

Час общения из цикла «Вредные привычки 21 века» "Имя беды – НАРКОТИКИ"

Цель: профилактика вредных привычек у обучающихся.

Задачи:

- Разъяснить негативное влияние наркомании на здоровье молодых людей.
- Раскрыть последствия наркомании для здоровья человека, показать актуальность и значимость проблемы наркомании, как для отдельной личности, так и для общества в целом.
- Дать обучающимся понятия о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем употреблять наркотики, научить способам отказа.
- Закрепить у обучающихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни, формировать чувство ответственности за свою жизнь.
- Воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Тип занятия: закрепление и обобщение имеющихся знаний.

Оборудование: плакаты, иллюстрации, выдержки о здоровье и здоровом образе жизни, памятки «Правила четырех «Нет!» наркотикам, видеофильм «Есть тема».

Ход занятия

I этап. Вступительное слово педагога-психолога и актуализация имеющихся знаний по теме.

Педагог-психолог: 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).

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

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И народ славит здоровье в пословицах. Назовите их (ответы учащихся):

- 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.

(Учащаяся читает стихотворение «Здоровье наш бесценный дар»):

Здоровье - наш бесценный дар.
Оно не безгранично.
Оно напоминает шар,
И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,
Есть ценность и величье.
Все укрепляет доброта.
А символ - наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,
Который дан от Бога.
И все готовы мы отдать
Лишь только б быть здоровым.
Но так бывает не всегда –
Сердиться мы не будем,
И если вдруг придет беда,
Мы встанем все, поможем людям.

Педагог: мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде Дерева жизни, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я должен».

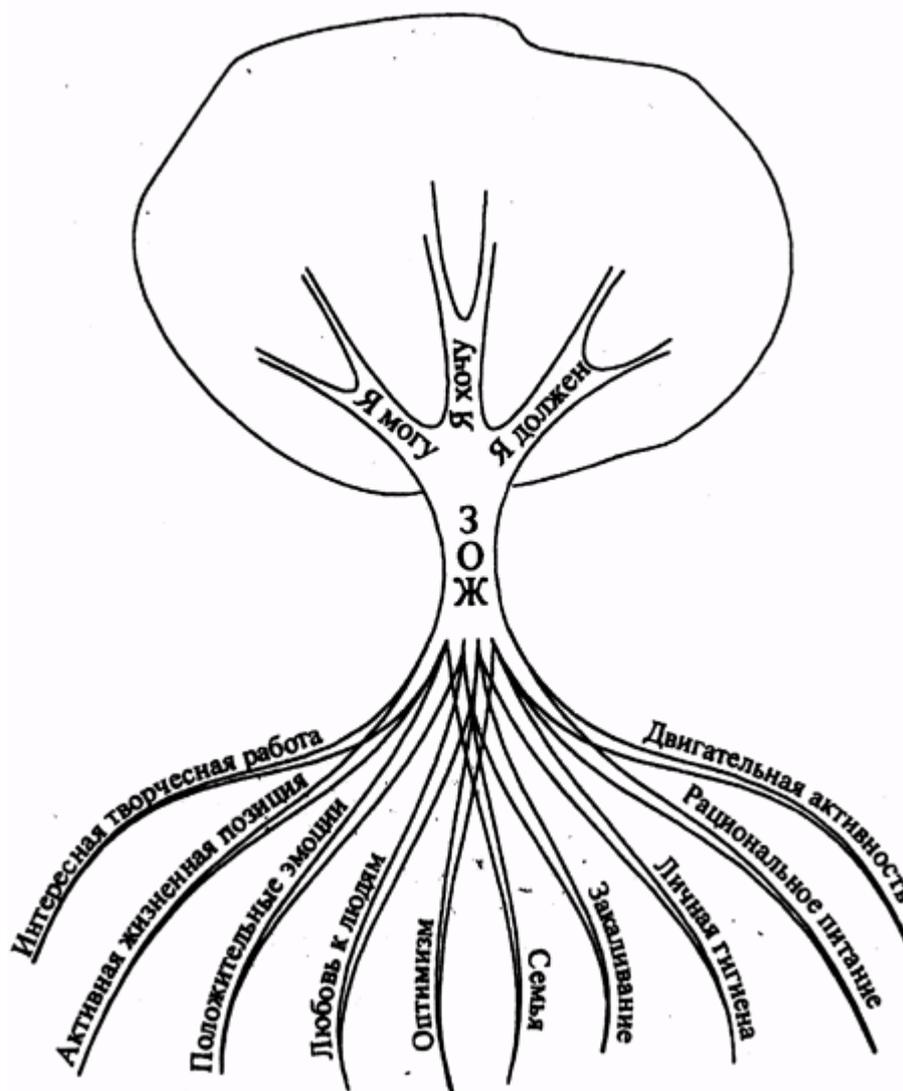


Рисунок 1

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным ит.д.)

- Я хочу? (ответы учащихся)

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и.т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (учителем читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

Учитель делает вывод: когда человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит интересам других людей; когда человек должен делать, он и может, и хочет.

II этап. Объяснение темы занятия и целеполагание.

Педагог: Давайте разберем 3 ступени, ведущие вниз.

- Это? (Ответы учащихся: курение, алкоголизм и наркомания.)

- На сегодняшнем занятии мы продолжим свои рассуждения о болезни века – наркомании, которая приобрела характер эпидемии и объявлено национальной угрозой безопасности России.

Педагог-психолог читает стихотворение:

21-й век – проблемный век!
Об этом помни человек!
Токсикоманы, наркоманы
Переступили жизни край.
Хотелось им всех благ честивых
Но их душа не божий рай.
Людьми вновь стать предельно трудно,
Дурман приходит лишь на миг,
И вот тогда услышать можно
Их сердца стук, сознания крик.
Кто виноват? Кто прав? Не знают!
Их жизнь - тупик! Их жизнь – предел!
Не допустить такое можно,
Так нужно, важно и возможно!

III этап. Закрепление материала.

Вопросы к обучающимся.

Наркотики (ответ обучающихся) – это запрещенные психоактивные вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают воздействие на нервную систему и весь организм человека, это возбудитель болезни.

- А что такое употреблять наркотики? (Ответ обучающихся: это значит убивать себя ради блага чужих людей, которые богатеют на вашем счастье.)

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

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

Учащаяся читает стихотворение:

...Цвет лица землист. А он не старый...
В доме холод, грязь... Тишина...
Дети в школе умственно отсталых,
И в психиатрической жена.
Слаб и вял он, словно из мочала
Сотворен... А он, при всем при том,
Человеком был сначала,
Тенью человека стал потом...
(С.Викулов)

- Нет, мы не хотим такой участи ни для себя, ни для других.

- **Для чего наркотики используют в медицине?** (В лечебных целях в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных.)

- **В каком веке и в связи с чем стало особенно распространяться употребление наркотиков?** (В 19-20 веке в связи с быстрым развитием химии расширилось производство лекарственных препаратов, и, как следствие выросла доступность наркотиков; их применение вышло из под контроля медиков, юристов, что привело к возникновению наркомании – заболевания, суть которого в постоянной зависимости человека от приема наркотиков.)

Педагог-психолог: Как сберечь человеческое в человеке? 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.

Вопрос к обучающимся: почему именно подростки наиболее подвержены наркомании?

- Назовите причины употребления наркотиков?

Ответы обучающихся:

- Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять правила и нормы. Стараюсь забыть о неприятном.
- 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. Старшие курят. Хочу быть похожим на них.
- 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.

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

Задание обучающимся:

А теперь подберите ответы к причинам которые вы назвали.

- А мне и один раз ни к чему.
- Берегись, за удовольствие придется платить!
- Может и забудешь, только ненадолго.
- Не каждой рыбе удастся соскочить с крючка.
- Любой человек может делать глупости. Я стараюсь их не делать.
- Настоящие друзья не будут на меня давить.

Педагог-психолог: Каковы последствия наркомании?

(Ответы обучающихся.)

- Проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения, инфекционные заболевания, 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, пропажа вещей из дома, постоянный поиск денег).
- Конфликты с друзьями.
- Конечный результат – смерть, к чему приводит наркомания.

Педагог: Чтобы избежать этого, необходимо помнить, что совсем необязательно выполнять требования товарища или группы товарищей. Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от наркотиков, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, нужно следовать Правилам четырех «Нет!» наркотикам:

ПРАВИЛА ЧЕТЫРЁХ «НЕТ!» НАРКОТИКАМ
Правило первое. *Постоянно выбирайте себе твердое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим), в любой дозе, какой*

бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. **Всегда только»Нет!».**

Правило второе. *Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни. И так: «Нет!» безделью.*

Правило третье. *В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих вас сверстников, которые предлагают вам попробовать наркотик. «Нет!» – компании, где употребляют наркотик.*

Правило четвертое. *«Нет!» – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Наркоманы пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.*

Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти.

Лучшее средство здорового образа жизни – активный отдых на природе, занятия спортом, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной и благополучной семьи.

IV этап. Сюжетно-ролевая игра «Уверенный ответ - отказ»

Педагог-психолог: существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение

- Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»

- Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменькиным сыночком!» или «Ты что, слабак?»

- Тяжелое давление: «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» и т.д.

Обучающиеся рассуждают:

Уверенность - это способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другим, это эффективный путь сопротивления давлению.

Сюжетно-ролевая игра «Уверенный ответ - отказ»

Инструкция к игре. Вызывается несколько человек обучающихся и им предлагается ситуация, когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной.

Остальные по окончании беседы определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстоять свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

V этап. Итог занятия.

Педагог:

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

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

(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.

Благодаря этому вы найдете себе хороших друзей, что и будет вашим крепким основанием и лучшей защитой от одиночества, наркотиков и других негативных элементов, способных разрушить вашу жизнь.

Прочитайте еще раз памятку «Правила четырех «Нет!» наркотикам» и ответьте на вопрос:

- Сможете ли вы употреблять наркотики?

- Пусть это будет выбором вашего жизненного пути!

Просмотр фильма «Есть тема» (30 минут)

Рефлексия: - Я понял, что...