

Тема беседы:

«Скажи наркотикам – НЕТ!»

Цель: профилактика вредных привычек у школьников.

Задачи:

- Разъяснить негативное влияние **наркомании на здоровье людей**;
- Раскрыть последствия **наркомании** для здоровья человека, показать актуальность и значимость проблемы **наркомании**, как для отдельной личности, так и для общества;
- Способствовать воспитанию отрицательного отношения к **наркомании**;
- Побуждать подростков к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
- Развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

Оборудование: телевизор, компьютер, презентация, плакаты по теме занятия.

Ход занятия:

Вступление.

Психолог: Как вы думаете, что самое главное для человека в жизни? (*Это здоровье*).

Пословицы гласят:

Здоровому и горе не горе, и беда не беда.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота.

Было бы здоровье, а остальное приложится.

Чтобы жизнь человека была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье. Но существует много опасностей сегодня, из-за которых мы можем потерять свое здоровье. И одной из самых страшных являются **наркотики**. Слайд 1

Работа по теме. Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о самой большой и серьезной проблеме для России и всего мира – о наркомании.

26 июня 1987года был учреждён Международный день борьбы с наркоманией Генеральной Ассамблеей ООН в знак выражения своей решимости усилить деятельность и сотрудничество для создания международного общества, свободного от злоупотребления наркотиками.

С каждым днем все больше людей попадает в страшные сети порока, стараясь при помощи него скрыться от ежедневных проблем. Плата за подобные эксперименты над собственной жизнью безгранично велика, а результаты порой необратимы. Даже пройдя специальный курс лечения, человек не может освободиться от наркотической зависимости. По прошествии многих лет может возникнуть невыносимая тяга вновь вернуться к наркотикам. И то, что раньше казалось легким спасением от ежедневной рутинной жизни, превращается в бесконечные дни абсолютной пустоты и кошмара.

Слайд 2. Слово **«наркомания»** происходит от греческих слов **«нарко»** - сон, оцепенение, онемение и **«мания»** - страсть, безумие. Это общее название болезней, которые проявляются у **наркозависимого** человека из-за стойкой психологической и физической зависимости от них.

Слайд 3. **Наркоманы** – это люди употребляющие **наркотики**.

Наркомания – это постоянное употребление **наркотических веществ**; это болезнь, которой заболевают люди, употребляющие **наркотики**. Это проблема, так как это происходит незаметно и безжалостно, засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство. **Наркоманы** не доживают даже до среднего **возраста**. Употребление **наркотиков** сокращает жизнь в 2-2,5 раза, то есть на 30-40 лет!

Слайд 4. **Наркотики - это вещества**, способные вызывать состояние радостного опьянения - эйфорию, а при частом применении - привыкание и жесткую зависимость.

Слайд 5. Под действием **наркотика** человек теряет разум, чувство реальности, становится 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.

Много лет назад **наркотики** использовались служителями различных религий для достижения состояния при исполнении различных обрядов.

Также **наркотики** использовались в медицине: в качестве успокоительных, обезболивающих средств.

Или же их использовали просто для переживания удовольствия, комфорта, подъема настроения.

Существует много заблуждений относительно **наркомании**.

Я предлагаю вам оценить некоторые суждения. А вы **скажите**, согласны ли вы с ними:

- 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 однократное 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.

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

Все начинается с решения "просто попробовать". Никто не хочет оказаться **наркоманом**. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти "сухим из воды".

Действие **наркотиков коварно**. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущения в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется психологическая зависимость.

Появляется это уже после нескольких проб **наркотика**, а часто - с первого раза. Коварство **наркотиков состоит в том**, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление.

Так возникает и прогрессирует **наркотическая зависимость**.

Организм больного человека уже не может нормально функционировать без **наркотиков**. 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.

Опасности, связанные с употреблением **наркотиков**:

- 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*).
- Различные смертельные заболевания в результате пользования одной иглой.

- Врожденные дефекты у детей.

Психолог: Как сберечь здоровье человека? Как в нашей жизни спасти детей? Эти проблемы глубоко волнуют всех. Борьба с **наркотиками** ведется во всем мире, в том числе и в нашей стране. А профилактика **наркомании** – главная составляющая индивидуальной системы здорового образа жизни.

Давайте посмотрим один ролик. (*Просмотр*)

Вопрос: почему именно подростки наиболее подвержены **наркомании**?

Ты должен знать, что:

В подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате даже однократного употребления наркотического веществ

Одно и то же вещество по-разному действует на людей. «Слабый» наркотик - миф, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.

- Назовите причины употребления **наркотиков**?

(*Ответы*)

Слайд 6. Почему люди начинают употреблять **наркотики**?

любопытство

желание казаться взрослым

испытать новые ощущения

для снятия стресса

для облегчения контактов

стремление к подражанию

надо попробовать все

Слайд 7. Психолог: Ложная романтика и подражание «избранным» сгубили не одно поколение молодежи. Жизнь похожая на ад и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства.

Психолог: Сейчас мы с вами прочитаем несколько мифов, и вы **выскажите свое мнение о них**.

Слайд 8. Читают миф, обсуждают его, выражают свое согласие или несогласие с предложенным высказыванием.

Миф №1: без **наркотиков нельзя хорошо жить**.

Миф №2: если не колоть в вену, зависимости не будет.

Миф №3: чтобы завязать, нужно постепенно снижать дозы.

Психолог: Как вы думаете, каковы последствия **наркомании**? (*Ответы учащихся*.) Слайд 9.

- Проблемы со здоровьем (*ломка, ослабление иммунитета*).
- Потеря контроля над поведением (*травмы, криминал*).

- Появление развязности, агрессивности, грубости, снижение 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**.

Итог.

Давайте же посмотрим, что отнимают у человека **наркотики**? Слайд 10.

Н независимость

А активность

Р работоспособность

К красоту

О обаяние

Т творчество

И искренность

К коммуникабельность

И интеллект

Педагог: Слайд 11.

Ну что ж, мой друг, решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой.

Здесь девять причин, сказать наркотикам нет!

1. Наркотики - это ловушка.

Стоит попасть в нее - завязнешь, как в трясине, и обратный путь будет труден. Вначале ты ещё можешь выбраться сам, но очень скоро - только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. ***А если неудача - это ты сам...***

2. Наркотик - это самообман.

Наркотик никогда не решит ни одной твоей проблемы. Ты уйдешь «в себя», а проблемы останутся нерешенными. ***Правда, со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.***

3. Наркотик - это медленное самоубийство.

Старых наркоманов не бывает. Почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

4. Наркотик - это тюрьма.

Наркоман готов **на все** ради дозы, в том числе и **на преступление**. Многие наркоманы занимаются распространением наркотиков - это суровая статья Уголовного Кодекса и неминуемое наказание.

5. Наркотик - это тяжелые болезни.

Последствия наркомании: СПИД, все виды гепатитов, гипертония, инфаркт в юном возрасте, общее ослабление организма, опасное при любой болезни.

6. Наркотик - это больной мозг.

Это неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, наркотический психоз, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации вплоть до полной потери связи с реальностью.

7. Наркотик - это отказ от любви.

Любовь - главное счастье юности. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если это и произойдет, велик шанс, что дети будут уродами.

8. Наркотики - это предательство.

Наркоман способен предать всех и все за дозу: друзей, родителей, любимого человека. Не стоит считать: **я сильный и честный, я не предаю.** Наркотик окажется сильнее.

9. Наркотик - это потеря всего.

Наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, здоровье. **Остается жизнь, да и то ненадолго...**

Опасно это или нет? Подумаем вместе.

Ответы.

- Чего нельзя делать, чтобы сохранить свое здоровье? (*Ответы.*)

(*Пить, курить, употреблять наркотики.*)

- Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков. Слайд 12.

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.

Дети, давайте подумаем, как можно сказать «нет» на предложение попробовать наркотик.

Ответы детей.

Можно по-разному сказать «НЕТ» на предложение наркотика:

Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.

«НЕТ!» в форме обвинения «Я же сказал «Нет», ты что, слов не понимаешь?» **Спокойное, уверенное «НЕТ!»** и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.

«НЕТ!» «Это не для меня!»

«НЕТ!» «Я знаю, чем это кончится. И ты знаешь».

«НЕТ!» «Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет».

Полное молчание, сопровождающееся мимикой и жестами, не оставляющими сомнения в категоричности отказа.

В конце нашего занятия я предлагаю вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

Закончим наше занятие просмотром еще одного видео ролика. Слайд 13.

Конспект занятия:

«Скажи наркотикам нет!»

Цель: способствовать формированию знаний о вреде наркомании, росту самосознания и самооценки подростков.

Задачи:

1. Развить умение аргументировать свою точку зрения.
2. Помочь детям выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование: компьютер, видеоролик, презентация.

Ход мероприятия

Видеоролик о наркоманах с песней «Я умираю».

Дети читают:

Играя отблеском в лучах рассвета,
И каплю смерти источая,
Игла холодным блеском света,
Очередную жертву отмечает.
Ей безразлично кто ты,
Она колоть не устает,
В мозгу людей растут пустоты,
Когда-нибудь она убьет.
Глаза мутны твои и безразличны,
Слюна стекает изо рта,
Вся жизнь к тебе сейчас цинична,
А впереди маячит темнота.
Все прошлое тобой забыто,
А настоящее всегда в тумане,
Что дальше для тебя закрыто,
Вся жизнь твоя в сплошном обмане.
Друзья давно уж не друзья,
Для них ты тень, или туман,
И жизнь тебя не трогает ничья,
Ты в этой жизни наркоман.
Игла не даст тебе смириться,
Не даст забыть тот кайф вовек,
Тебе сейчас лишь «забуриться»,
Для всех исчез, как человек?

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о самой большой и серьезной проблеме для России и всего мира – о наркомании.

26 июня 1987года был учреждён Международный день борьбы с наркоманией Генеральной Ассамблеей ООН в знак выражения своей решимости усилить деятельность и сотрудничество для создания международного общества, свободного от злоупотребления наркотиками.

По оценкам ООН, общемировое число лиц, употребляющих наркотики, в настоящее время составляет не менее 185 млн. человек (т.е. 3% всего населения нашей планеты, или около 12 % населения в возрасте от 15 до 30 лет).

К сожалению, последствия зависимости от наркотиков для демографических показателей становятся все более угрожающими с каждым днем. Увеличивается доля несовершеннолетних и подростков среди потребляющих наркотики, увеличивается и число женщин, пристрастных к этой страшной зависимости. Врачи-наркологи очень обеспокоены проблемой наркомании, среди их утверждений и то, что если 3-4 года назад средний возраст юных наркоманов составлял 16-17 лет, то на сегодняшний день этот показатель снизился до 13-14 лет. По статистическим показателям за последние десять-двенадцать лет увеличилась в семь раз число женщин, употребляющих наркотические и психотропные препараты.

Наркомания, пожалуй, одно из самых страшных явлений нашей современности. С каждым днем все больше людей попадает в страшные сети порока, стараясь при помощи него скрыться от ежедневных проблем. Плата за подобные эксперименты над собственной жизнью безгранично велика, а результаты порой необратимы. Даже пройдя специальный курс лечения, человек не может освободиться от наркотической зависимости. По прошествии многих лет может возникнуть невыносимая тяга вновь вернуться к наркотикам. И то, что раньше казалось легким спасением от ежедневной рутинной жизни, превращается в бесконечные дни абсолютной пустоты и кошмара. Выбор человека - его шаг, но выбрать из двух возможных вариантов "за" и "против" наркотики - это непростительное и пагубное решение для любого.

Вот портрет наркомана.

Истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад, на, казалось бы, самые обычные вопросы! И полное отсутствие интереса к жизни.

И все это в 14-20 лет. Название этому - наркомания!

Слово «наркотик» прочно существует в словаре 21 века, как одно из самых употребляемых слов.

Почему подростки пробуют наркотик?

Ответы детей.

Ты пробуешь наркотики потому, что хочешь быть взрослым, сильным и свободным?

Здесь девять причин, сказать наркотикам нет!

1. Наркотики - это ловушка.

Стоит попасть в нее - завязнешь, как в трясине, и обратный путь будет труден. Вначале ты ещё можешь выбраться сам, но очень скоро - только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. *А если неудача - это ты сам...*

2. Наркотик - это самообман.

Наркотик никогда не решит ни одной твоей проблемы. Ты уйдешь «в себя», а проблемы останутся нерешенными. *Правда, со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.*

3. Наркотик - это медленное самоубийство.

Старых наркоманов не бывает. Почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

4. Наркотик - это тюрьма.

Наркоман готов **на все** ради дозы, в том числе и на **преступление**. Многие наркоманы занимаются распространением наркотиков - это суровая статья Уголовного Кодекса и неминуемое наказание.

5. Наркотик - это тяжелые болезни.

Последствия наркомании: СПИД, все виды гепатитов, гипертония, инфаркт в юном возрасте, общее ослабление организма, опасное при любой болезни.

6. Наркотик - это больной мозг.

Это неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, наркотический психоз, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации вплоть до полной потери связи с реальностью.

7. Наркотик - это отказ от любви.

Любовь - главное счастье юности. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если это и произойдет, велик шанс, что дети будут уродами.

8. Наркотики - это предательство.

Наркоман способен предать всех и все за дозу: друзей, родителей, любимого человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. Наркотик окажется сильнее.

9. Наркотик - это потеря всего.

Наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей,

работу, здоровье. *Остается жизнь, да и то ненадолго...*

«Скажи наркотикам «Нет»!

НАРКОТИК...

Опасно это или нет? Подумаем вместе.

Ответы детей.

Воспитатель: Шаг в пропасть... Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика - начало такого полета. И конец будет таким же.

На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их дают бесплатно? Расчет на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, чтобы она не сразу заметила крючок. Кстати, а почему торговцы, которые торгуют «дурью», сами её не употребляют?

Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у неё прощения, как у родителей за плохой поступок. Наркомания не прощает ничего, никогда и никому! Каждый наркоман в этом уже убедился.

Начавший употреблять «дурь» становится её рабом. Не верь такому человеку: правдивым может быть только свободный, не раб. Здесь и друг может оказаться врагом!

Избегай общества потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно!

Ты должен знать, что:

В подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате даже однократного употребления наркотического веществ

Одно и то же вещество по-разному действует на людей. «Слабый» наркотик - миф, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.

Больные наркоманией появляются из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю.

Систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а её следствие, её проявление как заболевания, т.е. то состояние, при котором человек уже не может волевым усилием подавить свое пристрастие к наркотикам

Дети, давайте подумаем, как можно сказать «нет» на предложение попробовать наркотик.

Ответы детей.

Можно по-разному сказать «НЕТ» на предложение наркотика:

Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.

«НЕТ!» в форме обвинения «Я же сказал «Нет», ты что, слов не

понимаешь?» **Спокойное, уверенное «НЕТ!»** и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.

«НЕТ!» «Это не для меня!»

«НЕТ!» «Я знаю, чем это кончится. И ты знаешь».

«НЕТ!» «Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет».

Полное молчание, сопровождающееся мимикой и жестами, не оставляющими сомнения в категоричности отказа.

Даётся жизнь один лишь раз
И мой ты выслушай наказ;
Прекрасна жизнь, вкушай её
И жизнь- игра, сыграй в неё.
Богатство- жизнь, её беречь,
Лелеять надо. Горьких встреч,
Быть может, ты не избежишь,
Но, коль ты жизнью дорожишь,
Превозмогай все на пути.
И шанса жить не погуби!
И тайна- жизнь её познай.
И жизнь как вызов принимай!
Твори её, но не теряй!
Превозмогай, преодолей.
И выжить всё ж сумей, сумей!

Дорогие ребята, в конце нашего занятия я предлагаю вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а

главное – они лишают человека жизни!

Всего вам доброго!