ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ОЛЬГИ КАЧУРЫ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Профилактика токсикомании и наркомании. Как противостоять давлению среды?**

Подготовила классный руководитель

Журавкина Ирина Николаевна

**Классный час по профилактике наркомании для учащихся 9 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:**

1. из любопытства;
2. солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;
3. назло;
4. не хватает понимания близких;
5. неблагополучная семья;
6. желание соответствовать определенному образу жизни;
7. желание, чтобы тебя считали взрослым;
8. желание ослабить самоконтроль;
9. желание расслабиться;
10. для кайфа;
11. для смелости;
12. 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)*

1. *попеть;*
2. *встретиться с друзьями;*
3. *послушать музыку;*
4. *поиграть на компьютере;*
5. *сходить в бассейн;*
6. *сходить на дискотеку;*
7. *посмотреть интересный фильм;*
8. *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.

**I этап. Первые пробы**

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

1. естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
2. активный поиск новых видов «кайфа»;
3. неумение сказать «нет»;
4. трудности с пониманием собственных границ;
5. попадание под влияние различных мифов о наркотиках;
6. страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
7. неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
8. наплевательское отношение к себе и своей жизни;
9. желание сделать свою жизнь интересной и наполненной;
10. 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 покатился вниз. Для этого этапа характерно:

1. осознанное желание получать «кайф» при помощи наркоти­ков;
2. поиск разумных оправданий употребления;
3. поиск «подходящей» компании;
4. наркотики становятся необходимым атрибутом веселья и от­дыха;
5. 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 одобрят, но ему это состояние нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например:

1. От одного раза зависимости не бывает...
2. *Я* буду контролировать себя...
3. Я сильный, буду держать себя в руках...
4. Те, кто стали наркоманами - слабые и безвольные...
5. 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:

1. проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);
2. потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
3. неразборчивость в сексе (венерические заболевания, неже­лательная беременность, проблемы в отношениях);
4. скандалы в семье;
5. проблемы с учебой, неприятности в школе;
6. финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, по­стоянный поиск денег);
7. конфликты с друзьями;
8. основной круг общения - те, кто употребляет наркотики;
9. 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:

1. употребление ради употребления;
2. постоянная потребность в наркотиках;
3. использование крайних средств, в поисках дозы;
4. разрушение нравственных ценностей;
5. апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
6. попытки самоубийства;
7. серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хрониче­ских заболеваний;
8. 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 время 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, обсуждаетвыражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением. Время – 1минута. Миф №1  Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.

*Правда: (вариант ответа)* Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни,

название которой  наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни 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, приобретаяболее 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.

**Классныйруководитель**: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 все­таки 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 психоактивнх 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.

1. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости.