**Дата проведения: 13.05.2017 год Класс: 5 «А», 5 «Б», 5 «В»**

**Классный час по профилактике наркомании  в 5 классах**

**«*Мы против наркотиков!»***

**Цель:** формирование культуры поведения, направленного на борьбу с вредными привычками; изменение негативной позиции в отношении людей, страдающих наркоманией.

**Задачи:**

* Расширить представления учащихся о наркомании.
* Сформировать у учащихся представление о наркомании как о заболевании.
* Доказать необходимость поддержки людей, которые решили покончить с наркоманией.
* Продолжить формирование мотивации здорового образа жизни.

#### Ход занятия

**1. Учитель:**

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально, и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

Тест **«Незаконченные предложения»**

1. Наркотики – это …

2. Наркоман – это …

3. Мои друзья относятся к наркотикам, как …

4. Я считаю, что наркотики нужно …

5. Наркотик дает возможность ….

6. Наркотик не дает возможности…

**Ученица (Даша П., Леухина К.) Слово «наркомания»** происходит от греческих слов «нарко» - сон, оцепенение, онемение и «мания» - страсть, безумие. Это общее название болезней, которые проявляются во влечении к постоянному приему наркотических средств, вследствие стойкой психологической и физической зависимости от них.

Под действием наркотика человек теряет разум, чувство реальности, становиться сумасшедшим. Он совершает преступления, не отдавая себе в этом отчета. Он готов к самоубийству. Доза наркотика делает его опасным для окружающих и для самого себя.

Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков – в медицине: в качестве успокоительных, обезболивающих  средств.

Третий тип потребления наркотиков –  для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения.

Наркомания и другие вредные привычки получили широкое распространение во II половине XX века.

Но самая страшная беда- это наркомания. Вот лишь некоторые цифры, говорящие сами за себя: 2 % населения страны имеют наркотическую зависимость, из них более полумиллиона детей-наркоманов. Наркомания за последние 10 лет возросла и увеличила число жертв.

Кроме того 1 наркоман привлекает к наркотикам 60 человек! Вдумайтесь в эти цифры! Ежегодно поступает 3-4 миллиарда тонн наркотиков. А принимают их 4 миллиарда человек.

В прошедшем году 503000 человек содержались в специальных диспансерах. Каждый день от наркотиков умирает 80 человек. Только 10% наркоманов доживает до 30 лет.

2. Существует много мифов, заблуждений относительно наркоманию Я предлагаю вам оценить некоторые суждения. Те, с которыми вы согласны хлопайте, не согласны-топайте.

* Большинство наркотиков не вызывают серьезных осложнений здоровья, если они принимаются в умеренных количествах.
* Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
* Даже одноразовое применение кокаина может вызвать смерть.
* Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
* Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны для здоровья, если их принимать долго и в неправильных дозах.

*(Обсуждение ответов ребят.)*

А теперь послушайте, что происходит с человеком начавшим употреблять наркотики.

***Выступление агитбригады (Катя, Вика, Даша Н., Алина)***

* Больными наркоманией чаще становятся люди, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.
* Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и  особенностей организма.
* Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение его переносимости, появление влечения к наркотическому отравлению. Если в начале приема наркотиков возникает неприятное состояние, то вскоре оно исчезает, и каждый прием вызывает эйфорию.
* По мере развития наркомании прежние дозы наркотика не дают эйфории, начинается увеличение количества приема наркотика, изменяется и его действие на организм.
* Вместо покоя возникает состояние бодрости с ощущением прилива сил, приподнятое настроение с переоценкой своих психических возможностей, нарушение мышления.
* Прекращение приема наркотиков приводит к болезненному состоянию – абстиненция. Оно выражается в так называемой «ломке». Ее признаки – потливость, дрожание конечностей, раздражительность, расстройство зрительных, вкусовых, обонятельных ощущений. Это тяжелое состояние временно проходит при приеме очередной дозы наркотиков.
* По мере привыкания наркотики становятся необходимыми уже не для получения удовольствия, а для борьбы с мучительными симптомами абстиненции. В таком состоянии больные представляют большую общественную опасность, так как потребность в приеме наркотиков настолько неодолима, что они могут совершить любой проступок, чтобы добыть наркотик. Прогрессирует физическое и психическое истощение организма, которое в итоге ведет к преждевременной смерти.
* Употребление наркотиков пагубно сказывается на жизнедеятельности всех органов и систем человека. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая система, печень, легкие, желудок.  Дети рождаются уродами, слабоумными, страдающими  психическими недугами, все это передается из поколения в поколение.
* Наркоман деградирует как личность. Стремительно падает интеллект, слабеет память. Человек утрачивает интерес к жизни, его покидают друзья, а нередко и близкие. Моральные и этические нормы не существуют для наркоманов, в состоянии опьянения они могут совершать опасные  действия.
* Наркотики ставят употребляющих их в такую зависимость, что без них организм наркомана не может нормально функционировать. При несвоевременном их приеме наркоман может умереть.

Средняя продолжительность жизни наркомана, если речь идет об употреблении наркотиков внутривенно, составляет примерно 7-10 лет. Конечно, есть наркоманы, которые живут пять, двадцать и более лет. Но есть и такие, которые погибают из-за наркотиков за 6-8 месяцев после начала регулярного приема.

**3. Просмотр сценки о наркотике** (Жазира, Рома Ч., Зелимхан)

*Иван и Наркотик.*

Иван в милиции сидел,  
За порядком все глядел,  
Видит бедствие одно  
В деревнях недалеко.   
Люди плохо там живут:  
Курят, колются и пьют.   
И друг друга обижают,  
Никого ни уважают.   
Иван недолго так сидел.   
Свысока на всех глядел.   
Взял корзину и айда,   
К месту бедствия туда.   
По дороге съел он шок,   
Да ещё Марс и Рожок.   
Сил набрался, но беда.   
Наркотик там сидел тогда.

*Слова наркотика.*

Я наркотик настоящий,  
И курящий и гулящий.   
На работу не хожу,   
С тунеядцами дружу.   
Хулиганов уважаю,   
К себе в гости приглашаю.   
Вилларибо подкупил  
Наркотой людей снабдил.   
Ваня очень умный был,   
Да и Ментос захватил.   
Свежее решение, без  
Лишнего движения.

*Слова Ивана.*

Наркотик, дам совет тебе:  
Ты лишний здесь на всей Земле.   
Это не моя причуда, ты как   
Рыба Барракуда:  
Больно ты кусаешься,   
Но очень быстро жаришься.   
Не пошел ли ты бы в баню,   
А послушал бы ты Ваню.   
Съешь ты Натс и будь таков,   
Он есть подпитка для мозгов.

Наркотик быстро понял Ваню.   
И ушел он прямо в баню.   
И с тех пор не возвращался,   
Не мешал и не терзался.   
Ваня Добрый сок купил,   
По стакану всем налил.   
Стали все тогда добрее.   
Нету зла, всем веселее.

- Ты гони наркотик срочно. (Автор)  
- Он больно делает всем точно. (Автор)  
- С ним можно будет справиться, (Иван)  
- Коль он тебе не нравиться. (Иван)

4. **Опасности, связанные с употреблением наркотиков (Тамилла, Рома В., Настя Б.)**

Передозировка ведет к потере сознания и даже смерти.

Привыкание, физическая и психическая зависимость.

Эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение.

Провалы памяти.

Головокружение и тошнота после принятия.

Мгновенная смерть (кокаин).

СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой.

Врожденные дефекты у детей.

**Наркоманы**(ответ учащихся) – это люди употребляющие наркотики, тяжелобольные, у которых трансформируются все стороны личности: психоэмоциональная, духовная, нравственная.

**Наркомания**(ответ учащихся) – это болезнь, которой заболевают люди, употребляющие наркотики, это проблема, так как это происходит незаметно и безжалостно, засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство.

**5. Упражнение «Марионетка»**

Предлагаю Вам сейчас попробовать себя в роли очень зависимого человека. Для этого разбейтесь на пары. Один из Вас будет марионеткой, другой – ведущим. «Марионетка» подчиняется ведущему и не может ничего говорить. Теперь ведущему дается задание – провести «марионетку» по классу с помощью одной руки (рука кладется на спину «марионетки»). Потом ученики меняются ролями.

Рефлексия:

- Кем Вам понравилось быть больше?

- Почему?

- Какие чувства у Вас были, когда Вами управляли?

- Можно назвать их приятными?

Примерно такие же ощущения у человека, который начал употреблять наркотики. Он уже не управляет собой, им управляет наркотик. На 1, 2 этапе зависимости остановиться можно (и это реально), а вот можно ли остановиться на 3 этапе – большой вопрос. Для этого нужно иметь очень сильную волю и яркую звезду перед собой (это может быть любимый человек, работа, учеба, семья). Но самое страшное, что каждый день, каждую минуту и секунду человек подвергается соблазну взять в руку шприц или сигарету. 96 % наркоманов, прошедших лечение, возвращаются к употреблению наркотиков.

Для того чтобы не попасть в сети наркомании, вы должны хорошо понимать, как и почему идет вовлечение в наркоманию.

Исследования показали, что в первый раз наркотик предлагает, как правило «лучший друг», который уже попал в зависимость от наркотика и которому просто нужны компаньоны по добыче наркотиков или просто «товарищ по удовольствию».

**6. Вопрос к учащимся**: почему именно подростки наиболее подвержены наркомании?

- Назовите причины употребления наркотиков?

**Ответы учащихся:**

Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять правила и нормы.

Особенно привлекает то, что не дозволено. Желание быть «крутым».

Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну», а употребление наркотиков представляется им очень сильным аргументом.

Ошибочное мнение, что даже если я попробую наркотики, я не стану наркоманом. От одного раза ничего не будет. В жизни надо попробовать все! Брошу в любой момент.

Дань моде, активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа». Хочу удовольствий!

Низкая культура, неумение сказать «Нет!». Все мои друзья так делают.

Безделье, скука, неумение организовать досуг, желание быть в центре внимания.

**Учитель:**Ложная романтика и подражание «избранным» сгубили не одно поколение молодежи. Жизнь похожая на ад и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства.

**7. Учитель:**Ребята,  а сейчас мы с вами проведем диспут на тему: «Наркотики: мифы и реальность». Агитбригада (Диана, Злата, Зарина)

Каждая группа получает миф, обсуждает его, выражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением. (Прослушать ответы детей)

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 2.Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, как и при выкуривании первой сигареты, – тошнота, рвота, головокружение и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение (ломку) и просто просуществовать ещё один день.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка – «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4.Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения.

Факт. Те, кто это делал, долго не жили. А история пока не припомнит бессмертных произведений искусства созданного под «кайфом».

Миф 5.Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков – это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 6.Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

Факт. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости. Существует закон дозы: с меньших доз человек переходит на большие, с менее сильных веществ – на более сильные. Это закон без исключения.

Миф 7.Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

**Учитель:**Каковы последствия наркомании? (Ответы учащихся.)

Проблемы со здоровьем (ломка,  ослабление иммунитета).

Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).

Появление развязности, агрессивности, грубости, снижении е умственной работоспособности, плохая координация.

Проблемы в семье, учебе, неприятности в школе.

Финансовые трудности (долги,  постоянный поиск денег).

Конфликты с друзьями.

Конечный результат – смерть, к чему приводит наркомания.

**8. Рассматривание рисунков.**  
Приготавливаясь к нашей встрече, вы нарисовали рисунки на тему: “Наркомания”. Все ваши рисунки на доске. Самые лучшие в центре.  
Мы попросим авторов рисунков рассказать что они изобразили и почему именно это.  
**Итог классного часа**

**Учитель:**

*Ну что ж, мой друг, решенье за тобой,  
Ты вправе сам командовать судьбой.*

- С чем несовместима благополучная жизнь? (Ответ учащихся.)

(Ни с курением, ни с пьянством, ни с наркоманией.)

- Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков. Чтобы не случилось в вашей жизни, имейте позитивное мышление, держитесь только за хорошее, что у вас есть, и идите вперед, осуществляя три принципа достижения успеха:

Поступать по совести.

Развивать свои творческие возможности.

Поступать с людьми так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами.

**9. Заполнение «Листов настроения»**

Ученики на листах, которые расположены на доске маркерами рисуют смайлик, подходящий под его настроение на данный момент:

**☺ - хорошее**

**:/ - равнодушное**

**☹ - плохое**

–  Понравился ли вам классный час?   
– Узнали ли вы что-нибудь новое?  
– Как вы думаете, поможет ли проведение таких мероприятий предотвратить распространение наркомании?

***10. Желаю вам здоровья! Это- счастье!***

***Быть здоровым -  в вашей власти.***

***Быть здоровым -  значит жить.***

***Счастливую жизнь вам надо***

***Всем любить!***