Классный час. 7класс.

**«Наркомания – это смерть»**

**Цели:**

  -формирование у подростков ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать навыки здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;

  -формирование представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;

   -обучение способам противодействия попыткам вовлечения в употребление наркотиков, формированию собственного мнения и его отстаиванию.

**Задачи:**

1.Учить противостоять негативному давлению и самостоятельно принимать решение в критической ситуации.

2.Формирование чувства страха, отвращения к наркотикам.

**Реквизит:** плакаты, рисунки о вреде наркомании; газетные вырезки, статьи о наркомании для проведения сценки; таблички с надписями "судья", "адвокат", "прокуроры", "свидетели"; листовки с основными тезисами о наркомании.

**План занятия**

     1. Введение в проблему.

     1. Беседа на тему "Мифы о наркомании".

     2. Проведение игры "Умей сказать "нет".

     3. Беседа на тему «Наркотики и закон несовместимы»

     4. Разыгрывание сценки "Суд над наркоманией".

     5. Тест «Знаю»

     6. Подведение итогов.

**Ход мероприятия**

Звучит спокойная музыка   
  
**Слово учителя:**   
"Я - это Я! Во всем мире нет такого же, как я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого, кто был бы в точности таким же, как я. Поэтому все, что происходит со мной, - хорошее или плохое – это мое, потому что это выбрал Я. Мне принадлежат мои фантазии и мечты, поражения и ошибки, победы и успехи. Все это - мое, и Я могу многое менять в самом себе и в том, что меня окружает. Я могу управлять собой, своими поступками, мыслями, чувствами. Не все во мне нравится мне самому, не все понятно и знакомо в самом себе...   
Я знаю, что могу подружиться с собой и другими, могу узнать и понять себя и других, могу любить себя, своих родителей, друзей и всех, кто рядом со мной, я знаю, что моя любовь нужна тем, кто не похож на меня...   
Я умею все, чтобы быть уверенным, надежным и успешным.   
У меня есть все, чтобы быть счастливым, чтобы верить, что у меня все будет - друзья, любовь, работа, успех, дом, здоровье...   
Я никогда не прибегну к допингу, чтобы выйти из конфликтной ситуации или разрешить проблему.   
Я знаю, что люди иногда бывают эгоистичны, агрессивны, глупы, невоспитанны, нечестны, неблагодарны. В конфликтах Я учусь понимать другого, видеть в нем не врага, а человека.   
Я могу активно и жестоко защищать себя, как и любого другого человека, но чтобы я не делал, количество добра должно в мире увеличиваться. Я знаю, чего надо бояться, знаю, что может мне помешать быть счастливым.   
Я знаю, что Я - это Я, и это замечательно."   
Эту декларацию составили психологи Центра наркологической помощи, также ими озвучена статистика, что каждые 10 секунд на земле появляется новый больной ВИЧ-

инфицированный. Поэтому тема нашего сегодняшнего занятия посвящена здоровому образу жизни и называется оно "Скажи наркотикам НЕТ».

  Мы сегодня с вами собрались для того, чтобы поговорить о профилактике наркомании. Наверняка, каждый из вас знает об этой проблеме.

-Какие вещества относятся к психоактивным?

К психоактивным веществам относятся:

 наркотики

* некоторые лекарственные средства;
* токсические вещества (клей, бензин);
* алкоголь (обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам);

 табак. мной, - хорошее или плохое – это мое, потому что это выбрал Я. Мне принадлежат мои фантазии и мечты, поражения и ошибки, победы и успехи. Все это - мое, и Я могу многое менять в самом себе и в том, что меня окружает. Я могу управлять собой, своими поступками, мыслями, чувствами. Не все во мне нравится мне самому, не все понятно и знакомо в самом себе...   
Я знаю, что могу подружиться с собой и другими, могу узнать и понять себя и других, могу любить себя, своих родителей, друзей и всех, кто рядом со мной, я знаю, что моя любовь нужна тем, кто не похож на меня...   
Я умею все, чтобы быть уверенным, надежным и успешным.   
У меня есть все, чтобы быть счастливым, чтобы верить, что у меня все будет - друзья, любовь, работа, успех, дом, здоровье...   
Я никогда не прибегну к допингу, чтобы выйти из конфликтной ситуации или разрешить проблему.   
Я знаю, что люди иногда бывают эгоистичны, агрессивны, глупы, невоспитанны, нечестны, неблагодарны. В конфликтах Я учусь понимать другого, видеть в нем не врага, а человека.   
Я могу активно и жестоко защищать себя, как и любого другого человека, но чтобы я не делал, количество добра должно в мире увеличиваться. Я знаю, чего надо бояться, знаю, что может мне помешать быть счастливым. 

Из истории наркотиков.        Знакомство человека с наркотиками  произошло около 40 тысяч лет назад. Люди, жившие в разные эпохи, по-разному относились к наркотикам. Потребителями наркотиков в старину были жрецы, шаманы и знатные люди.   **Наркотики** – это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание. При употреблении наркотиков развивается тяжелая и трудноизлечимая (эффективность лечения не более 5 %) болезнь – **наркомания**. При употреблении лекарственных и токсических веществ возникает болезнь – **токсикомания**. При вдыхании паров клея, растворителя развивается слабоумие.

**Учитель:** Наркомания - страшное зло, которое все больше проникает в нашу жизнь. Это происходит по многим причинам, в том числе и потому что в массовом сознании существуют ложные мировоззренческие идеи - мифы. Часто, идя на поводу у этих мифов, многие либо сами попадают в среду наркоманов, либо толкают на это своих товарищей. Давайте попробуем развеять эти мифы. (**Слайд 2)**

**Ученик**: **Миф №1**: В жизни нужно все попробовать.

     Какими бы мотивами ни руководствовался и ни оправдывался потребляющий наркотики человек (желание снять стресс, уйти от серости мира, "подстегнуть" иссякшую творческую фантазию), конец его будет один - долгая мучительная деградация и смерть. Это подтверждено личным опытом миллионов наркоманов - людей совершенно разных и по-своему неповторимых. Даже если наркоман вовремя опомнится и расстанется с зельем, он уже никогда не станет полностью здоровым человеком (по крайней мере, психологически), ибо последствия наркомании будут давать о себе знать всю оставшуюся жизнь.

**Ученик: Миф №2**: Существуют "тяжелые" и "легкие" наркотики, а также наркотики, не вызывающие привыкания.

     Казалось бы, это действительно так. Если потреблять только вторые и третьи и не часто, то ничего страшного не произойдет. Для того, чтобы начались "ломки", необходимо употреблять наркотики довольно долго и регулярно, поэтому умный и волевой человек может контролировать процесс. А раз так, то почему бы не попробовать? К сожалению, уверенность в собственных возможностях не всегда означает, что они действительно есть. Те, кто говорит о существовании "тяжелых" и "легких" наркотиков, имеют в виду быстроту появления физической зависимости от наркотиков после их первого употребления, то есть времени, необходимого для начала "ломок". Психологическая же зависимость упускается из виду. Однако именно она является причиной того, что так мало наркоманов (в среднем - 2-3%) навсегда расстаются с зельем даже после специального лечения. Поэтому честнее говорить не о "легких" и "тяжелых" наркотиках, а о быстро и медленно убивающих ядах.

**Ученик: Миф № 3**: Человек может употреблять наркотики, но при этом никому не мешать жить. В этом случае никто не имеет морального права его упрекать, а тем более преследовать.

     Наркоман постоянно тратит на наркотики огромные деньги. Заработать их честным путем он не способен, особенно из-за собственной быстрой деградации. Следовательно, большая часть денег приобретается сначала аморальным и бесчестным, а затем - преступным путем.

     Кроме того, наркоману, как и всякому человеку, хочется общаться с новыми интересными людьми, прежними друзьями и т.д. Но как наладить контакт со здоровыми, если у них совсем разный круг интересов? Другой вариант: наркоман, чувствуя собственную деградацию, начинает завидовать здоровым людям. У него возникает желание отомстить: нанести ущерб (физический, психический и т.д.), либо заманить в свое сообщество.

**Ученик: Миф № 4**: Человек имеет право на свободный выбор, в том числе на употребление или отказ от наркотиков.

     Те люди, которые не дают другим потреблять наркотики, покушаются не на их право свободно выбирать, а на право наркоторговцев свободно обманывать. Наркоманы со стажем признаются, что их всех когда-то жестоко обманули, из-за чего они добровольно выбрали совсем не то, что ожидали. Ведь крайне сложно найти такого человека, который добровольно предпочел бы постоянную боль, страх и безысходность пускай не легкой, но здоровой и перспективной жизни.

**Ученик: Миф №5**: Если разумно и правильно использовать наркотики, можно открывать в себе новые небывалые способности и таланты, создавать шедевры, познавать высшие божественные истины, видеть сказочные миры - все это в целом может положительно сказаться на развитии личности.

Слабость данного мифа заключается в том, что он основан на устаревших и подтасованных сведениях. Современные научные исследования доказывают, что определенные виды наркотиков, которым ранее приписывался такой эффект, оказывают лишь временное стимулирующее воздействие на уже имеющиеся способности и таланты человека, развитые ранее посредством долгого и упорного труда в ясном состоянии сознания. Когда же их нет, то стимулировать нечего, а значит, эффект будет нулевой. Если же учесть, что гении употребляли наркотики лишь во время творческих спадов, то станет ясно, в чем заключалась суть "бодрящего эффекта". В том, что наркотики заставляли организм этих людей "выжимать остатки" жизненной энергии. А это, особенно при регулярной искусственной стимуляции, быстро истощало его, приводя к болезням, а иногда - к гибели гения.

     В жизни каждого наркомана рано или поздно наступает момент, когда он жаждет порвать с пороком. Это подтверждают признания в письмах наркоманов. "...Ты не знаешь, как хотел бы я освободиться от этого пристрастия! Может, это глупо, но я считаю, что ни один человек, не принимавший наркотиков, никто из них не в состоянии представить себе ужас этого порока..."

     Бывает, к сожалению, что стремление порвать с пороком приходит слишком поздно, когда человек превращается в безвольное существо с совершенно разрушенным здоровьем.

**Учитель**: Итак, ребята, всегда есть способ отказать, если вы не хотите что-то делать. А как научиться говорить "нет" тем, кто предлагает вам наркотики?

     Ребятам предлагается высказать свои варианты, которые записываются на доске. Затем учитель предлагает свои формулировки, например:

    1. Назови причину, скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: "Я знаю, что это опасно для меня", " Я уже пробовал, и это мне не понравилось".

     2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление. Например, пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнители, скорее всего, уйдут.

     3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины.

     4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной для отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты под "нажимом".

     5. Избегай ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

     6. Дружи с теми, кто ведет здоровый образ жизни. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, и не будут делать этого сами.

**Тест «Знаю»**

Каждому ученику раздаются такие карточки. Отвечая на вопрос словом «Да», закрашивают полоску. Отвечая на вопрос словом «Нет» , не закрашивают полоску.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

1.Сейчас ты знаешь о наркотиках больше, чем раньше?

2.Знаешь ли ты о наказаниях за наркотики?

3.Знаешь ли, какой вред приносят наркотики организму?

4.Знаешь ли, чего никогда не нужно делать, чтобы не стать наркоманом?

5.Сумеешь ли сказать «нет», если тебе предложат наркотик?

**В конце занятия подводятся итоги:**

    Ребята, запомните эти заповеди:

     1. Прежде, чем взять в руки наркотик, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получишь.

     2. Допустим, в силу обстоятельств, в твои руки попал-таки наркотик. Будь мужественным, не поленись и донеси его до унитаза.

     3. Если, попробовав наркотик, тебе захотелось повторить, знай, ты - в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, какие не пожелаешь своему злейшему врагу.

  4. Наркодилеры хитры и коварны. Они могут подстерегать тебя в школе, не дискотеке, даже в подъезде дома. Они - враги! Будь бдителен.

     Итак, где бы, в какой ситуации ни оказался - скажи сам себе твердо и решительно: НАРКОТИКУ - НЕТ!