

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Псковской области

« Островский многопрофильный колледж»

Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств,  
психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового  
и безопасного образа жизни среди обучающихся»

Классный час « Мы выбираем жизнь»

## Пояснительная записка

Распространение наркомании в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и приобрело черты социального бедствия угрожающего национальной безопасности страны.

По данным исследований в России сейчас не менее 8 млн. больных наркоманией, в мире - более 200 млн. человек. За последние 10 лет место смертей от наркотиков в нашей стране увеличилось в 12 раз, среди детей – в 42 раза. 90000 Россиян ежегодно становятся наркозависимыми.

В настоящее время всем становится понятно, что только усилиями медицинских и правоохранительных органов справиться с этой проблемой невозможно.

Наркомания – социально заразное заболевание: за год один наркоман втягивает в наркотизацию от 4 до 17 человек. Крайне быстрая деградация личности людей с наркотической зависимостью и объективная трудоемкость и долговременность восстановительных медико-психологических реабилитационных воздействий, требует смещения основной направленности антинаркотической деятельности на предупреждение возникновения наркотизации.

В этих условиях наиболее актуальной считается задача по созданию системы активной первичной профилактики злоупотребления наркотическими веществами, основанной на взаимодействии работников Управления образования, здравоохранения, правоохранительных органов, органов исполнительной власти района и области.

Исходными базовыми принципами первичной профилактики должны быть положения:

- зависимость от наркотических веществ легче предупредить, чем лечить;
- целенаправленное обучение несовершеннолетних, молодежи в семье, образовательных учреждениях жизненным навыкам противостояния агрессивной среде, которая провоцирует употребление и незаконное распространение наркотических веществ.

### **Проблемы, возникающие при злоупотреблении наркотиками, алкоголем, психотропными и иными психоактивными веществами .**

Медицинские	Социальные	Правовые
Психические расстройства	Прогоулы в учреждении образования	Хулиганство
Слабоумие	Уход из учреждения образования	Воровство/ грабеж
Поражение всех систем и органов	Суицид	Нанесение телесных повреждений
Резкое уменьшение продолжительности жизни	Проблемы в семье	Убийство

Данное мероприятие может быть адресовано обучающимся старших классов, педагогам, студентам колледжа.

**Цель классного часа :** формирование у подростков негативного отношения к табакокурению, к употреблению спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ

**Задачи:**

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- формирование знаний об опасности различных форм зависимостей, систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции.

Профилактическое мероприятие «Мы выбираем жизнь» рассчитано на подростков в возрасте 16-17 лет

**Форма проведения:** деловая игра.

**Необходимое время:** 60 минут.

**Условия проведения мероприятия:** При подготовке классного часа предполагается привлечение педагогов, социального педагога и советника по воспитанию, а так же волонтеров. Для проведения игры требуется просторное помещение .

**Оборудование:** мультимедийная установка для демонстрации презентации. Вопросы к викторине, раздаточный материал с пословицами, карточки , бумага, художественные принадлежности, ватман, материалы для стенгазет (вырезки, лозунги, печатная продукция и т.д.), ножницы.

**Сценарный план проведения деловой игры:**

1. Приветствие.
2. Формирование команд. Количественный состав команд – от 3 до 6 чел.
3. Завязка классного часа. Вступительное слово ведущего, теоретическая подводка участников к выполнению заданий. Мотивация. Актуализация цели проводимого мероприятия.
4. Выполнение этапов деловой игры. (Все пройденные этапы дают ресурс для финальной части).
5. На заключительном этапе организация совместной работы участников команд. Участники визуализируют полученные знания, презентуют совместный продукт. Подведение итогов, рефлексия.

## Ход мероприятия

### 1. Вступление (Классный руководитель)

Добрый день, уважаемые участники классного часа. Мы рады приветствовать вас в стенах нашего гостеприимного колледжа, распахнувшего сегодня двери для вас с определенной целью. Пока вы не знаете, зачем мы собрали вас, но наверняка догадываетесь, что ждет вас игра интересная, увлекательная и... не совсем обычная. И я предлагаю для начала, небольшую разминку.

Сейчас мы проведем небольшой тест. Для этого вам раздали комплект карточек из трёх цветов, каждый из которых означает:

- красная – полностью не согласен;
- жёлтая – не уверен;
- зелёная – полностью согласен.

### Тестируем следующие утверждения:

- Наркомания не вылечивается.
- Наркотики начинают пробовать вследствие: любопытства, трудностей в семье, моды, отсутствия цели в жизни, личной драмы, непонимания последствий, болезни, скуки, «за компанию», под давлением и т.д.
- Пристрастие к наркотикам – признак слабой воли.
- Подростки, употребляющие наркотики, всегда пытаются это скрыть.
- Наркоман долгое время считает, что если захочет, то перестанет употреблять наркотики.
- Анаша, гашиш, марихуана – это не наркотики.
- Можно всю жизнь употреблять наркотики и не стать наркоманом.
- Наркотики спасают людей от житейских невзгод.

### Ведущий:

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.

Просмотр презентации « Есть о чем подумать» [Приложение 1]

## **2.Ведущий:**

Вопросов много жизни готовит.

И есть о чём подумать нам.

Мы о здоровье сегодня вспомним.

И как сберечь его расскажем вам.

**Выступление 1 команда – Здоровье и гармония.** [Приложение 2]

**Выступление 3 команда – Что разрушает здоровье?** [Приложение 3]

**3.Ведущий:** Нужно помнить, что всегда, в любой ситуации есть выход. Вы не одиноки, есть люди, которые переживают за вас, всегда помогут в трудной ситуации. И прежде всего это ваши родители! Есть единственный действительно эффективный способ не стать зависимым от наркотиков – это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!

## Игра «Отказ»

**Цель:** дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

**Время:** 10 минут.

**Ход игры:** участники делится на три команды. Каждой команде предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

**Задание:** в течение 3 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в такой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один участник играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

#### 4. Собери пословицы. (Работа в командах)

##### Игра “Собери пословицы”

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

**Задание:** в течение 2 минут собрать как можно больше пословиц. После этого каждая команда озвучивает пословицы.

#### 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.

Ответы принимаются при поднятой руке одного из членов команды.

**6. Основы здорового образа жизни.** Выступление 2 команда [Приложение 4]

**7. Здоровый образ жизни . Создать плакат, призывающий к здоровому образу жизни, или призывающий противостоять употреблению ПАВ. ( Работа в командах).** Музыкальное сопровождение ( песня “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!

### **Заключение**

Задача образовательных учреждений заключается в том, чтобы подростки оставались здоровыми и не становились пациентами наркологических клиник. Они должны знать свои потребности и способы как их удовлетворить. Необходимо формировать у них убеждение о вреде наркотических веществ, огромной опасности их употребления и фатальной закономерности жестокой расплаты за это. Подростки должны приобрести позитивный опыт успешного самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей.

Начавший употреблять наркотические вещества человек напоминает собой мотылька, стремящегося к огню: свет привлекает его, но огонь обжигает крылья, и мотылек погибает от того, к чему стремился. Однако, огонь тем привлекательнее, чем темнее вокруг. Если для мотылька вокруг будет светло, он не станет лететь на огонь – и это тоже следует помнить!