

## Классный час в 8-9, 11 классах «Есть о чём подумать!»

### (профилактика употребления ПАВ)

Кубеткина Е.А., классный руководитель 11 класса

**Цель:** профилактика употребления ПАВ.

**Форма:** деловая игра

#### Ход мероприятия

##### 1. Вступление (Классный руководитель) [\[Приложение 1\]](#)

Звучит 1 куплет песни “Я люблю тебя жизнь” (Марк Бернес) [\[Приложение 2\]](#)

Идём по жизни мы тропой одной,  
Под нами – реки, где волна с волной,  
Над нами – птицы в небе голубом,  
И мы друг с другом разговор ведём.  
Двух жизней нет – дана всего одна!  
Ты этой жизни всё отдай до дна...  
Жизнь – не легка,  
Пусть жизнь всегда трудна:  
Для этой жизни всё отдай до дна! (А.Сафронова)

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 употребления 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.

Вопросов много жизни готовит.  
И есть о чём подумать нам.  
Мы о здоровье сегодня вспомним.  
И как сберечь его расскажем вам.

##### 2. Психоактивные вещества (Классный руководитель)

Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть **психоактивными веществами**.



*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.

### ***Причины употребления ПАВ:***

#### Социальные:

- Неблагополучная семья
- Распространённость употребления ПАВ в социуме ребёнка
- Активная пропаганда в СМИ и неадекватная молодёжная политика
- Проживание в районах с низким материальным благополучием
- Отсутствие досуга

#### Психологические:

- Любопытство
- Неадекватная самооценка
- Попытка уйти от эмоциональных переживаний
- Подчинение давлению группы

#### Наследственные:

- Наследственность, отягощённая психическими заболеваниями
- Наследственность, отягощённая наркологическими заболеваниями

### **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 течение 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.

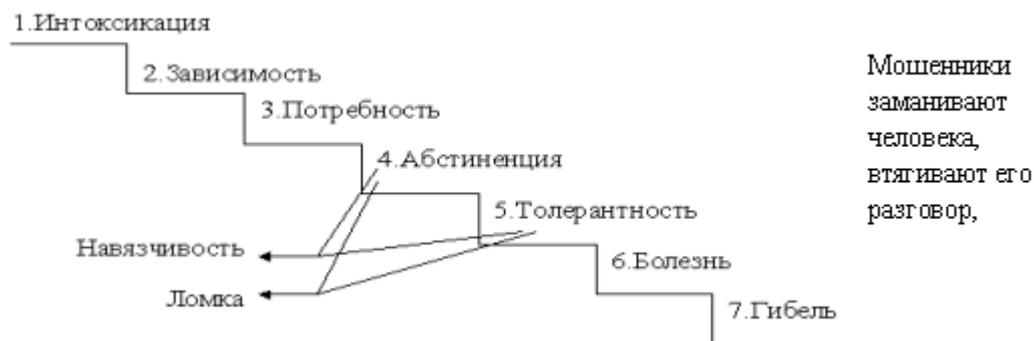
**Алкоголь.** Похититель рассудка – вот как называют алкоголь с давних времён. Я соглашусь со словами великого Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумии. И, если сначала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма.

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.

## Этапы наркомании



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!” - завещает 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!

**Ты хочешь быть похожим на него?**

**Нет! Тогда умей сказать “НЕТ!” употреблению ПАВ.**

Надо осознать аксиому:

**НАРКОМАНИЯ = ЗАВИСИМОСТЬ + ПРЕСТУПЛЕНИЯ (тюрьма) + СТРАДАНИЯ  
= СМЕРТЬ**

Ничего другого не будет.

**3. Ответственность за хранение и употребление наркотических средств.**

Выступает учащийся. [\[Приложение 5\]](#)

**4. Разбор ситуаций (Работа в группах )**

*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.

**Памятка противостояния ПАВ.** (Классный руководитель)

**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!

## 5. Викторина.

### Вопросы викторины:

**1.** При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

*Ответ:* Угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью.

**2.** Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете?

4 ? 8 ? 12 ? 15 ?

*Ответ:* В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ.

**3.** Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?

*Ответ:* Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца.

**4.** Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

*Ответ:* Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненной курением организму.

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты.

*Ответ:* Сигареты.

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

*Ответ:* Около литра.

7. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?

*Ответ:* Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?

*Ответ:* 85 %

9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

*Ответ:* Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

**6. Собери пословицы.** (Работа в группах)

**Игра “Собери пословицы”**

развернуть таблицу

Здоров будешь -	богат и делом
Крепок телом -	вставай перышком
Здоровье дороже	там и рвется
Здоровому	недугов лечит
Застарелую болезнь	половина здоровья
Держи голову в холоде, живот в голоде,	а одной не миновать
Двум смертям не бывать	все добудешь
Лук семь	золота
Спи камешком,	врач не надобен
Чистота -	трудно лечить
Где тонко,	так и лекаря не надо
Живи разумом,	а ноги в тепле

развернуть таблицу

Анализ времяпрепровождения некоторых подростков и молодых людей убеждает в том, что именно безделье порождает дурные привычки. Возникает чувство сожаления и досады, когда видишь, как в подъездах, на лестничных площадках некоторые подростки буквально изнывают от скуки. Эдакое ничегонеделание всегда утомляет. При этом они,

как правило, в разговоре со взрослыми сетуют на отсутствие организованного досуга. Но общение, необходимое молодым ребятам, подросткам, может быть интересным, когда они сами сделают его таковым.

**7. Создать плакат**, призывающий к здоровому образу жизни, или призывающий противостоять употреблению ПАВ. ( Работа в группах). Музыкальное сопровождение (продолжение песни “Я люблю тебя жизнь”). Защита плакатов.

**8. Заключительное слово.** (Классный руководитель)

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.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!  
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех  
Давайте станем каплю терпеливее,  
Давайте станем чуточку добрей!  
Давайте жить в спокойствии, согласии!  
Пусть свет земли нам освещает путь!  
Трудиться будем творчески и радостно, так  
Чтобы здоровый образ жизни сохранить!

## 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.
6. <http://for-teacher.ru/entertainment/207-tok-shou-bolshaya-peremena-meropriyatie-po-profilaktike-narkomanii-i-upotrebleniya-psihoaktivnyh-veschestv.html>
7. <http://www.proshkolu.ru/user/matveevaola/file/6032004/download>
8. [http://primalka.narod.ru/\\_Uchenikam/\\_Sovety\\_roditelyam\\_o\\_narkotikah/Uchenikam\\_Tvoy\\_vibr.doc](http://primalka.narod.ru/_Uchenikam/_Sovety_roditelyam_o_narkotikah/Uchenikam_Tvoy_vibr.doc)
9. [http://primalka.narod.ru/\\_Uchenikam/\\_Sovety\\_roditelyam\\_o\\_narkotikah/Otvetstvennost\\_nesovershennoletnih.doc](http://primalka.narod.ru/_Uchenikam/_Sovety_roditelyam_o_narkotikah/Otvetstvennost_nesovershennoletnih.doc)
10. [http://www.narkotikam.net/resource\\_detail.php?ID=332](http://www.narkotikam.net/resource_detail.php?ID=332)
11. <http://muzofon.com/search/Я%20Люблю%20Тебя%20Жизнь%20Марк%20Бернес>
12. <http://www.startoydaschool.narod.ru/budzdor.doc>
13. <http://www.psylib.ru/statyi/sbornik/profnark.php>

