

Тема: Влияние ПАВ на неокрепший организм.

Форма занятия: лекция-беседа с элементами тренинга.

Норма времени: 2 часа

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор.

Цель: формирование убеждений у подростков об употреблении ПАВ как о ложном способе решения жизненных проблем.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - Сформировать знания о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения;
- **Воспитательные:**
 - Способствовать развитию у подростков умений самостоятельно и ответственно определять жизненные ценности.
- **Развивающие:**
 - Развитие личностных качеств и социальных навыков;
 - Развитие социальной гибкости, умения противостоять давлению сверстников.

Предполагаемый психологический результат

Участники занятия смогут:

- осознать всю важность проблемы зависимого поведения от ПАВ и узнать какие могут возникнуть последствия;
- актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;
- обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;
- самоопределение каждого участника в игровой ситуации и совершение личного выбора.

План проведения:

I часть – орг. момент, вступительное слово;

II часть – Что такое ПАВ? Влияние ПАВ на организм человека. Статистика. Метод «Мозговой штурм». Тест «Что я знаю и что не знаю». Информация о наркотической зависимости. Плакат «Будущее в наших руках». Упражнение «Умей сказать НЕТ». Игра-ассоциации. Притча о бабочке.

III часть – закрепление материала, рефлексия, заключительное слово.

Содержание

I часть (5 минут)

Организационный момент.

Приветствие.

Вступительное слово:

Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Благополучная жизнь несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с наркоманией. Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков.

В современном мире распространение употребления психоактивных веществ приобрело характер эпидемии. По предположительным подсчётам Всемирной организации здравоохранения жители планеты тратят на табак, алкоголь, наркотики денежных средств больше, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание вместе взятые.

Когда речь идёт об употреблении наркотических или других токсичных веществ, алкоголя, о действии табака, это, прежде всего, касается самого драгоценного капитала человека – его здоровья.

Вопросов много жизни готовит.

И есть о чём подумать нам.

Мы о здоровье сегодня вспомним.

И как сберечь его расскажем вам.

II часть (65 минут) – основная.

1) Что такое ПАВ и как они влияют на организм человека?

Кто из Вас может дать определение, что же такое ПАВ?

Психоактивные вещества – это вещества, которые влияют на центральную нервную систему (ЦНС), изменяя психическое состояние человека. К подобным веществам можно отнести все наркотики, но это не означает, что все психоактивные вещества запрещены, например к психоактивным можно отнести сигареты – они содержат психоактивное вещество — никотин, сюда же отнесем алкоголь – он по-разному влияет на психику человека и не зря на спиртных напитках в магазине мы видим надпись – «противопоказан лицам до 18 лет» (у них еще не сформировалась психика) «и лицам с заболеваниями центральной нервной системы».

Для эффективности освоения материала предлагаю Вам разделиться на 4 микро-группы (по желанию или методом жеребьевки), одна из которых рассмотрит влияние ПАВ на дыхательную систему, вторая группа на сердечную систему, третья сделает акцент на пищеварительной системе и последняя рассмотрит влияние ПАВ на психику человека. Перед Вами лежат напечатанные статьи, буклеты, иллюстрации, чистые листы формата А3, карандаши. Ваша задача попытаться изобразить пагубные последствия употребления ПАВ и кратко рассказать о последствиях своим одноклассникам (Приложение 1). При этом каждому участнику выдается листы с силуэтом человека и в процессе обсуждения разных систем участники отмечают органы-мишени на которые влияют ПАВ.

2) Статистика

Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – все это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослого человека. Особенно же сложно в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Принятие ПАВ создают для многих подростков иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. В конце 20 века злоупотребление ПАВ приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением табака, составляет более 500 млн. человек.

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью ПАВ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает каждого 5 жителя страны. Распространение курения, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год может вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем $\frac{1}{4}$ часть населения попробует наркотики.

Происходит и неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11, 4 раза чаще, чем взрослые.

К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков, и этот процесс растет. К окончанию школы 19,5% юношей и 13% девушек пробовали наркотики, а регулярно «сидят на игле» 9% юношей и 5% девушек.

За последние 10 лет смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем 62% случаев – передозировка.

3) «Мозговой штурм».

• *Как вы думаете, почему же подростки начинают употреблять ПАВ? Зачем им это надо?*

Примерные ответы: из любопытства; солидарность, чтобы не быть «белой вороной»; назло; не хватает понимания близких; неблагополучная семья; желание соответствовать определенному образу жизни; желание, чтобы тебя считали взрослым; желание ослабить самоконтроль; желание расслабиться; для кайфа, смелости; снять боль и т.д.

Как вы думаете, причины, по которым подростки употребляют ПАВ, являются внешними или внутренними (психологическими)?

Вывод: причины внутренние, т.е. психологические.

• *Что можно сделать, чтобы решить проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ?*

(петь, встреча с друзьями, послушать музыку, поиграть на компьютере, бассейн, дискотека, фильм, чтение и т.д.)

То есть у каждого есть свои способы получения радости. Когда у вас подъём настроения, то жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинает казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, друзья и т.д. И вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с вами. Если вы слышите слова поддержки: всё будет хорошо – вам значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании, употребляющие ПАВ.

3) Тест «Что я знаю и чего я не знаю» (приложение 2)

Обсуждение результатов теста.

4) Информация о наркотической зависимости

(Уместно будет показать видеофрагменты исповеди людей, которые вылечились от наркотической зависимости, например, можно нарезать видеофрагменты из исповеди репера Гуфа, который говорит о том, как зависимость повлияла на его здоровье, что многие его друзья умерли от передозировки и т.д.).

Наркотическая зависимость – это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

Сейчас я нарисую на доске мячик, который катится вниз.

1 этап. Первые пробы.

На нём происходит знакомство с наркотиками.

2 этап. Употреблять наркотики нравится.

На этот этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

3 этап. Возникают проблемы.

Мячик катится вниз. На этом этапе возникает физическая зависимость. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

4 этап. Употребление наркотиков становится целью.

На этом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад очень сложно.

На этой стадии, если не прекратить употребление наркотиков, наступает смерть. Статистика говорит о том, что из 100 «заболевших» выздоравливает только 3%, т.е. из 100 – выживают только 3.

Наркомания – это болезнь души. Наркоман не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков.

5) Плакат «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!»

Давайте нарисует две ладони и запишем 10 основных качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать человек, свободный от ПАВ (10 качеств на 10 пальцев руки). Например, убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый, доброжелательный, вежливый, обдумывает решения.

А какое бы качество каждый из вас хотел бы взять с собой в будущее?

Будущее в наших руках. И только объединившись, мы можем сказать НЕТ наркотикам.

6) Упражнение - тренинг «Умей сказать НЕТ».

Дебаты – это хорошая тренировка в умении отстаивать свою позицию, защищать свою точку зрения. Это умение очень пригодится, когда нужно будет удержать себя от употребления ПАВ. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки и наркотики под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь или наркотики. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и

играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их.

Попробуйте найти варианты отказа в ситуациях, когда предлагают наркотики или ПАВ. (Выбрать двое желающих и проиграть ситуацию, когда перед одним участником будет стоять задача убедить попробовать ПАВ, а задача другого участника отказаться).

- Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня.
- Спасибо, нет. Я уже пробовал, мне это не понравилось.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой.
- Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Умей

сказать «нет»!

7) Игра «Ассоциации».

На плакате вертикально написано слово «Наркотик». К каждой букве необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «Наркотик». Ассоциации записываются.

Н – ненависть, ничтожество...

А – агония, агрессия ...

Р – риск, расстройство...

К – кайф, конец...

О – опий, отшельник...

Т – тяжесть, труп...

И – истерика, исход...

К – койка, карантин...

8) Притча о бабочке.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

Поделитесь своими впечатлениями о притче.

Вывод: каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.

III часть (20 минут) – Заключительная

9) А теперь, давайте с Вами вспомним пройденную тему и ответим на вопросы:

1) Что такое ПАВ?

2) На какие системы человека они влияют?

3) Какой центр блокируют наркотики?

4) Какое влияние ПАВ оказывают на пищеварительную систему? А на сердечно-сосудистую?

5) Сколько составляет средняя продолжительность жизни человека, употреблявшего ПАВ?

6) Назовите как можно больше утверждений. Я не буду употреблять ПАВ, потому что...

10) Рефлексия

Метод «Острова»

На доске или у каждого участника карта настроения. Поставьте знак ✓, на каком из островов вы сегодня пребывали: о. Страха, Познания, Уверенности, Скуки, Мечты, Будущего, Радости.



Поделитесь своими впечатлениями о сегодняшнем занятии (по желанию), с пользой ли оно прошло для Вас.

11) Заключительное слово. Надеюсь, что вы сделаете правильный выбор и найдете себе занятия, которые будете делать с удовольствием, безо всяких ПАВ. Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это лучшие средства для профилактики пристрастия к психоактивным веществам.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Негативное влияние ПАВ на организм человека

Психоактивные вещества – это вещества, которые влияют на центральную нервную систему (ЦНС), изменяя психическое состояние человека. К подобным веществам можно отнести все наркотики, но это не означает, что все психоактивные вещества запрещены, например к психоактивным можно отнести сигареты – они содержат психоактивное вещество — никотин, сюда же отнесем алкоголь – он по разному влияет на психику человека и не зря на спиртных напитках в магазине мы видим надпись – «противопоказан лицам до 18 лет» (у них еще не сформировалась психика) «и лицам с заболеваниями центральной нервной системы».

Дыхательная система.

Дыхание является одним из основных условий жизни. Во время вдоха организм получает кислород, во время выдоха выделяет углекислый газ.

Глубина и частота дыхания регулируется потребностями организма. В механизмах регуляции участвуют хеморецепторы, возбуждающиеся углекислым газом. Если концентрация углекислого газа повышается, то эти рецепторы возбуждаются, а от них возбуждение по нервам передается в дыхательный центр. Дыхательный центр повышает глубину и частоту дыханий. Так бывает в норме.

Психоактивные вещества делают нечувствительными хеморецепторы, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Человек при употреблении наркотических видов ПАВ не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Гипоксия развивается обычно в пожилом возрасте, в результате болезней легких, сердца, а так же при отравлении алкоголем, угарным газом. Гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний. Наркоманы чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через пять минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать.

Кашель – это защитная, полезная для жизни реакция. Возникает кашель тогда, когда в дыхательных путях возникают препятствия для прохождения воздуха. Это чаще всего мокрота и слизь, образующиеся в легких, или инородные тела, слюна, попадающая из полости рта. Кашлевым толчком препятствия для воздуха устраняются. Из легких с мокротой удаляются микробы, гной, погибшие клетки.

Наркотики блокируют кашлевой центр. Человек, начавший принимать наркотики отключает защитный механизм кашля. Даже при простуде кашля не возникает. В легких наркомана накапливается мокрота, слизь, грязь, компоненты дыма, пыли из воздуха. Наркоман превращает свои легкие в переполненную плевательницу. Не может отхаркнуть наружу, а значит, плюет в самого себя, во внутреннее пространство своих легких. Мокрота разлагается, микробы размножаются. Наркоман на всю оставшуюся жизнь превращает легкие в урну с грязными плевками.

Пищеварительная система.

Роль питания общеизвестна. Пища необходима для жизни. С пищей поступают «строительные материалы», «энергоносители», регуляторы и множество нужных веществ. В регуляции пищеварения так же принимают участие нервно-рефлекторные механизмы.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствие от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере усваивается и переваривается. Наркоман обрекает себя на хроническое голодание. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой. возникают запоры на 5-10 дней. нужно совсем немного воображения, чтобы представить себе засоренный унитаз, в котором 10 дней находятся каловые массы и перенести этот отвратительный образ на область живота наркомана. Процессы разложения и гниения все время продолжаются. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи. В палатах, где находятся наркоманы, стоит неприятный, специфический запах. Все наркоманы имеют запоры, но до их ума не доходит, что они превращают свой кишечник в непромываемый унитаз, который носят в себе пока наслаждаются наркотиками.

Влияние ПАВ на сердечно-сосудистую систему.

Значение сердца и кровеносных сосудов всем хорошо известно. Эти органы обеспечивают доставку в ткани всех необходимых веществ и удаление из тканей «отходов». Механизмы регуляции кровообращения похожи на механизмы регуляции дыхания. Давлением крови на стенки сосудов возбуждаются барорецепторы. Углекислым газом возбуждаются хеморецепторы. От этих структур идут нервные волокна к сосудодвигательному центру и возбуждают его. Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижение кровяного давления и замедлению пульса.

По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшение снабжения клеток необходимыми им веществами, а так же очистка клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с обычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не могут добавить радости в жизни.

Влияние ПАВ на психические функции и личность.

Эйфоризирующее действие наркотиков, алкоголя и табачного дыма используется как приманка для доверчивых людей, как червячок, надетый на крючок при ловле рыбы. Под влиянием наркотика, алкоголя не хочется думать и действовать, исчезает способность распознать обман, отвечать за последствия, выполнять свои обязанности и защищать свои интересы. Ничего не хочется потому, что «червячок» заглатывается все глубже и глубже, кажется вкусным

При приеме наркотиков снижаются все виды обмена веществ, температура тела и все функции организма. Наркоманы очень часто заражаются гепатитом и ВИЧ-инфекцией.

Имеется еще одна причина для разрушения здоровья:

Торговцы наркотиками презирают своих покупателей, взывая с них большие деньги, но не берут на себя никакой ответственности за качество препаратов. Пользуясь тем, что ни один из наркоманов не пойдет проверять чистоту проданного ему наркотика, торговцы ради увеличения прибыли к наркотикам добавляют мел, муку, тальк, даже стиральный порошок. Требования стерильности и чистоты игнорируются. От внутривенного введения такой грязи происходит заражение инфекциями, поражение печени, почек, крови.

Хроническая гипоксия и интоксикация собственными кишечными ядами – неизбежные спутники наркотического кайфа – стремительно сокращают жизнь. Наркоманы живут на 5 лет меньше, чем больные ВИЧ-инфицированные и больные раком. И как живут! Легкие – как переполненная урна, кишечник – как засоренный унитаз, половые органы – как у стариков. Есть от чего кайфовать, за что бороться и платить огромные деньги?

Неужели можно свободно и сознательно выбрать наркотик, как средство для удовольствия? Почему эти элементарные знания о наркотиках не доступны молодым людям? Почему молодые люди не хотят знать и не хотят думать?

Наркомания похожа на увечье. Самое страшное в ней то, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто балуются, а уже не могут обойтись без наркотиков, иногда пристрастие развивается через полгода, даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики, примерно 7-10 лет. Но есть такие, которые погибают через 6-8 месяцев после начала регулярного приема.

Приложение № 2

Тест «Что я знаю и чего не знаю»

Сейчас я прочитаю некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ и алкоголя. Если вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишете «верно», если ложным – «неверно».

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного нет в том, чтобы смешивать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики – навсегда наркоман!
5. Кофе – наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков – пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь – это стимулирующее, возбуждающее средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.
19. Наркотики разрешают личные проблемы.

Анализ теста

Учитель зачитывает учащимся правильные и просит их сравнить со своими

1 – неверно. Выписываемые наркотические вещества – это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни и конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2 – неверно. Употребление более чем одного лекарства за один приём может быть крайне рискованным. Это может дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3 – неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4 – неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменить свое поведение при условии специального лечения и воспитания.

5 – верно. Кофе содержит наркотик – кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

6 – неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие другие, имеют опасное воздействие на беременность.

7 – верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

8 – неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

9 – неверно. Около 95-98% алкоголиков-обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10 – верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

11 – неверно. Единственное, что может отрезвить человека, – это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

12 – неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приёма наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20-30 - летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а поэтому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.

13 – неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами, но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.

14 – неверно. Молодые люди принимают собственные решения исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

15 – верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16 – неверно. Алкоголь – это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность самоконтроль.

17 – неверно. Даже обще употребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасно.

18 – неверно. Люди принимают наркотики разными способами: нюхают, глотают, вводят внутривенно. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19 – неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.