

**Классный час по профилактике
Наркомании для учащихся 9 класса**

"Подросток и наркотики"

Подготовила классный руководитель
Багавдинова Раисат Курамагомедовна

Классный час по профилактике наркомании для учащихся 10 классов

Цель:

помочь учащимся осознать пагубное воздействие наркотиков и последствия их употребления.

Задачи:

- ✓ Закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
- ✓ Вооружить учащихся знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
- ✓ Привить учащимся навыки групповой работы.
- ✓ Продолжить формирование системы представлений о здоровом образе жизни.

Оборудование: листы форматом А4 , маркеры.

Ход занятия

Классный руководитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о злободневной проблеме - проблеме наркомании. В конце нашего занятия каждый из вас, в том числе и я, сделает для себя определенные выводы в отношении психоактивных веществ (ПАВ).

Сейчас я на доске нарисую человека. Давайте сразу определимся, кто это у нас будет - девушка или юноша? Как мы назовем нашего подростка (желательно называть именем, которого нет в классе)? Сколько будет лет нашему подростку?

Ребята, а сейчас давайте попробуем составить собирательный образ нашего подростка, наделив его положительными и отрицательными качествами характера.

(Ребята называют положительные и отрицательные качества собирательного образ подростка).

А теперь немного отвлечемся от нашего подростка и проведем мозговой штурм. Скажите, пожалуйста, зачем подростки начинают употреблять наркотики? Зачем им это надо?

(примерные ответы учащихся)

Причины употребления наркотиков:

- 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;
- для смелости;
- снять боль и т. д.

Классный руководитель: Скажите, ребята, как вы думаете, причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики, являются внешними или внутренними (психологическими)?

Учитель должен сделать акцент на том, что причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики, являются внутренними, т. е. психологическими.

-Ребята, что можно сделать, чтобы решать те же самые проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ?

(Ребята называют)

- попеть;
- встретиться с друзьями;

- послушать музыку;
- поиграть на компьютере;
- сходить в бассейн;
- сходить на дискотеку;
- посмотреть интересный фильм;
- почитать увлекательную книгу и т. д.)

Классный руководитель: То есть у каждого из вас есть свои способы получения радости. Сейчас я нарисую график человеческого эмоционального состояния, где по оси Y будут эмоции, а по оси X - время. В нормальном состоянии у всех нас настроение то повышается, то понижается и т. д. Мы все живем, подвергаясь этим колебаниям. Ни один человек, даже самый известный, не живет все время в радости, все время в удовольствии, и у него после подъема всегда спад. И нет таких людей, которые постоянно находятся в состоянии депрессии, у них после спада настроения всегда подъем.

Когда у вас подъем настроения, то обычно 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 т. д. И вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с человеком. Если он слышит слова поддержки: все будет хорошо, после черной полосы будет белая и т. д., то ему будет значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании, употребляющие ПАВ.

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 первом этапе происходит знакомство с наркотиками, этот этап, поэтому и называется «первые пробы». Для этого этапа характерны:

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов «кайфа»;

- неумение сказать «нет»;
- трудности с пониманием собственных границ;
- попадание под влияние различных мифов о наркотиках;
- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- наплевательское отношение к себе и своей жизни;
- желание сделать свою жизнь интересной и наполненной;
- незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.

Есть два пути после первых проб:

1) полностью прекратить употребление;

2) продолжить употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от наркотиков.

II этап. Употреблять наркотики нравится

На второй этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покати́лся вниз. Для этого этапа характерно:

- осознанное желание получать «кайф» при помощи наркотиков;
- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск «подходящей» компании;
- наркотики становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- наркотики начинают использоваться как: (средство против «комплексов»; лекарство от стресса; способ общения; спутник сексуальных отношений);
- можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется особая «тусовка» - свои наркотики, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные.

Когда человек попадает на 2 этап зависимости, он понимает, что то, что он употребляет наркотики, близкие ему люди не одобряют, но ему это состояние

нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например:

- От одного раза зависимости не бывает...
- Я буду контролировать себя...
- Я сильный, буду держать себя в руках...
- Те, кто стали наркоманами - слабые и безвольные...
- Конопля не наркотик, от нее не бывает зависимости...

Когда почувствую, что начинается зависимость, - брошу...

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

III этап. Возникают проблемы

Мячик катится все дальше вниз. Для этого этапа характерны:

- проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);
- потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы в отношениях);
- скандалы в семье;
- проблемы с учебой, неприятности в школе;
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- конфликты с друзьями;
- основной круг общения - те, кто употребляет наркотики;
- конфликты с законом, приводы в милицию.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

IV этап. Употребление наркотиков становится целью

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

Для этого этапа характерно:

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность в наркотиках;
- использование крайних средств, в поисках дозы;
- разрушение нравственных ценностей;
- апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- попытки самоубийства;
- серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает. Статистика говорит о том, что из 100 заболевших наркоманией выздоравливает только 3%, т. е. из 100 заболевших только 3 человека выживает, все остальные просто умирают.

Классный руководитель: Ребята, предлагаю поработать над темой нашего классного часа в группах.

Задание группам.

Задание №1

Участники каждой команды представляют собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 7 минут.

Письмо №1 «Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили

принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

Письмо №2 «У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Обсуждение.

Учитель: Ребята, а как вы думаете, можно ли наркоманию и токсикоманию назвать болезнью? Возможно ли лечение наркомании? На эти и некоторые другие вопросы мы ответим, выполнив 2 задание.

Задание № 2.

Мифы о наркомании

Каждая группа получает миф, обсуждает выражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением. Время – 1 минута.

Миф №1 Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка а.

Правда: (вариант ответа)

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни и является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, так как изменения в организме становятся необратимыми.

Миф №2 Наркомания излечима.

Правда: (вариант ответа)

Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит

после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф №3 Наркотиками могут поделиться просто так, по доброте душевной.

Правда: (вариант ответа)

Есть такая поговорка: « Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

Классный руководитель: Многие ошибочно полагают, что приобретение и употребление

наркотиков не влечёт за собой ни какой ответственности. -

Ребята, а как вы думаете, какие виды наказания предусмотрены за наркопреступления.

Задание № 3. Наркотики и ответственность

Каждой команде дают по три задания. После пяти минут обдумывания команды называют вид наказания за наркопреступления.

Вопросы к группам.

1. За приобретение и хранение наркотика?

Ответ: лишение свободы на срок до 3х лет ст. 228 УК РФ.

2 За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения, обмена, уплаты долгов).

Ответ: лишение свободы от 3х до 7 лет с конфискацией имущества - ст. 228 УК РФ.

3. За употребление наркотиков.

Ответ: административное наказание; на учет в органах милиции;

на учет у нарколога; приеме экзаменов на право вождения автомобиля; приобретении охотничьего ружья; трудоустройстве.

Задание № 4.

Творческая работа учащихся по написанию синквейна. Каждая группа в течение 3 минут пишет свой синквейн, затем представители зачитывают варианты.

Синквейн – это особая краткая запись основной обсуждаемой проблемы с учетом ряда требований.

Правила написания синквейна: В синквейне 5 строк.

1. Понятие (одно слово);
2. прилагательные (два слова);
3. глаголы (три слова);
4. предложение (из четырех слов);
5. существительное (одно слово).

Пример синквейна по данной теме:

1. Наркотик.
2. Опасный, смертельный.
3. Калечит, уродует, разрушает.
4. Распространяется из - за невежества.
5. Боль.

IV. Подведение итогов.

Классный руководитель. А теперь давайте ответим на такие вопросы. -

К чему приводит употребление наркотиков?

Что отнимают у человека наркотики?

Ответы учащихся.

Классный руководитель: Ваша жизнь и здоровье во многом зависят от вас.

Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой.

Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

Литература:

1. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008.
2. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков. Практикум. — М.: УНП ООН, 2008.
3. Г.Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей»: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2008.
4. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости.