**Лекція**

**Тема.** Куріння, алкоголь і наркотики, як основні згубні чинники для сучасної молоді.

**Мета:** донести до учнів знання про шкідливий вплив на організм людини тютюну, алкоголю і наркотиків; розповісти про наслідки їх вживання; спонукати учнів до ведення здорового способу життя; виховувати любов до життя

**Обладнання:** ноутбук, презентація «Куріння, алкоголь і наркотики, як основні згубні чинники для сучасної молоді»; тестове опитування.

**Хід заняття**

**І. Організація учнів**

**-** Доброго дня! Сьогодні ми зібрались тут, щоб обговорити тему, яка стосується найціннішого, що є в житті людини – здоров’я, а саме чинників, які на нього негативно впливають.

**ІІ. Повідомлення теми і завдань**

* Тема над якою ми будемо працювати, звучить так: «Куріння, алкоголь і наркотики, як основні згубні чинники для сучасної молоді.» (тема показана у презентації)
* Сьогодні я не буду намагатись відговорювати вас від того, щоб ви не починали курити, вживати алкоголь і наркотики. Адже ви майже дорослі люди, і можете самостійно приймати рішення. Я просто розкажу і покажу про можливі наслідки вашого неправильно вибору.

**ІІІ. Основна частина**

1. **Куріння**

**А) Вступна бесіда**

* **Залежність.** Розпочнемо ми з куріння і його впливу на організм.

**Куріння** – це шкідлива звичка вдихання диму тліючого висушеного листя тютюну. Найшкідливішим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає тютюнову залежність. Тривале і часте паління тютюну завдає значної шкоди здоров’ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять.

**З чого складається сигарета**? А чи знаєте ви, що в одній сигареті міститься близько чотирьохсот речовин, і деякі з них досить важкі й токсичні. Ось деякі з них:

* аміак (завдяки цій речовині, сигарета не гасне, а нікотин всмоктується в кров швидше).
* толуол (Це розчинник, який використовують у промисловості).
* оцтова кислота (потрапляючи в дихальні шляхи, руйнує слизові оболонки і сприяє утворенню опіків і виразок).
* стеаринова кислота (вражає всі дихальні шляхи і входить до складу кіптяви).
* нітробензол (дуже токсичний газ, який робить негативний вплив на кровоносну систему).
* нікель, формальдегіди, кадмій і т.п.
* І це далеко не весь список. У ньому міститься майже тридцять позицій, які є особливо небезпечними для здоров’я людини. Усередині сигарети присутні навіть отруйні, бойові речовини. Курці дуже помиляються, коли думають, що в складі сигарети знаходиться тільки тютюн. Ця ілюзія створюється за рахунок хімічних речовин, якими просякнутий гніт. І саме вони створюють смак тютюну. Завдяки хімікатів, «наповнює» пачки з сигаретами, виробники знизили витрати на виробництво майже до копійок.
* Куріння завдає значної шкоди здоров’ю і дуже негативно впливає на всі системи органів.
* **Дихальна система**. Вживання тютюну відбувається через органи дихання. Тому перш за все страждає дихальна система. Легені у 80 % курців чорного кольору. Куріння є причиною 90 % усіх випадків захворювань на рак легень.
* **Шкіра**. Наступний факт є особливо цікавим для вас, дівчата. Паління призводить до руйнування головного структурного елементу шкіри – колагену. Шкіра втрачає свою еластичність, з’являються зморшки, лице

набуває вигляду чавленого лимону, голос стає низьким та хриплим.

* **Травна система.** Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунку, у 10 разів частіше, ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.
* **Мозок і нервова система.** Про шкідливу дію нікотину на центральну нервову систему можна судити за впливом першої випаленої цигарки: нудота, блювота, холодний піт, іноді втрата свідомості - ось симптоми, які говорять про отруєння клітин мозку.
* **Серцево-судинна система.** Паління викликає передчасне відпрацювання серця, судин, також як і інших життєво важливих органів. Одна випалена сигарета збільшує пульс на двадцять ударів в хвилину, підіймає тиск на декілька десятків міліметрів, знижує шкірну температуру. Ці зміни тримаються близько тридцяти хвилин. Таким чином, протягом дня серце постійно отримує додаткове навантаження, яке з часом приводить до захворювання.
* **Репродуктивна система.**
* **У хлопців відбувається:**
* Затримка розвитку статевого дозрівання
* Поганий розвиток статевих органів
* Порушення статевих функцій
* Імпотенція
* Безпліддя

**У дівчат:**

* Безпліддя
* Викидні
* Затримка розвитку плоду
* Рак
* Порушення статевих функцій
* **Пасивне куріння.** Особливо небезпечним є пасивне куріння. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети.

**Б) Перегляд відеофільму**

* Зараз пропоную вам переглянути відео про вплив куріння  
  (перегляд відео)
* **Куріння і молодь.** Жахливим є те, що в нашій країні курити починають дуже рано. Куріння і молодь – дуже серйозна проблема, і проблема не тільки медична, але і соціальна. І все таки чому молодь починає так рано курити? Основна причина – це занижена самооцінка. Хлопцям сигарета дозволяє відчути себе мужнішими, хоча постійне куріння навпаки, уповільнює зростання м’язової маси. Дівчина з сигаретою в руках виглядає начебто трохи загадковішою і жіночнішою. На щастя, більшість чоловіків не люблять, коли жінки курять.
* Підвищити самооцінку і привернути до себе увагу можна іншими способами. Зайнятися чимось цікавим і тим, що буде вам подобатись.
* Якщо, відкинути все це, і просто подумати, то в наш час палити стало не модно і не вигідно. Наприклад, при прийомі на високооплачувану роботу з двох кандидатур вибирають того, хто не курить.
* **Статистика.** Існує жахлива статистика куріння.
* Від хвороб, розвиток яких ж наслідком куріння, щорічно помирає 5,4 млн. осіб. Тобто 1 з 10 смертей у світі спричинена саме вживанням тютюнових виробів.
* Куріння викликає 6% смертей в усьому світі.
* Всього в Україні нараховується близько 9 млн. активних курців, що складають третину всього працездатного населення країни
* Кожен четвертий підліток у Україні викурює першу сигарету у віці 10 років.
* Із кожних 100 курців 53 намагається кинути палити, але лише 13 це вдається.
* Викурюючи пачку сигарет на день рівноцінно щорічному випиванню кавової чашки нікотину.
* Молодь, яка ніколи не палила, майже ніколи не вживає героїн або кокаїн.
* Кожна нова затяжка скорочує життя людини принаймні на один вдих, а кожна цигарка – на 15 хв.
* Одного разу було поставлено такий дослід: на тіло курця приклали кілька п’явок. Уранці до першої затяжки з ними нічого не сталося. А тільки-но піддослідний випалив першу цигарку, п’явки відпали від нього в судомах.
* Не варто також забувати, що організм, що росте, вдвічі чутливіший до нікотину, ніж дорослий. Для підлітка смертельна доза нікотину складає 50-70 мг(в залежності від маси тіла).

**Б) Опитування учнів класу**

**-** Зараз я хочу задати вам декілька запитань і пропоную щиро на них відповісти.

**-** Чи змінилося, після почутого і побаченого ваше ставлення до куріння?

**-** Якби вам запропонували закурити, що ви зробили б?

Питання, до вас, хлопці.

Чи подобається вам, що дівчата курять?

Чи хотіли б ви, щоб ваша майбутня дружина курила?

* Тепер, ви дівчата. (Задаю дівчатам такі ж самі запитання)
* Як я вже говорила, в Україні молодь починає дуже рано курити. Які ви бачите шляхи виходу із даної ситуації?

(відповіді учнів)

* Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров’я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком. Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за свою поведінку, за своє здоров’я та за своє майбутнє взагалі.

1. **Розповідь про шкідливість алкоголю.**

* Наступним чинником, який згубно впливає на молодь є алкоголь. “Викрадач розуму” – так називають алкоголь з давніх часів. Про п’янкі властивості спиртних напоїв люди довідалися не менш як за 8000 років до нашої ери – з появою керамічного посуду, завдяки якому стало можливим виготовлення алкогольних напоїв з меду, плодових соків і дикоростучого винограду. Можливо, виноробство виникло ще до початку культурного землеробства. Так, відомий мандрівник М.М. Миклуха-Маклай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які не вміли ще добувати вогонь, але вже знали прийоми приготування хмільних напоїв. Чистий спирт почали отримувати в VI – VII століттях араби і назвали його “алкоголь”, що означає “одурманюючий”. Першу пляшку горілки виготовив араб Рагез у 860 році. Перегонка вина для отримання спирту різко посилила пияцтво. Не виключено, що саме це стало приводом для заборони вживання спиртних напоїв основоположником ісламу (мусульманської релігії) Мухаммедом (Магомет, 570-632). З того часу протягом 13 сторіч у мусульманських країнах алкоголь уважається поза законом, а відступники цього закону, п’яниці, жорстоко карались.
* На сьогодні споживання спиртних напоїв на земній кулі характеризується колосальними цифрами. Люди, вживаючи алкоголь, не задумуються над його впливом на організм та наслідками, що можуть виникнути, а цей вплив є надзвичайно негативним, а наслідки – жахливими.

**(перегляд відео про вплив алкоголю)**

* Які ж причини вживання алкоголю молоддю?
* бажання потрапити до певного кола однолітків, де споживання спиртного є звичним явищем;
* бажання здаватися дорослішим;
* вважають, що це модно і "круто”;
* з метою розслабитися, позбавитися відчуття сором’язливості;
* з метою позбутися стресу;
* з метою розвеселитися;
* стимул до спілкування;
* через тиск оточення;
* заради солідарності з компанією;
* як "анестезію” від звичайної образи, горя або фізичного болю.

- Головна небезпека першої спроби алкоголю для незрілої особистості полягає в тому, що, відчувши потягу до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично відразу, навіть не встигнувши зрозуміти, що з ним сталося.

**-** У підлітків, які починаютьчасто вживати алкоголь окрім проблем з здоров’ям з’являються ще й соціальні проблеми, які передусім проявляються у прогулах занять та невдачами у навчанні, частішають конфлікти з батьками та родичами і додаються фінансові проблеми.

- Варто зазначити, що алкоголь згубно впливає не лише на ваш організм, а й на ваших нащадків.

- Є таке поняття – закон трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Мореля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоводу вичерпується. Рід закінчується. (Вік покоління – це етап від народження дитини до народження її дітей. Народився, виріс, створив сім’ю, народив дитину – цикл замкнувся. Цей термін становить приблизно 25 років).

Сто років тому американський лікар Дагдель зайнявся вивченням генеалогічного дерева шести в’язнів однієї з нью-йоркських в’язниць. Злочинці були родичами. Лікар розшукав відомості про їхнього родоначальника, який жив у XVIII столітті. Ним виявився гіркий п’яниця. Його потомство нараховувало 709 чол., з яких 77 були злочинцями (у тому числі 12 – вбивцями), 85 – дегенератами (основна причина — алкоголь), 174 — повіями, 18 — господарями будинків розпусти, 206 – жебраками.

* Тому перед тим, як вживати алкоголь добре подуйте про:
* Свій організм, своє здоров’я і життя;
* Своїх батьків і родичів;
* Своє майбутнє і своїх нащадків;

1. **Наркотики**

* Далі ми продовжимо говорити про наркотики.
* Ставлення до наркотиків у нашому суспільстві зовсім інше, ніж до алкоголю. Уже те, що за виготовлення, зберігання, транспортування їх з немедичною метою передбачено кримінальне покарання, є перепоною для всіх законослухняних громадян. Інакше кажучи, якщо вживання спирт­ного з точки зору будь-якої людини — її особиста справа, то вживання наркотиків відразу ставить суб'єкта в конфлікт із законом. У цьому випадку людина протиставляє себе сус­пільству, відкидає соціальні цінності.
* Наркоманія страшна сама по собі. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. Порушується психіка, деформується уявлення про світ, знижується працездатність. Крім цього, наркомани піддаються ще одній небезпеці — заразитися венеричними хворобами, у тому числі й СНІДом.
* Більшість наркоманів розпочинали свій шлях з марихуани.

Марихуана (конопля) - це висушені квіти, насіння та листя рослини індійської коноплі. На вулицях її називають по-різному: план, анаша, солома, зелень, травичка, Маша, косяк, дим, бур'ян, ганжа, трава та інші назви. Для багатьох марихуана стала чимось повсякденним. Вона є найпопулярнішим нелегальним наркотиком у світі.

Існує багато міфів, які популярні серед молоді про те, що марихуана не шкодить здоров’ю, але насправді це не так. Марихуана впливає на головний мозок і ЦНС і так само, як і інші наркотики викликає залежність.

* Розглянемо наркоманію в медичному аспекті.
* Механізм дії всіх наркотиків однаковий, конкретні вияви впливу тієї чи іншої речовини на організм людини мають свої особливості, які визначаються видом наркотику.
* **Розглянемо приклади дії наркотичних речовин по групах.**

1. **Група опію — опіати.** Після їх уживання людина відчуває тепло в усьому тілі, легкий свербіж, почуття розслаблення, психічного комфорту. Вона переживає стан надзвичайного благополуччя, задоволення собою. Героїн, як і інші опіати, виробляють із макової соломки. В очищеному вигляді героїн — це білий порошок. Іноді його вдихають як кокаїн, іноді курять, іноді вводять у розчині через шприц. Опіати, подібні до героїну, дають почуття повного розслаблення і відокремлення від болю та тривоги. Люди почувають себе сонливими, розм'яклими від тепла, у них проходять почуття стресу та дискомфорту.

Але після виникнення фізичної залежності приємні ефекти заміщаються простим полегшенням від повторного прийому наркотику. Споживачам треба все більше і більше наркотику, щоб отримати той же самий ефект. У міру того, як зростають дози спожитого наркотику (це відбувається у всіх без винятку випадках), споживач у час між прийо­мами опіатів відчуває болі, спітнілість, тремор, озноб, сон­ливість, спазми м'язів. Передозування призводить до втрати свідомості та коми і часто до смерті внаслідок розладів дихання. Якщо водночас приймаються й інші одурманюючі речовини, наприклад алкоголь, то ризик смерті зростає.

1. **Барбітурати** — лікарські речовини, застосовувані в медицині. У людини, що їх ужила, після короткочасного (1—2 хв.) стану розслаблення, приємної знемоги наступає фаза збудження, яка характеризується різким зниженням самоконтролю і руховою розгальмованістю. Барбітурати використовуються в медицині як седативні (заспокійливі) та снодійні засоби. Більшість із них випускається у вигляді порошку або барвистих капсул. Уживачі ковтають їх, іноді разом з алкоголем, або вводять через шприц. Вони не приносять почуття радості. У людей, що вживають барбіту­рати, виникає толерантність до них, а також як фізична, так і психічна залежність. Несподіване припинення вживання барбітуратів може навіть бути смертельним. Ефекти від їх уживання — дратівливість, нервозність, безсоння, хворобливість, розлади психіки та судоми. Уведення барбітуратів за допомогою шприців — один із найнебезпечніших видів споживання наркотиків.
2. **Кокаїн, феномін, ефедрин, кофеїн** — діють аналогічно, їх уживання викликає глибокі розлади координації рухів, розвиток психотичного стану (марення, галюцінації).
3. **Транквілізатори** — як і інші наркотики, діють на центральну нервову систему шляхом порушення механізму передачі нервового імпульсу. Транквілізатори призначаються лікарями для опанування тривоги та напруги або для налагодження сну. Хоча їх звичайно використовують у формі пігулок, споживачі наркотиків іноді вводять їх у розчинах шприцом. Транквілізатори зменшують швидкість реакції та впливають на керування транспортом та інші навички, що потребують концентрації уваги. Вони можуть також послабити самоконтроль людини і вивільнити її агресивність. Прийняті водночас з алкоголем, транквілізатори можуть виявитися смертельними. Регулярні споживачі залежні від транквілізаторів. Після припинення їх прийому люди почувають себе розчарованими, дратівливими та неспокійними, вони не в змозі виконувати свої повсякденні обов'язки.
4. **Гашиш** — легкий наркотик. Має галюциногенну дію: після вживання можуть виникнути різні слухові та зорові розлади сприймання**.**
5. **Амфетаміни** у 60-ті роки XX століття нерідко призначали для лікування депресії або поганого апетиту. У наш час тобі можуть незаконно продати їх у вигляді пігулок або порошку для вдихання через ніс. Іноді тобі за­пропонують навіть увести їх у розчині через шприц. Амфетаміни збуджують тіло, даючи почуття енергії й самовпевненості. Однак емоціями, що переважають, є тривога та дратівливість. Високі дози амфетамінів можуть викликати приступи панічного страху, і для повного відновлення після дії цих речовин тобі буде потрібно декілька днів. Амфетамінів ніколи не буває «достатньо». Для підтримки ефекту регулярні споживачі мають вживати зростаючі дози амфетамінів. Кожний раз, коли вони припиняють прийом препаратів, то почувають депресію та сильний голод. Водночас зменшується здатність організму боротися з хворобами, що може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.
6. **Розчинники** містяться в таких товарах, як клей, пальне, фарби, аерозолі тощо. При вдиханні парів розчинників розвивається ефект, близький до алкогольного сп'яніння (у тому числі буває і похмілля). Деякі люди підсилюють цей ефект, вприскуючи речовини з розчинниками в пластиковий мішок, який натягують на голову. Пари всмоктуються через легені й швидко потрапляють у мозок. Повторне вдихання може призвести до втрати самоконтролю. «Нюхальники» можуть отримати випадкові пошкодження, оскільки часто вдихають пари на даху або біля залізниці. Більше того, деякі люди нюхають розчинники до повного запаморочення і можуть загинути внаслідок задухи від власного блювотиння. «Нюхальники» можуть загинути й від задухи, якщо натягують пластикові мішки на голову. Вдихання високих концентрацій розчинників може викликати тривале пошкодження мозку. Регулярне вживання аерозолів та рідин для чищення обумовлює пошкодження нирок і печінки. Багато людей загинуло вже при перших спробах зловживання розчинниками, оскільки вони вдували аерозолі прямо до рота і при цьому заморожували власні дихальні ходи.

* Зараз я хочу показати вам фото людей, які на протязі певного часу вживали наркотики

(показую фото)

* **Існує три етапи наркозалежності.**

Після першої спроби наркотику починається **етап епізодичного вживання**. Цей етап дуже короткий — від кількох тижнів до кількох місяців. У деяких людей наркотична залежність може виникати вже одразу після першого введення якоїсь наркотичної речовини.

**Наступний етап — психологічна залежність.** Людина думає про приємні відчуття від наркотиків. Їх уживання стає частішим, систематичнішим.

**Нарешті, третій етап — фізична залежність**. При спробах обійтися без наркотичної речовини погіршується фізичний стан людини. Це змушує її шукати наркотик, збільшувати його кількість. Людина втрачає цікавість до всього, що не пов’язане з наркотиками: робота, сім’я, захоплення, спорт, стають нецікавими, непотрібними.

Продовжується фізичне руйнування організму, порушується функція нервової систему, печінки, нирок. Якщо наркоман не пройде спеціального лікування, то наступає передчасна смерть.

Наркоман, якщо він почав приймати наркотики у молодому віці, живе до 30-35 років. А майже половина наркоманів закінчують життя самогубством. Деякі вмирають від виснаження організму.

Розглянемо наркоманію в моральному і правовому аспектах.

**Запитання до учнів.**

* Як ви вважаєте чи руйнує наркоманія людську душу?
* У чому це виявляється?
* Отже, наркоман морально деградує, опускається, випадає із суспільного життя і врешті-решт стає на злочинний шлях.

Наркоманія — складна проблема для суспільства. Вона вражає юнаків та молодь, збільшує кількість правопору­шень. Тому в усіх країнах існують закони, що спрямовані проти виготовлення, розповсюдження, продажу, зберігання та перевезення наркотичних речовин.

В Україні наркоман, що не вважає за потрібне лікуватися самостійно, підлягає кримінальній відповідальності.

В усіх розвинутих країнах існують програми профілактики наркозалежності. Вони спрямовані на розвиток уміння людини швидко впізнати ситуацію ризику нарковживання та зробити свідомий вибір своєї поведінки.

Наркоманія породжує низку проблем, з якими самотужки не справитися. Вона руйнує людське здоров'я, родинне щастя, життя. Наркомани, як правило, стають на злочинний шлях, вони не доживають до старості. Тож чи варто створювати собі стільки проблем? У моральному, медично­му, соціальному, правовому аспектах наркоманія — зло.

**Тестове опитування «Чи схильний ти до вживання тютюну, алкоголю і наркотиків.**

* Зараз я хочу запропонувати вам невелике опитування, результати якого покажуть чи схильні ви до вживання тютюну, алкоголю і наркотиків. Вам потрібно, прочитавши питання, лише обвести правильну відповідь і обрахувати кількість набраних балів. Після обчислення я відповідно до набраних балів зачитаю ваші результати.

«Чи схильний ти до вживання тютюну, алкоголю і наркотиків.

1. На жаль, тютюн і сигарети дуже поширені серед молоді. А як ти ставишся до «блакитного димку» і курців?

а) Вважаю, що курці отруюють будь-яке приміщення і перетворюють інших людей на пасивних курців (10 балів);

б) кожен має вирішувати сам, де та як курити, будь-які обмеження — зайві (0);

в) курити можна всюди (5).

2. Незабаром іспити. Усі твої друзі нервуються, хвилювання досягло апогею. Хтось приніс заспокійливі таблетки і пропонує їх тобі. Візьмеш?

а) Так, я візьму таблетку, але тільки в тому разі, коли вже зовсім «в ауті» (5);

б) ні, мені ліньки думати про те, де дістати таку таблетку наступного разу, коли її не запропонують (0);

в) ні, я не потребую штучного заспокоєння (10).

3. На вечірці по колу пішла цигарка з «травичкою». Усі твої друзі затягуються. Тепер твоя черга. Як ти вчиниш?

а) У будь-якому разі хоч раз спробую (0);

б) ні, не буду цього робити, краще піду з такої вечірки (10);

в) я і сам не візьму цигарки, і з цих дурнів удосталь посміюся (5).

4. Зібралася весела компанія, гості сміються, танцюють. Ти запізнився, а решта вже трохи напідпитку. Як ти вчиниш?

а) Вип'ю одну-дві чарки, аби «наздогнати» інших (0);

б) ненавиджу, коли у компанії гарний настрій залежить від алкоголю, я краще трохи побуду і піду (10);

в) мені байдуже, коли інші п'ють, — у мене і без того гарний настрій (5).

5. Дехто говорить: «Наркотики зовсім нешкідливі, треба лише правильно їх уживати». Ти в це віриш?

а) Ті, хто так вважає, обманюють самих себе (10);

б) так, це правда — окрім, хіба, найважчих наркотиків (0).

6. Існує думка, що «крута» музика і наркотики — невіддільні. А ти як вважаєш?

а) Можна писати прекрасну музику, не вдаючись до наркотиків (10);

б) прийнявши наркотики, музику не можна сприймати взагалі (5);

в) усі музиканти щось приймають (0).

7. Твій друг наполегливо просить терміново позичити йому певну суму грошей. Ти знаєш, що він регулярно вживає наркотики. Чи позичиш йому?

а) Так (0);

б) ні (10);

в) тільки якщо знатиму, на що він їх витратить (5).

**Інтерпретація результатів**

0—20 балів. Ти поводишся так, немов проблем із наркотиками взагалі ні в кого немає. Виявляється, ти не вважаєш нікотин і алкоголь наркотичними речовинами. Але ж небезпечні не лише героїн і кокаїн. Зверни увагу, що більшість наркоманів — алкоголіки. Подумай ще раз про своє ставлення до наркотиків! Мабуть, тобі варто було б порадитися з тим, кому довіряєш.

21—25 балів. Ти належиш до групи ризику. Тобі краще бути обережним.

26—30 балів. Не можна сказати, що ти — абсолютно непитущий. Час від часу ти не проти перехилити чарчину, але вважаєш, що тобі ніщо не загрожує, що контролюєш ситуацію. Але не втрачай пильності: під впливом друзів ти можеш спокуситися і спробувати наркотики.

Більше за 60 балів. Наркотики ніколи не стануть для тебе серйозною проблемою. Проте не впадай у крайнощі і не «читай моралі» іншим.

**IV. Заключна частина**

**1.Проведення підсумків**

- Сьогодні, під час нашої лекції ми з вами говорили про основні згубні чинники для сучасної молоді, дізналися про вплив алкоголю, наркотиків і куріння на організм та побачили наслідки їх вживання. Я сподіваюсь, що в майбутньому ці знання стануть вам в нагоді. І ви приймете правильне рішення.

- Дякую всім за увагу. До побачення.