и в медицине для лечения заболеваний.**

Снотворное – тоже психоактивное вещество. При помощи ПАВ можно лечить определенные заболевания, но из-за их побочных действий и эффекта, вызывающего привыкание, выписывание рецептов находится под строгим контролем, а их пользователь нуждается в постоянном медицинском наблюдении.

Правильный ответ: В.

**Сужение сосудов, вызванное никотином, влечет за собой ряд неприятных последствий.**

Курение табака ускоряет частоту сердечных сокращений, что может привести к возбуждению. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов, вследствие чего снижается температура в удаленных частях конечностей, например, в пальцах рук и ног.

Правильный ответ: В.

**Почти все курильщики в какой-то момент стараются бросить курить.**

Большинство молодых людей в какой-то момент решают бросить курить, потому что это на самом деле не так приятно, как кажется. Причиной может быть высокая цена на сигареты, пагубное влияние никотина на внешность и здоровье или на спортивные результаты. Отказаться от курения может быть очень трудно, а для некоторых даже невозможно. Правильный ответ: А.

**Курение не помогает похудеть.**

Курение влияет на участки головного мозга, отвечающие за аппетит, и немного ускоряет обмен веществ в организме. Тем не менее, мозг быстро привыкает к никотину и продолжительной потери веса у курильщика не происходит. Однако есть вероятность, что после отказа от курения вес увеличится. Причиной этого является переедание, с помощью которого люди пытаются облегчить симптомы абстинентного синдрома, вызванные отказом от курения. Правильный ответ: В.

**Курение портит кожу лица.**

Ухудшение состояния кожи лица напрямую связано с ухудшением кровообращения, вызываемым курением. По сравнению с некурильщиком у курильщика цвет лица серый, и морщины появляются значительно раньше.

Правильный ответ: А.

**Курение замедляет заживление ран.**

Это влияние никотина. Помимо сигарет, аналогично влияют все табачные и никотинсодержащие изделия. В Бразилии – флагмане пластической хирургии – хирургам запрещено делать пластические операции курильщикам, так как плохое заживление ран мешает достижению идеальных результатов, что портит репутацию хирургов.

Правильный ответ: А.

**Коля думает, не попробовать ли коноплю. Что думаешь об этом ты?**

- A. Велика вероятность того, что ее воздействие ему не понравится.
- B. Велика вероятность того, что ее воздействие будет более скучным, чем он ожидает.
- C. Велика вероятность того, что она не окажет на него никакого воздействия.

**Какое из утверждений является правильным?**

- A. Если курить сигареты только по выходным, то не будет риска попасть в зависимость.
- B. Подросток находится в опасности попасть в никотиновую зависимость, даже если он будет выкуривать лишь несколько сигарет в неделю.
- C. Употребление нюхательного или жевательного табака не вызывает зависимости.

**Какое из утверждений не соответствует истине?**

- A. Люди употребляют марихуану для того, чтобы улучшить свои результаты в играх, требующих наличия определенных навыков (skill-based), где важны умение сосредоточиться и физические навыки.
- B. Люди пьют на праздниках спиртное, потому что думают, что это поможет им преодолеть застенчивость.
- C. Обычно люди курят потому, что хотят принадлежать к какой-то группе.

**Одно из следующих утверждений является неправильным. Какое?**

- A. Употребление спиртного делает тебя в глазах друзей ненадежным.
- B. Вследствие курения от тебя будет плохо пахнуть.
- C. Если ты сумеешь выпить много спиртного, то вызовешь зависть и восхищение.

**Ингалянты, например, клеи, растворители и бензин – не являются настоящими психоактивными веществами.**

- A. Верно
- B. Неверно

**Что полезнее всего выбрать, если у тебя жажда?**

- A. Пиво
- B. Минеральную воду
- C. Алкогольный коктейль

**Конопля влияет на людей по-разному.**

Положительный эффект конопли сильно преувеличен потребителями. Фактически существует вероятность того, что, один раз попробовав коноплю, человек не испытает положительных эмоций.

Правильные ответы: А, В, С.

**Для всех психоактивных веществ существует риск развития зависимости.**

Риск развития зависимости выше для психоактивных веществ, которые вводят инъекционно (уколом), курят или вдыхают носом (нюхательный табак), так как они быстро попадают в мозг. Быстрый эффект вызывает желание испытать его снова, и это может привести к потере контроля над использованием ПАВ.

Правильный ответ: В.

**Причин для употребления психоактивных веществ несколько.**

В большинстве случаев психоактивные вещества пробуют из любопытства, но иногда причины бывают психологическими – считается, что они могут помочь решить или забыть проблему и повысить уверенность в себе. Иногда их употребляют потому, что хотят противопоставить себя нормам и показать свою принадлежность к альтернативным группам.

Правильный ответ: А.

**Ты не будешь нравиться людям больше, если будешь употреблять психоактивные вещества.**

Люди, которые любят рисковать, могут быть популярны короткое время. В долгосрочной перспективе популярны такие люди, которые являются хозяевами своей жизни. Люди, употребляющие ПАВ, как правило, таковыми не являются.

Правильный ответ: С.

**Ингалянты, такие как клей, растворитель и бензин содержат психоактивные вещества.**

Химикаты, используемые в быту (например, растворитель), тоже содержат психоактивные вещества, которые влияют на поведение, рассудительность и восприятие окружающей среды. Вдыхание ингалянтов вредит здоровью и является рискованным занятием; они мешают, помимо прочего, управлять моторным транспортным средством.

Правильный ответ: В.

**Алкоголь не годится для утоления жажды.**

Алкоголь выводит жидкость из организма. Поэтому до, после и во время употребления алкоголя надо пить также и безалкогольные напитки. Лучше всего пить минеральную воду, которая дает организму необходимые минеральные вещества. Внимание! Алкоголь ни в коем случае нельзя употреблять вместе с другими психоактивными веществами, потому что действие ПАВ в этом случае усиливается, степень алкогольного опьянения повышается и увеличивается риск сердечных приступов.

Правильный ответ: В



**Чем обильнее ты поел, тем больше спиртного можешь выпить, не пьянея.**

- A. Верно
- B. Неверно

**Если смешать спиртное с безалкогольным напитком (например, с апельсиновым соком), то опьянение наступит медленнее, чем при употреблении чистого крепкого алкоголя.**

- A. Верно
- B. Неверно

**Что из нижеперечисленного является наиболее вероятным признаком зависимости от марихуаны?**

- A. Красные глаза.
- B. Проблемы с засыпанием и сном.
- C. Потребность в марихуане для поднятия настроения.

**Какое из утверждений является правильным?**

- A. Для здоровья более безопасно выкурить одну сигарету с марихуаной, нежели одну сигарету с табаком.
- B. Курение обычных сигарет и сигарет с марихуаной между собой не связано.
- C. Выкуривание одной сигареты с табаком так же опасно для здоровья, как и выкуривание одной сигареты с марихуаной.

**Курить коноплю неопасно. Верно или неверно?**

- A. Верно
- B. Неверно

**Постоянное употребление конопли помогает достигнуть в жизни большего.**

- A. Нет
- B. Да

**Несмотря на обильную еду, при употреблении большого количества алкоголя невозможно остаться трезвым.**

На пустой желудок алкоголь действует интенсивнее и быстрее. Это правда, что перед употреблением алкоголя имеет смысл что-нибудь поесть, чтобы не захмелеть слишком быстро, но сколько бы ты ни съел, это не спасет тебя от опьянения. У одних людей алкоголь вызывает опьянение уже после одной порции, у других – после нескольких дринок.

Правильный ответ: В.

**Количество алкоголя не уменьшится, если смешать его с другими напитками.**

При смешивании напитков количество алкоголя останется прежним. Есть риск, что сок скроет вкус алкоголя и сделает его более приятным. Может случиться, что в результате смешивания напитков будет выпито гораздо больше, и это приведет к более сильному опьянению.

Правильный ответ: В.

**Употребление марихуаны вызывает зависимость.**

Употребление марихуаны для успокоения, улучшения настроения или наслаждения музыкой ведет к зависимости. Зависимость означает, что получать удовольствие от жизни без марихуаны человек больше не в состоянии. Такие люди нуждаются в консультации и помощи.

Правильный ответ: С.

**Курение марихуаны не безопаснее курения табака.**

Сigaretетами с марихуаной затягиваются сильнее и задерживают дыхание дольше по сравнению с обычными сигаретами. Как правило, потребители марихуаны курят и обычные сигареты, таким образом усиливая вред для здоровья.

Правильный ответ: С.

**Конопля не является безопасным психоактивным веществом.**

Как среди употребляющих алкоголь, так и среди употребляющих коноплю, зависимыми становится примерно 10%. Есть также люди, которые могут в результате курения конопли получить приступ психоза или помутнение сознания и на некоторое время полностью потерять здравый рассудок.

Правильный ответ: В.

**Употребление конопли – это социальный и экономический риск.**

Люди, которые постоянно употребляют коноплю, в среднем имеют более низкий доход и меньшую трудовую занятость. В получении образования эти люди, как правило, менее успешны. Причина может быть в том, что длительное употребление конопли влияет на мозг и ослабляет умение мыслить и решать проблемы.

Правильный ответ: А.

**Какое из утверждений является правильным?**

- A. Энергетический напиток действует так же, как и спортивный напиток.
- B. В энергетических напитках энергию придает сахар.
- C. В энергетических напитках энергию придает кофеин.

**Какое из утверждений является правильным?**

- A. Э-сигарета помогает отказаться от курения.
- B. Э-сигарета безопасна для здоровья.
- C. О воздействии э-сигареты на здоровье курящего имеется мало информации.

**Употребление энергетических напитков может привести к зависимости. Верно или неверно?**

- A. Верно
- B. Неверно

**Почему частое употребление энергетических напитков наносит молодому организму вред?**

- A. Содержащийся в энергетических напитках кофеин изнашивает организм и нарушает сон.
- B. Содержащийся в энергетических напитках сахар портит аппетит и вызывает кариес.
- C. Содержащиеся в энергетических напитках вещества воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы.

**Какое из утверждений является правильным?**

- A. Мальчики употребляют энергетические напитки больше, чем девочки.
- B. Больше всех пьют энергетические напитки люди в возрасте старше 30 лет.
- C. Женщины употребляют энергетические напитки больше чем мужчины.

**Бездымные табачные изделия вызывают образование раковых опухолей. Верно или неверно?**

- A. Верно
- B. Неверно

**Единственным придающим энергию компонентом энергетического напитка является сахар.**

Энергетический напиток – это газированный напиток, содержащий в основном кофеин и много сахара. Результатом является нездоровое питание. Единственным фактическим источником энергии в энергетическом напитке является сахар. Хотя кофеин и действует возбуждающе, но он расходует собственные энергетические запасы организма. Это, в свою очередь, истощает организм и вызывает впоследствии еще большую усталость. Большое количество сахара, содержащееся в энергетических напитках, разрушает зубы и портит аппетит. Правильный ответ: В.

**Э-сигареты рекламируются в качестве альтернативы обычных сигарет.**

Э-сигарета – это новый продукт, который еще очень мало был в употреблении, и данные о его долгосрочном воздействии отсутствуют. Кроме того, недостаточно изучено, как содержащиеся в э-сигаретах химические вещества реагируют друг с другом в организме, к тому же в присутствии никотина. Поэтому для предотвращения рисков для здоровья целесообразно воздерживаться от употребления э-сигарет. Помимо этого, закон запрещает несовершеннолетним употреблять бездымные табачные изделия, а также продукты, применяемые аналогично табачным изделиям. Правильный ответ: С.

**Содержащийся в энергетических напитках кофеин является психоактивным веществом.**

Энергетический напиток – это газированный напиток, содержащий кофеин и сахар. Кроме этого, в нем содержатся также и другие действующие вещества, в том числе витамины, таурин и прочие химические соединения. Большое количество кофеина может вызывать беспокойство, а также расстройства мышления и нарушения способности сосредоточиться. Кофеин – это тоже вещество, вызывающее зависимость. Попасть в зависимость от употребления энергетических напитков так же возможно, как и от употребления кофе. Правильный ответ: А.

**Молодой и несформировавшийся организм более чувствителен к энергетическим напиткам, чем организм взрослого человека.**

Большое количество сахара, содержащееся в энергетических напитках, разрушает зубы и портит аппетит. Результатом является нездоровое питание. Кофеин действует возбуждающе, расходуя уже имеющиеся в организме энергетические ресурсы. Это, в свою очередь, истощает организм и вызывает впоследствии еще большую усталость. Кроме того, могут возникнуть нарушения сна. Кофеин заставляет сердце быстрее биться и больше работать, тем самым утомляя его. При постоянном употреблении энергетических напитков толерантность к ним возрастает, т. е. количество выпиваемых напитков увеличивается. Все ответы правильны.

**Потребителями энергетических напитков являются, согласно исследованиям, в основном, молодые люди, причем чаще мужского пола.**

Исследования потребления энергетических напитков показывают, что наибольшее распространение они получили среди людей моложе 30 лет. В среднем мальчики пьют больше энергетических напитков, чем девочки. При постоянном употреблении энергетических напитков толерантность к ним возрастает и количество выпиваемых напитков увеличивается. Правильный ответ: А.

**Употребление бездымных табачных изделий повышает вероятность приобрести раковую опухоль.**

Некоторые думают, что рак легких и заболевания дыхательных путей вызывает только деготь, образующийся при курении сигарет. Фактически же потребитель жевательного табака также получает целый ряд канцерогенных веществ, которые повышают риск развития опухолей полости рта. У него может также наблюдаться отхождение десен от зубов, и в этих карманах поселяются бактерии. Вдыхание табака вызывает повреждения слизистой носа. Правильный ответ: А.

**Среди стран Евросоюза больше всего смертей, обусловленных употреблением алкоголя, отмечается в...**

- A. ... Латвии
- B. ... Финляндии
- C. ... Эстонии
- D. ... Чехии

**Если ты попадешься полиции как потребитель наркотиков, то не сможешь работать, например, ни на одной государственной должности.**

- A. Верно
- B. Неверно

**Для получения энергии разумнее пить виноградный сок, а не энергетический напиток.**

- A. Да
- B. Нет

**Алкоголь убивает и медленно, и быстро.**

Употребление алкоголя вызывает болезни и повышает уровень преждевременной смертности. Среди стран Евросоюза наибольшая смертность, обусловленная употреблением алкоголя, отмечается именно в Эстонии – в 2010 году на 100 000 жителей у нас случилось 6,2 смерти, причиной которых был алкоголь. Соответствующий показатель в Латвии был 4,8, в Финляндии 2,6, а в Чехии – наиболее благополучной в этом отношении стране Европы – 1,2. Алкоголь напрямую или косвенно связан более чем с 60 различными болезнями или нарушениями здоровья. Согласно докладу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2011 год, алкоголь занимает третье место в мире среди причиняющих здоровью вред факторов, после высокого кровяного давления и курения. Хроническое употребление алкоголя приводит к физическим и умственным расстройствам.

Правильный ответ: С.

**Употребление наркотиков ограничивает твои возможности в будущем.**

Если ты в связи с наркотиками нарушал законы и получил за это наказание, то эти обстоятельства регистрируются в полиции. В дальнейшем это будет во многом тебе препятствовать: например, ты не сможешь работать в органах внутренних дел.

Правильный ответ: А.

**В виноградном соке содержится больше энергии, чем в том же количестве энергетического напитка.**

Лучше всего организм усваивает энергию из углеводов. В одном стакане виноградного сока емкостью 250 мл содержится 42 г углеводов, тогда как в том же количестве энергетического напитка – 27 г. Энергетическая ценность виноградного сока составляет 177 ккал, а энергетического напитка – лишь 112 ккал. Кроме того, в виноградном соке содержится больше полезных для организма веществ.

Правильный ответ: А.