

健康人生、绿色无毒

教学单位：宜昌市公安局伍家分局

授课人员：蒋琳

教学内容：健康人生、绿色无毒

教学目标：

一、通过学习，让学生了解毒品的危害、如何识别毒品、拒绝毒品等知识。

二、通过通俗易懂的图片，教育和引导学生远离毒品，提高识毒、防毒、拒毒意识。

教学重点：认识毒品和毒品的危害

教学难点：青少年毒品预防教育，防止吸毒

教学时间：一课时

教学手段：借助多媒体辅助教学

教学过程：

毒品损害健康，残害生命，对个人、家庭、社会的危害是巨大的。青少年正处于生理发育和心理发展的重要时期，心理防线薄弱，好奇心强、决定是非能力差，很容易成为毒品侵袭的人群。下面从两个方面向大家介绍毒品的知识：

一、毒品的种类及危害

（一）毒品是什么？

毒品是指国际禁毒公约规定的受管制的麻醉药品和精神药品。根据《中华人民共和国刑法》第 357 条规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（俗称冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其它能够使人形成瘾癖的麻醉

药品和精神药品。

（二）你认识毒品吗？

先向同学们展示一朵美丽的罂粟花，让同学们猜猜是什么（指名回答），然后告诉大家这是毒品的原料，最后向大家开始介绍传统毒品，传统毒品一般指滥用较早的直接从原植物中提取、加工而成的阿片类毒品。

罂粟

罂粟，为被子植物门双子叶植物纲木兰亚纲罂粟属，原产南欧、印度、缅甸、老挝及泰国北部。其是鸦片以及吗啡、可待因等镇静剂的主要原料。

鸦片

鸦片又叫阿片，俗称大烟，是罂粟果实中流出的乳液经干燥凝结而成。因产地不同而呈黑色或褐色，味苦，生鸦片经过烧煮和发酵，可制成精制鸦片，吸食时有一种强烈的香甜气味。吸食者初吸时会感到头晕目眩、恶心或头痛，多次吸食就会上瘾。

吗啡

吗啡是从鸦片中分离出来的一种生物碱，在鸦片中含量10%左右，为无色或者白色结晶粉末状，具有镇痛、催眠、止咳、止泻等作用，稀释后会产生欣快感，比鸦片容易成瘾。长期使用会引起精神失常、谵妄和幻想，过量使用会导致呼吸衰竭而死亡。历史上它曾被用作精神药品戒断鸦片，但由于其副作用过大，最终被定为毒品。

海洛因

海洛因化学名称“二乙酰吗啡”，俗称白粉，它是由吗啡和醋酸酐反应而制成的，镇痛作用是吗啡的4-8倍，医学上曾广泛用于麻醉镇痛，但成瘾快，极难戒断。长期使用会破坏人的免疫功能，并导致心、肝、肾等主要脏器的损害。注射吸食还能传播艾滋病等疾病。历史上它曾被用做精神药品戒断吗啡，但由于其副作用过大，最终被定义为毒品。海洛因被称为世界毒品之王，是我国目前监控、查禁的最重要的毒品之一。

大麻

大麻是桑科一年生草本植物，分为有毒大麻和无毒大麻。无毒大麻的茎、秆可制成纤维，籽可榨油。有毒大麻主要指矮小、多分枝的印度大麻。大麻类毒品主要包括大麻烟、大麻脂和大麻油，主要活性成分是四氢大麻酚。大麻对中枢神经系统有抑制、麻醉作用，吸食后产生欣快感，有时会出现幻觉和妄想，长期吸食会引起精神障碍、思维迟钝，并破坏人体的免疫系统。

杜冷丁、古柯、可卡因不做详细介绍

其次介绍合成毒品，提问：大家已经了解了传统毒品。合成毒品大家一定都听过，那哪些是合成毒品呢？（指名回答）

再向大家详细介绍一下合成毒品，合成毒品是相对鸦片，海洛因等传统毒品而言的，主要指人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品，是国际禁毒公约和中国法律法规所规定管制的、直接作用于人的中枢神经系统，使人兴奋或抑郁，

连续使用能使人产生依赖性的一类精神药品（毒品）。鸦片、海洛因等麻醉药品主要是罂粟等毒品原植物在加工得到的半合成类毒品，而合成毒品大部分是通过人工合成的化学合成类毒品，所以合成毒品又名“实验室毒品”“化学合成毒品”。同时，因为合成毒品的滥用多发生在娱乐场所，又被称为“俱乐部毒品”“休闲毒品”“假日毒品”。

“K粉”——氯胺酮

“K粉”是氯胺酮（Ketamine）的俗称，因为英文名前第一个大写字母是K，所以很多人叫它K粉，又叫“强奸粉”。K粉外观上是白色结晶体粉末、无臭、易溶于水，可随意勾兑放入饮料、红酒中服下。服药开始时身体瘫软，一旦接触到节奏狂劲的音乐，便会产生条件反射般强烈扭动、手舞足蹈。

“冰毒”

冰毒，就是甲基苯丙胺，外观为纯白结晶体，晶莹剔透，所以被吸毒、贩毒者称为“冰”。吸食冰毒后会产生强烈的生理兴奋，能大量消耗人的体力和降低免疫功能，严重损害心脏、大脑组织甚至导致死亡。吸食成瘾者还会造成精神障碍，表现出妄想、好斗等症状。冰毒的精神依赖性极强，已成为目前国际上危害最大的毒品之一。

“麻谷”

“麻谷”是泰语的音译，实际是缅甸产的“冰毒片”，其主要成分是“甲基苯丙胺”和“咖啡因”。外观与摇头丸相似，通常为红色、黑色、绿色的片剂，属苯丙胺类兴奋剂，

具有很强的成瘾性。长期服用会导致精神失常，损害心脏、肾和肝，严重者甚至导致死亡。

摇头丸

摇头丸以苯丙胺类兴奋剂为主要成分，外观多呈片剂，形状多样、五颜六色。服用后可出现长时间难以控制、随音乐剧烈摆动头部的现象，所以称为摇头丸。摇头丸具有兴奋和致幻双重作用，在药物的作用下，用药者的时间概念和认知出现混乱，表现出乎寻常地活跃，整夜狂舞，不知疲劳。同时在幻觉作用下使人行为失控，常常引发集体淫乱、自残与攻击行为，并可诱发精神分裂症及急性心脑血管疾病。

止咳水

一种叫“联邦止咳露”（俗称“止咳水”）的药水，许多人上了瘾而不能自拔。服用后会出现昏昏欲睡、便秘、恶心，情绪不稳定、睡眠失调等，大量服用能抑制呼吸。止咳水由于是处方药，应在医生指导下服用。

迷幻蘑菇

“迷幻蘑菇”又称“神奇蘑菇”，其迷幻成分主要由一种含毒性的菌类植物“毒蝇伞”制成，药力持久，比摇头丸、K粉更强烈。吸食后即会出现健谈，性欲亢进等生理异常反应。过量吸食对心脏有问题的人可导致休克或突然死亡。

曲奇饼干

从外观看与超市里卖的饼干无异样，里面夹杂着绿色的物质，打开包装袋有异味，含有大麻成分。

巧克力

“巧克力”包装粗糙简陋，包装袋上没有任何品牌，犯罪分子用大麻熬制的油参制成的巧克力。

奶茶

毒品“奶茶”呈粉末状，与咖啡、奶茶相似，多用奶茶、咖啡、茶叶等包装掩饰。这类毒品遇水即溶，即冲即饮，与各种饮品混合后，口味都不发生变化，甚至香味都相似。主要成分是氯胺酮、摇头丸等，作用与k粉、冰毒相似，使人极度亢奋，此类新型毒品迷惑性很强，毒品效果持续时间较长，对吸毒人员极具诱惑力。

干花

“干花”其实是大麻类毒品的替代品。他们把K3稀释后浸泡在花叶上，然后将其晒干。干花具有欺骗性，一是可以躲过检查，同时在吸食时，也会造成假象。他们想吸引别人吸食的时候，会说，这只是一种好闻的花儿，容易使人上当，不知不觉中成了毒品的吸食者。

跳跳糖

一种伪装成“橙汁”“跳跳糖”的新型毒品，遇水即溶，即冲即饮，与各种饮品混合后，口味都不发生变化。毒品效果持续时间较长，喝一次，两天以内大脑都会处于兴奋当中，对吸毒人员极具诱惑力。

彩虹烟

彩虹烟外形酷似香烟，这种毒品，迷惑性更强！人吸食彩虹烟的时候会产生特殊烟雾，色彩斑斓，乍一看很酷炫，甚至还自带香气，所以基本都是哄骗未成年人购买。

咖啡因、γ-羟丁酸、三唑仑、阿拉伯茶、红冰、浴盐、可乐不作详细介绍

毒品是人类社会共同的敌人，既然是敌人，那么它对我们有哪些危害呢？（指名回答）

（三）吸毒有哪些危害？

1、危害身心

- （1）身体依赖性
- （2）精神依赖性
- （3）毒品危害人体的机理
- （4）影响寿命
- （5）助长传染病

2、危害家庭

3、危害社会

- （1）对家庭的危害
- （2）对社会生产力的巨大破坏
- （3）毒品活动扰乱社会治安

尽管我国已经加大对禁毒、戒毒的宣传力度，但是我国吸毒人员的人数还在不断增加，尤其现在青少年的吸毒人数直线上升，大家知道青少年为什么要吸毒吗？（指名回答）

二、青少年毒品预防教育

（一）青少年吸毒的原因

- 1、好奇心理
- 2、炫耀心理
- 3、交友不慎

4、缺乏对毒品危害性的认识

5、家庭环境影响

如果身边的同学染上了毒品，会有哪些迹象呢？（指名回答）

（二）染上毒瘾一般有哪些迹象？

- 1、无故旷课，学习成绩、纪律或表现突然变差；
- 2、在家中或学校偷窃钱财、物品，或突然频频地向父母、同学索要或借钱；
- 3、长时间躲在自己房间内，或远离家人、他人，不愿见人；
- 4、外出行动表现神秘鬼祟；
- 5、藏有毒品及吸毒工具（如注射器、锡纸、切断的吸管、匙羹、烟斗等）；
- 6、遮掩收缩的瞳孔，在不适当的场所佩戴太阳镜；
- 7、为掩盖手臂上的注射针孔，长期穿着长袖衬衣；
- 8、面色灰暗，眼睛无神，食欲不振，身体消瘦；
- 9、情绪不稳定，异常的发怒、发脾气，坐立不安，睡眠差；
- 10、经常无故出入偏僻的地方，与吸毒者交往。

同学们，吸毒那么可怕，我们如何防止染上毒瘾呢？

（三）青少年如何防止染上毒瘾

一是要接受教育。要经常接受毒品基本知识教育和相关法律法规教育，主动参与禁毒宣传（特别是每年的“6.26”要主动参加），一定要知道什么是毒品；毒品容易成瘾，难

以戒掉；了解毒品危害，知道触及毒品违法犯罪要受到法律制裁，懂得“吸毒一口，掉入虎口”的道理。

二是要树立正确的人生观。要平和心态，自我满足；不要盲目追求享受，寻求刺激，赶时髦。

三是要不听信花言巧语。比如：毒品能治病，毒品能解脱烦恼和痛苦，毒品能给人带来快乐等等。

四是要慎交朋友。生活中不要同有吸毒、贩毒行为的人来往，就是来往也不能成为朋友。如果发现亲朋好友中有吸、贩毒行为的人，一要劝阻，二要远离，三要报告公安机关。

五是要养成良好的行为。健康娱乐，远离 KTV、酒吧、杜绝吸烟饮酒等不良嗜好，做到“三不”：即不接受别人的饮品、食品、吸品；不参与摇晃；不生邪念。

六是要迷途知返。即使自己在不知情的情况下，偶尔被引诱、欺骗吸食了一次毒品，绝不能再吸第二次，更不要吸第三次。

（四）正确对待挫折和困难

假如，我们在学习、生活中遇到了像考试成绩不尽人意、和朋友吵架分手、家庭生活遇到困难等，要知道这都是正常的，要正确对待。遇到这类情况时，我们可以试着和父母、老师、同伴沟通，或者听听自己喜欢的音乐，参加自己喜欢的体育活动等，要分散自己的注意力，排解烦恼，绝对不要用毒品来麻醉自己，逃避现实，回避困难。当别人用毒品来引诱我们、安慰我们时，一定要意志坚定，坚决拒绝。

请相信：挫折和困难是暂时的，

战胜挫折和困难是宝贵的人生财富。

（五）正确把握好奇心，抑制不良诱惑

好奇是我们青少年的共同特点，对于没有体验的东西，总有一种跃跃欲试的愿望，但是，一定要明辨是非，把握好好奇心。面对毒品，一定要态度鲜明，千万不要心存侥幸，以好奇为由去尝试，自觉抑制不良诱惑，千万不要吸食第一口。

请同学们一定要知道：戒毒有多难：

国际上戒毒二次复吸率达 98%。

无论是哪一种毒品，危害都很大，对我们个人的身心健康、对家庭、对社会都会造成严重的破坏。所以，无论什么毒品，我们都不要尝。

特别是现在的摇头丸，即使使用一次便停止了，也不会有很强的心理渴求，但是它对我们神经的危害是很严重的，以后会影响人的记忆力，影响人的认知功能，所以，我们青少年千万不要尝试。

习近平总书记：禁毒工作事关国家安危、民族兴衰、人民福祉，毒品一日不除，禁毒斗争就一日不能松懈。

同学们，记住了吗？“四知道”！

一要知道什么是毒品；

二要知道吸毒极易成瘾，难以戒除；

三要知道毒品的危害；

四要知道毒品违法犯罪要受到法律制裁！

课程总结：毒品是人类社会的公害。它不仅仅危害人民群众，更是危害广大青少年的身心健康，而且严重威胁着社会安

定，影响经济发展和社会进步。在中国近代史上，毒品曾给中华民族带来深重的灾难。如今，毒品问题已成为全球性问题，它与恐怖主义、艾滋病并称当今世界三大公害。中小學生从小要提高识毒、防毒、拒毒意识。