**Классный час**

**«Скажи наркотикам нет.»**

**“Нужны ли нам наркотики?!”.**

**Для учащихся старших классов**

**Дата: 05.12.2020г**

**Цель мероприятия:** Формирование ответственности за свое здоровье, разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам и негативного отношения к ним, устойчивого убеждения, что не употреблять наркотические вещества хорошо. Наметить пути защиты подростков от наркотиков.

– Ребята, тема нашего занятия “Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, как о главном условии счастливой жизни. Раскроем вредное влияние наркотических средств на организм человека.
«Шаг в пропасть… Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полета, но в конце полета всегда будет падение».

**Вопрос детям:** Что же такое наркомания?
Наркотики – химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения функционального состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости
Наркомания –тотальное (затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья, разрушающее тело.
Наркомания – очень страшное заболевание. Многие об этом знают, получая информацию с экранов телевидения, периодической печати. Однако мы видим, что число людей потребляющих наркотические вещества увеличивается из года в год.

Подумайте, от каких факторов зависит наше здоровье? *(на доске рисовать их ответы)*

Но мне хотелось обратить ваше внимание на такой фактор как – вредные привычки.
(курение, употребление алкоголя, наркотиков). Скажите, а почему, на ваш взгляд люди начинают употреблять наркотики?!

*Дети предлагают свои версии по данному вопросу, кто затрудняется ответить, того пропускают. Данные опроса фиксируются на доске.*

Любопытство
Поиск собственного «Я»
Пример родителей
Недовольство собственной ситуацией (одиночество, страх)
Высокая степень проблем в обществе
Скука
Напряженная ситуация в семье
Нормы и давления группы
Слишком строгое воспитание в семье
Вседозволяющее воспитание
Средство для установки контактов
Реакция протеста
Неадекватный подход и отношение к проблемам
Подражание значимым людям (кумиры)
Возможность их приобретения

Самое интересное, что средний возраст первой наркотической пробы – 14-17 лет. И каждый второй человек от 11-24 лет уже пробовал наркотики.
А вы представляете, какие последствия могут быть от употребления наркотиков?

**Упражнение «Скрепка».
Цель упражнения:** продемонстрировать возможную необратимость изменений в организме в результате употребления наркотиков.
Участникам раздаются скрепки *(можно выбрать несколько участников по желанию, не менее пяти человек)* и предлагается на счет три как можно быстрее развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. При этом оценивается не только скорость выполнения задания, но и ровность проволоки. Далее предлагается максимально быстро вернуть скрепку в исходное положение, чтобы впоследствии ей можно было еще воспользоваться. *(Как правило, вернуть скрепку в первоначальное состояние не удается никому, а у кого-то она даже ломается.)*
После этого необходимо попросить участников сесть на свои места и обсудить упражнение.

**Вопросы для обсуждения:**
• Насколько легко вам было выполнить первое задание? А второе?
• Что было легче и почему?
• Почему второе задание было сложнее?
• Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?
• Какие выводы вы сделали для себя?

**Вывод:**
Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние (психическое и физическое здоровье) практически невозможно. Мировая статистика говорит о том, что только 3–4% людей, которые начали употреблять наркотические средства, останавливаются, но след разрушения от наркопотребления остается абсолютно в каждой жизни.

Далее участники объединяются в три-четыре группы *(например, по названию любимых цветов)*. Каждая группа получает раздаточный материал *(приложение 1)* с описанием последствий употребления двух-трех веществ *(опиатов, каннабиноидов, кокаина, экстази, амфетаминов, ЛСД, ингалянтов и седативно-снотворных препаратов)*, а также разноцветные карточки *(это могут быть заранее нарезанные листочки размером примерно 10×10).*

**Задание каждой группе:**
Изучите последствия употребления наркотических веществ, изложенные в раздаточных материалах, и выпишите по одному последствию на каждую карточку *(самые важные, по вашему мнению)*. На это задание у вас есть 7 минут.
Тем временем педагог рисует на листе А1 *(либо на классной доске)* очень большой силуэт человека, вокруг него символически изображает то, что окружает этого человека *(школа, друзья, кино, ледовый дворец, отдых на природе, мечта о будущей семье, профессии и т.п.)*, и заготавливает много кусочков скотча для наклеивания карточек *(если, конечно, участники не пишут на post-it)*.

*Затем педагог рассказывает историю этого человека:*
Жил-был один молодой человек в городе Н, неизвестно, был этот человек
девушкой или парнем, но мы только знаем, что он был молодым, веселым,
общительным и добрым. Он жил, может, и не в самой идеальной семье,
но вокруг были люди, которые любили его и заботились о нем… В какой-то
момент, мы не знаем в какой, этот человек попробовал разные наркотические вещества. И с ним стало происходить то, чего он никак не планировал в своей жизни.
Прослушав историю, группы по очереди выходят и, называя медицинские последствия употребления каждого вещества, которое попробовал герой, приклеивают соответствующие карточки в те места на силуэте человека, где находятся названные органы или системы. *(Как правило, в ходе упражнения изображение человека оказывается заклеенным в несколько слоев.)*

**Вопросы для обсуждения:
• Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
• Что вас удивило?
• Что было открытием?
• К каким выводам вы пришли?
• К каким последствиям может привести употребление наркотических веществ?**

**Вывод:
Это упражнение демонстрирует, как влияет наркопотребление на человека. Все, что он любил, остается, а вот человек оказывается настолько разрушенным, что выпадает из нормальной жизни.**

**Упражнение «Зеркало заднего вида» – подведение итогов занятия.**

**Вспомните, что вы «наблюдали» сегодня в ваших «зеркалах заднего вида» *(назвать любые два аспекта занятия).* Расскажите, что вам запомнилось из «увиденного» в правом зеркале, в левом.
Важно предоставить слово тем, кто меньше всех участвовал в обсуждении на протяжении занятия. Достаточно, если выскажутся 5–8 человек.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1:**

**При постоянном употреблении опиатов
(опиум, морфин, героин, метадон и др.):**

**• кожа становится сухой и землисто-серой, на ней могут присутствовать следы уколов, нарывы, узелки, могут наблюдаться утолщения на венах;
• разрушаются зубы;
• ногти и волосы тусклые, ломкие;
• зрачки постоянно сужены, лицо одутловатое, артериальное давление
и частота пульса заметно снижены;
• при длительном употреблении опиатов сексуальное влечение ослабевает или полностью исчезает;
• нарушается функционирование желудочно-кишечного тракта, возможны потеря веса, тошнота;
• нередки заболевания сердца, воспаления легких, заражение крови;
• снижается иммунитет, что приводит к частым инфекционным заболеваниям;
• наркопотребитель истощен, выглядит намного старше своих лет;
• нарушается сон: человек с трудом засыпает, часто просыпается, кошмарные сновидения вызывают чувство страха перед наступлением ночи;
• изменяется характер человека: он становится безразличным, эгоистичным, конфликтным;
• теряется память на текущие события, наркопотребители нечетко ориентируются во времени и месте пребывания;
• вероятны глубокая депрессия и приступы отчаяния, попытки самоубийства;
• очень часто потребители героина погибают от передозировки, СПИДа или, находясь под воздействием наркотика, могут совершать неадекватные поступки, «полететь» из окна или с крыши.**

**При постоянном употреблении каннабиноидов.
(марихуана, гашиш, анаша,гашишное масло и др.):**

**• часто возникают воспаления слизистых оболочек дыхательных путей, хронические бронхиты, насморк, воспаления легких, кашель;
• происходит нарушение гормонального баланса: у мужчин уменьшается количество мужского гормона – тестостерона и увеличивается количество женских гормонов, в результате чего мужчины, прежде всего молодые, приобретают женские черты; у женщин нарушается менструальный цикл;
• длительное употребление конопли нередко приводит к импотенции;
• при высоких дозах каннабиноидов сокращается выработка гормона роста, возможна задержка физического и психического развития;
• при курении конопли уменьшается приток крови к мозгу, в результате чего ускоряется процесс его старения, ухудшается память и обучаемость, снижается интеллект, быстрее развивается усталость, человеку труднее сосредоточиться;
• открытый, жизнерадостный человек со временем может превратиться в подозрительного, нелюдимого, неуравновешенного, пассивного и равнодушного. Прежние занятия и друзья начинают казаться скучными и утомительными;
• может возникать необоснованный страх, паника, мания преследования;
• для потребителей каннабиноидов характерно демонстративное суицидальное поведение, т.е. человек изображает желание уйти из жизни, играет на публику;
• в странах, где издавна курят гашиш, хорошо известно о каннабисном психозе. Это состояние полной дезориентации, страха и искаженного восприятия действительности, сопровождаемое галлюцинациями и очень плохо поддающееся лечению. Новейшие исследования показывают, что подобные психозы поражают примерно каждого десятого потребителя препаратов конопли. Если не прекратить употребление наркотика, психоз может стать хроническим;
• при употреблении каннабиноидов у многих развивается своеобразный «иммунитет» – наркотического эффекта не возникает. Тогда и появляется соблазн перейти на более сильные наркотики. Многих к этому приводит появление вялости и депрессии после нескольких лет употребления препаратов конопли. Поэтому марихуану называют «мостиком» к более тяжелым наркотикам.**

**При постоянном употреблении кокаина:**

**• наблюдается потеря веса, истощение всего организма, чувство разбитости, слабости;
• постепенно ослабевает память;
• нарушается сон, появляются кошмарные сновидения;
• человек становится очень нервным, преобладает плохое настроение с оттенком тревожности, раздражительности;
• повышается внушаемость и самовнушаемость;
• кокаин обладает разъедающим действием, поэтому у нюхальщиков кокаина повреждается носовая полость, слизистые оболочки и органы дыхания. Кокаинисты часто страдают насморком, носовыми кровотечениями. Может разрушиться носовая перегородка;
• нередки случаи кокаиновой депрессии, когда человеку трудно сконцентрировать внимание, обостряется чувство вины, наступает апатия и приходят мысли о самоубийстве. Чтобы побороть депрессию, многие увеличивают дозу и начинают принимать еще какие-либо наркотики;
• развиваются кокаиновые психозы с помутнением рассудка и жуткими галлюцинациями: потребители кокаина видят светящиеся предметы, слышат шепчущие голоса, чувствуют, как под кожей ползают муравьи. В таком состоянии паники наркопотребитель может впасть в буйство, стать очень агрессивным и опасным для себя самого и окружающих;
• в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания может наступить смерть.**

**При постоянном употреблении экстази:**

**• потребители экстази устают от неестественной психической стимуляции, страдают бессонницей, приступами тоски и психозами, напоминающими амфетаминовые;
• без наркотика человек становится неспособным к продуктивной деятельности;
• длительное употребление приводит к изменению характера: возникают частые депрессии, приступы бешенства, им предпринимаются попытки суицида;
• наступает физическое и нервное истощение, дистрофия внутренних органов;
• иногда через несколько недель после принятия экстази возникают рецидивные реакции, сопровождающиеся короткими, но устрашающими зрительными галлюцинациями;
• ради эйфории экстази «заставляет» клетки нервных центров, отвечающих за настроение, чувство голода, сексуальность, тепловой баланс организма, работать на износ и в конечном счете разрушает их. По мере уменьшения количества этих клеток работа нервных центров затрудняется, что приводит к необходимости увеличивать дозу. Получается замкнутый круг, в результате чего у наркопотребителя возникают проблемы с психическим здоровьем. Как показывают последние исследования, эти изменения необратимы.**

**При постоянном употреблении амфетаминов:**

**• наблюдается нарушение сна и аппетита;
• кожные покровы становятся сальными;
• организм быстро истощается, происходит большая потеря веса;
• поражается сердечно-сосудистая система;
• нарушается функционирование желудочно-кишечного тракта;
• поражается печень из-за присутствия в наркотиках йода, марганцовки, красного фосфора (эти вещества используются при приготовлении наркотиков);
• человек выглядит старше своих лет;
• глаза западают, в них появляется нездоровый блеск;
• на коже возникают гнойнички, покраснения;
• появляется опустошенность, глубокая усталость, потребность в длительном сне;
• наблюдается мрачно-угнетенное настроение, озлобленность, бездеятельность, замыкание в себе;
• происходят изменения в характере: человек превращается в робкого и пугливого, чувства притупляются, поведение становится странным;
• наступает нервное истощение.**

**При постоянном употреблении ЛСД наблюдаются:**

**• необратимые изменения в структурах головного мозга;
• психические нарушения различной степени тяжести. Даже однократный прием ЛСД может необратимо повредить головной мозг;
• чувство паники, смятение, подозрительность, раздражительность и потеря способности принимать решения;
• резкая смена настроения, паранойя;
• ослабление мышления и самооценки, ведущее к нерациональному поведению и высокой вероятности несчастных случаев;
• неожиданные и непредсказуемые вспышки гнева, насилия;
• генетические нарушения;
• подавленность, в некоторых случаях сопровождающаяся стремлением
к самоубийству.**