

Классный час «Твой выбор – ЖИЗНЬ!»

(профилактика употребления ПАВ)

*Станина О.Н., классный руководитель,
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай*

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование у подростков правового сознания и негативного отношения к вредным привычкам, профилактика употребления ПАВ.

Задачи:

1. Раскрыть значение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества», объяснить их сходство и различия.
2. Разобрать неблагоприятные последствия употребления наркотиков и психоактивных веществ.
3. Обсудить причины, побуждающие подростков принимать наркотики и психоактивные вещества.
4. Обучить учащихся приемам отказа от предлагаемых наркотиков и психоактивных веществ.

Форма: деловая игра

Подготовка: Анкетирование учащихся. Разделение на группы (каждая группа выполняет проект по заданной теме).

План:

1. Вступительное слово. Анализ анкетирования учащихся.
2. Презентация «Психоактивные вещества».
3. Ответственность за хранение и употребление наркотических средств. Разбор ситуаций (работа в группах).
4. Памятка противостояния употреблению ПАВ.
5. Заключительное слово.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово. Анализ анкетирования учащихся. 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 и употребление 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.

Анкета (предварительное анкетирование)

1. Где ты чаще всего встречаешься с друзьями? - дома; - у друзей; - на квартире у знакомых; - в подъезде дома; - на дискотеке; - в спортклубе; - другое

2. Чем вы обычно занимаетесь после школы? - разговариваем; - слушаем музыку; - иногда употребляем спиртные напитки; - делаем вместе уроки; - занимаемся спортом; - другое

3. Чем тебя привлекает твоя компания? - меня выслушивают, понимают и поддерживают; - я чувствую себя нужным кому-то; - я чувствую себя защищенным; - мне с ними интересно и весело; - мне нравится, как ко мне относятся; - другое

4. В чем, на твой взгляд, вред от курения? - это одна из причин рака; - повышает вероятность инфаркта; - курение вредно для будущих мам; - курение скажется на развитии будущих детей; - приведет к гипертонии; - курящие быстро стареют; - курение ухудшает сон, ведет к неврозам; - курящие меньше живут; - ухудшается память, снижается интеллект; - плохо влияет на занятия спортом; - вредно для окружающих; - на сигареты уходит много денег, а где их брать?

5. Если тебе предложат попробовать наркотик, то... - откажусь, зная о последствиях; - попробую, от одного раза ничего не будет; - я пробовал(а), мне понравилось; - я пробовал(а), больше никогда не буду; - другое
6. Как часто ты употребляешь спиртные напитки? - довольно часто; - редко; - по праздникам; - когда друзья предлагают; - когда родители не против этого; - вообще не употребляю.

Проанализировав анкеты учащихся, можно сделать вывод, что употребление ПАВ зависит во многом от выбора компании и вашего времяпрепровождения. Анализ времяпрепровождения некоторых подростков убеждает в том, что именно безделье порождает дурные привычки. Какие ещё причины могут заставить ребёнка употреблять наркотики, алкоголь и табак?

Причины, заставляющие подростка пробовать ПАВ:

- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие хотят быть похожи на старших;
- кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;
- некоторые это делают назло своим близким - из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость;
- очень-очень редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

2. Психоактивные вещества (Показ презентации «Психоактивные вещества и их вред»). Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть психоактивными веществами (табак, сигареты, алкоголь, наркотики). Это такие вещества, после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. Кроме алкоголя и табака существуют еще и специальные медицинские лекарства: успокаивающие, обезболивающие, повышающие настроение (антидепрессанты) и др. Наконец, некоторые подростки вдыхают пары клея «Момент» или бензина (хотя эти вещества не считаются наркотиками и производятся вовсе не для этих целей). Клей «Момент», бензин и растворители также относятся к психоактивным веществам. Наркотики и психоактивные вещества вызывают изменение психического состояния, привыкание и зависимость.

Современная ситуация с употреблением ПАВ:

-Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.

-Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.

-Сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость. Курение. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим. При курении человек вдыхает угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью. В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течении года, то на его лёгких оседает около 1 литра смолы. 85% курильщиков хотели бы бросить курить. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

Алкоголь. Похититель рассудка – вот как называют алкоголь с давних времён. Я соглашусь со словами великого Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумии. И, если сначала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма. Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и такие заболевания как рак пищевода или желудка, цирроз печени.

Наркомания. Наркомания – болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи. Это тяжёлая и трудно излечимая болезнь. Мошенники заманивают человека, втягивают его

в разговор, “затуманивают ему мозги” и выдуривают его деньги. Хорошо бы только это! Мошенники подсовывают человеку ЯД. “Попробуй хоть раз!” - сладко поют они. Мошенники этой короткой фразой говорят человеку чистую правду, смысл которой следующий: “С первой пробы наркотика - ты наш! Никогда не сможешь отказаться!” Действительно, действие яда таково, что с первого же употребления современного наркотического яда человек либо погибнет тут же, либо позже. Современный наркотический яд парализует волю человека. Пользуясь человеческой беспомощностью наркодиллеры незаметно кодируют, программируют человека, превращают человека в раба. Наркомафия отладила наркобизнес по производству и продаже яда особого назначения - убить человека, убить семью, убить весь человеческий род, убить все человечество. “Не убий!” - заветная Библия. И как же хрупок Человек! Раз, два укололся, и уже нет Человека - а есть только наркоман: без воли, без цели, без будущего, обреченный на мучительную смерть. “Единичное употребление наркотика равносильно сабельному удару по лицу - шрам остается на всю жизнь”. Запретите себе прикасаться, пробовать наркотический ЯД. Как бы о нем сладко ни пели, как бы его заманчиво не употребляли на ваших глазах ваши друзья. Да и какой же это друг, если уговаривает, принуждает: “Попробуй только раз” - заведомо ему известный ЯД. Он то ведь уже не может избавиться от наркозависимости. Это не друг. Это уже убийца! Это уже преступник - мошенник, он уже занял свое место в сетевом маркетинге по продаже яда. Беги от речей его. Твой ответ - категоричное нет! И Прочь! Твой выбор - жизнь. Жизнь стоит того, чтобы жить!

3. Ответственность за хранение и употребление наркотических средств.

Разбор ситуаций (работа в группах). За употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ законодательством предусмотрена как административная, так и уголовная ответственность. В частности, за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, а также за потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах на виновное лицо может быть наложен штраф в размере от 4 до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 15 суток. Могут быть привлечены несовершеннолетние, которым исполнилось 16 лет. В то же время, лицо, добровольно обратившееся в медицинскую организацию для лечения в связи с потреблением наркотических или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинскую и (или) социальную реабилитацию и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ. В случае, если потребителем является лицо, не достигшее 16 лет,

административной ответственности подлежат его родители или законные представители. Налагается административный штраф на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 1,5 до 2 тысяч рублей. Следует также помнить, что склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов образует состав уголовно наказуемого деяния. При этом отягчающим моментом является склонение именно несовершеннолетних, поскольку эти деяния относятся к общественно опасным. В связи с чем виновные лица могут быть лишены свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового. Для того, чтобы избежать подобных правонарушений, необходимо уметь вовремя сказать: «НЕТ!».

Предлагаю решить следующие психологические задачи:

Задание 1: Прочти высказывание и подумай, как отказаться от его предложения. Запиши свои мысли. «Давайте выпьем пивка».

Ответ "НЕТ" доброжелательному сверстнику.

Задание 2: Прочти высказывание и придумай, как отказаться от его предложения. Запиши свои мысли. «Не будь цыплёнком. Это только для знакомства. Покури со мной травку, это безвредно, это не наркотик».

Ответ "НЕТ" подзадоривающему и дразнящему сверстнику.

Задание 3: Прочти высказывание и придумай, как отказаться от его предложения. Запиши свои мысли. «Давай подождём Федю за школой. Он сказал, что принесёт наркоту».

Ответ "НЕТ" знакомому сверстнику.

Задание 4: Прочти высказывание и придумай, как отказаться от его предложения. Запиши свои мысли. «Уколись со мной за компанию или ты мне больше не друг?»

Ответ "НЕТ" очень настаивающему сверстнику.

Ребята! Я сейчас раздам вам памятки, которые помогут вам сказать «НЕТ!» плохим привычкам.

4. Памятка противостояния употреблению ПАВ. Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от употребления ПАВ, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, предлагаю следовать правилам четырех “Нет!”.

Правило 1. Постоянно вырабатывать в себе твердое “Нет!” любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только “Нет!”.

Правило 2. Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом..) Твердое “Нет!” безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению.

Правило 3. В нашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье “Нет!” – тем сверстникам и той компании, где прием ПАВ – дело обыденное.

Правило 4. Четвертое “Нет!” – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Если кто-то из вас или ваших друзей попадет в сложную ситуацию, связанную с ПАВ, вы должны знать телефоны службы поддержки: Единый общероссийский номер телефона доверия 8-800-2000-122. По указанному номеру доступна экстренная психологическая помощь, которая оказывает специалистами действующих региональных служб, подключённых к единому общероссийскому номеру. Анонимность, конфиденциальность и доступность-основные принципы работы детского телефона доверия, также действует сайт «Детский телефон доверия» <https://telefon-doveria.ru/> также он представлен во всех социальных сетях.

Как отказаться от предложенного наркотика?

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
3. Сменить тему: придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...
5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

5. 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. А закончить я хочу стихотворением Николая Кожедуба «Брось!» Брось алкоголь и сигареты тоже, Забудь про них и после подытожишь. Про наркоту даже не думай парень, Иначе твой сойдет на нет сценарий. Вся жизнь на излом, весь мир сошел сума, Словно без условий снова началась война. Все города уже поработил едкий дым, От дыма сигарет мы задохнуться не хотим. Что же будет дальше, дети-то растут, Свежий воздух не вдохнуть, мы кумарим тут. Ветеранов труд стремительно сходит на нет, Здоровый образ жизни, других вариантов нет. Вариантов нет и быть не может, Кроме тебя самого никто не поможет. Нет ничего дороже, здоровье не купить, Здоровым образом я начинаю свою жизнь!

Литература

1. Антропова М.В., “Гигиена детей и подростков”, изд. “Медицина”, Москва, 1982, 336 с.
2. Дереклеева Н.И., “Родительские собрания. 5 – 11 классы”, изд. “ВАККО”, Москва, 2004, 240 с.
3. “Для вас, девочки!”, сборник, сост. Малахова Т.И., изд. Дет. лит., Новосибирск, 1993, 352 с.
4. “Педагогика здоровья”, библиотека для родителей, изд. “Педагогика”, Москва, 1990, 288 с.
5. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. А.М. Шипициной, Л.С. Шпилени. - СПб., 2003.