

МБОУ «СОШ №14»

**Классный час по ЗОЖ
«Старые сказки о главном».**

Классный руководитель 8 «Б» класса
Гранкина Лилия Николаевна

Новокузнецк 2022г.

Пьянство – это упражнение в безумии.

Наркомания – само безумие.

Древняя мудрость.

Задачи: расширить представления детей о проблемах общества;
познакомить с фактами распространения наркомании среди подростков;
дать представление о наркотической зависимости и её последствиях;
формировать отрицательное отношение к алкоголизму, курению,
наркомании;
способствовать развитию самосознания;
развивать навыки самостоятельного принятия решения в критических
ситуациях;
развивать навыки противостояния давлению;
развивать критическое мышление;
способствовать повышению самооценки, воспитанию самоуважения;
способствовать воспитанию здорового образа жизни.

Подготовительная работа.

- прочесть заметки устного журнала (4 ученика)
- разыграть сценку «Не поддавайся давлению!» с участием 3 учеников.

Оформление: вывесить плакаты, фотографии на тему спорта и на тему «семейные ценности».

Написать на доске тему, эпиграф, а также слова:

Приёмы давления: убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

План классного часа.

1. Вступительная беседа «Внимание! Эпидемия наркомании!»
2. Устный журнал «Оружием знания против наркомании!»
 - А) Наркотический спрут.
 - Б) Наркотический плен.
 - В) Жертвы наркотиков.
 - Г) Наркотические иллюзии.
3. Психологическая самооборона «Не поддавайся давлению!»
4. Проблемная ситуация «Старые сказки о главном».
5. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа.

1. Вступительная беседа «Внимание! Эпидемия наркомании!»

- Ребята, знаете ли вы, что такое эпидемия?
- По каким признакам врачи определяют эпидемию? (По резкому увеличению количества заболевших)
- Что делают врачи в случае эпидемии? (Объявляют карантин, рассказывают всем, что делать, чтобы не заразиться)
- Представим себе, что болезнь смертельно опасна. Что делают люди в таком случае? (Стараются не выходить из дома, не контактировать с больными, повышают иммунитет, выполняют рекомендации врачей)

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить, неумолимо распространяется по России. Жертвами её чаще становятся дети, подростки, молодые люди. Мужчины болеют в 10 раз чаще, чем женщины. Официально зарегистрированных больных сейчас более 2 870 000 человек. 80 % из них – это дети и молодёжь.

Ежегодно десятки тысяч молодых людей гибнут от этой болезни. Врачи утверждают, что эта болезнь неизлечима: её можно приостановить, но в любой момент она может вернуться.

Эта болезнь заразная, но от неё не спасут ни маски, ни противогазы. Единственной защитой могут стать только разум и воля человека.

Знаете ли вы, что это за болезнь?

Эта болезнь – наркомания. Любопытство, бесхарактерность, трусость, стадный инстинкт – вот с чего чаще всего начинается эта болезнь, при этом каждый думает, что он в любую минуту сможет бросить наркотики. Но факты неоспоримы: бросить удаётся единицам.

Что такое наркотики? Кто больше всего подвержен заражению наркоманией? Как действует наркотик? Как уберечь себя от наркомании? Почему наркотики распространяются по России? Кому это выгодно? Эти вопросы мы будем обсуждать в ходе классного часа.

Вначале специальный выпуск устного журнала «Оружием знания против наркомании». Передаю слово корреспондентам журнала. (имена, фамилии)

2. Устный журнал «Оружием знания против наркомании!»

А) Наркотический спрут.

«Наркотический спрут» - так я назвал свою заметку.

По мнению археологов, человечество познакомилось с наркотиками около 40 тыс. лет назад. Жители древних государств уже знали, что некоторые растения способны усыплять или опьянять, а грибы – вызывать галлюцинации. Эти странные грибы и растения использовались в основном в религиозных обрядах, иногда – для лечения, при этом строго ограничивали их употребление.

В Европу наркотики, сделанные из грибов и растений, привезли с Ближнего Востока крестоносцы в 13 веке, но долгое время главной их сферой оставалась медицина.

А в 19 веке, благодаря развитию науки и торговли наркотики распространились по всему миру и начали использоваться в немедицинских целях. Это привело к настоящей эпидемии наркомании. Производством и распространением наркотиков занялась мафия. Щупальца наркотического спрута протянулись по всему миру. 500 млрд. долларов – таков годовой доход наркодельцов.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Так, за контрабанду наркотиков за решётку посадили даже бывшего президента Панамы Норьегу.

В нашей стране создана Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков. В теленовостях мы часто слышим о том, как работники этой службы задерживают большие партии наркотиков. Каждая такая операция – это несколько сотен, а то и тысяч спасённых жизней. В этой службе работают смелые, мужественные люди. Часто они рискуют собственными жизнями, обрывая щупальца наркотического спрута.

Наркотики и закон несовместимы. Ради очередной дозы наркоман может пойти на кражу, ограбление и даже убийство. Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф, драк со смертельным исходом. И тот, кто употребляет наркотик, тоже совершает преступление, нарушает закон. Например, за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (статья 228 Уголовного Кодекса Российской Федерации). Предусмотрены тюремные сроки и за склонение к употреблению наркотиков в виде лишения свободы от 3 до 12 лет. Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

Но, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Б) Наркотический плен.

Я назвал свою заметку «Наркотический плен».

Что такое наркотики? Это химические вещества, которые изменяют настроение человека, его чувства, мысли, поведение. Все эти вещества вызывают зависимость, так что человек не может отказаться от них. Есть так называемые разрешённые наркотики – это табак и алкоголь. Злоупотребление ими создаёт реальную опасность для здоровья и может привести к смертельному исходу. Известно, что от курения во всём мире ежегодно умирают 3 млн. человек, а за последние 15 лет заболеваемость раком лёгких среди курильщиков выросла на 70 %.

К запрещённым наркотикам относятся те, которые вызывают настолько сильное пристрастие, что наркоманы просто не могут жить без них. Большинство из этих веществ смертельно опасны, и все без исключения обладают побочными действиями. В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Стадии наркотической зависимости называют кругами ада.

Первая стадия – простое любопытство. Человек, поддавшись на уговоры мнимых друзей, просто пробует наркотик – для снятия напряжения, получения удовольствия, для самоутверждения.

Вторая стадия наступает очень быстро, иногда после однократного приёма наркотика. Возникает непреодолимая потребность в этом веществе, иначе организм просто не может нормально работать. На покупку новых доз уходят все деньги, которые дают родители. Изменения в человеке начинают замечать окружающие – он становится безразличен ко всему, кроме наркотиков.

Третья стадия – дорога в никуда. Теперь уже всё время занято в поиске наркотика. Доза становится ежедневной необходимостью. Главная проблема – деньги, которых всё время не хватает. Ради этого влезает в долги, воруют из дома вещи и деньги, совершают преступления: идут на грабёж или разбой, не останавливаясь даже перед убийством. Постоянный наркотический голод вызывает галлюцинации, припадки ярости и тяжелейшие приступы отчаяния. Уже не получается ни учиться, ни работать. Многие именно на этой стадии наркомании заканчивают жизнь самоубийством.

Четвёртая стадия – последний акт трагедии. Жизнь наркомана уже близится к концу. От первой пробы наркотика прошло максимум 10 лет – такова средняя продолжительность жизни наркомана. Наркотики становятся единственным смыслом существования. Разрушенный организм напоминает о себе жуткой болью, которая не прекращается ни днём, ни ночью. Наркомана уже ничто не связывает с его прежней жизнью, семьёй, школой или работой. Да и сам он мало похож на себя, изменившись до неузнаваемости. На 4 стадии царствует героин. Всё новые и новые дозы «белой смерти» рано или поздно приводят к передозировке.

Задумайся! Каждый год в России от передозировки наркотиков умирает 70 тыс. молодых людей, которым не исполнилось и 29 лет. Так заканчивается трагедия, которая начиналась внешне так безобидно.

Помни: существует единственный способ не попасть в зависимость от наркотиков – никогда не пробовать их!

В) Жертвы наркотиков.

А моя заметка называется «Жертвы наркотиков».

Почему жертвами наркотиков часто становятся подростки? Подростковый возраст часто называют трудным, переломным или переходным – от детства к взрослости. В этом возрасте происходят очень быстрые изменения во внешности и во внутреннем мире подростка. Он теряет интерес к учёбе, начинает конфликтовать с учителями, протестовать против семьи, школы, других взрослых. Или отказывается от противостояния, ощущая себя слишком слабым для борьбы.

Меняется внутренний мир подростка – появляются чувства разочарования, неуверенности в себе, тревожат вечный вопросы о смысле жизни, о цели существования, о том, как он, как к нему относятся окружающие.

Подросток стремится ощущать себя взрослым, пытается утвердить свою взрослость любыми доступными ему средствами. Для некоторых такими средствами становятся курение, алкоголь, наркотики.

По мнению подростков, эти средства улучшают душевное состояние, снимают напряжение. Но на самом деле это просто способ ухода от действительности, бегства от реальности.

В поисках доверия, понимания, поддержки подростки часто объединяются в группы. Здесь они развлекаются, стремятся выразить себя. Именно в группах подростки и приобщаются к курению, алкоголю, наркотикам. Причины этому – любопытство, поиск новых ощущений, подражание, давление старших.

Психологи говорят, что трудный возраст нужно просто пережить, человек повзрослеет, у него появятся реальные взрослые проблемы. Но те, кто пристрастился к наркотикам, так и останутся незрелыми подростками, которые с помощью наркотиков будут убегать от реальной жизни.

Г) Наркотические иллюзии.

Многие люди вместо того, чтобы узнать правду о наркотиках, верят различным мифам. Их распространяют наркодельцы, чтобы как можно больше жертв поймать в свои сети. Вот несколько таких мифов – не верьте им.

- Не верьте, что наркотик дарит необыкновенные ощущения, возможность испытать «кайф». Это лишь миг, но за него придётся расплачиваться всю жизнь.

- Не верьте, что наркотик придаст вам сил и уверенности. Наркоман все силы тратит только на поиск новой дозы, он не уверен даже в завтрашнем дне.

- Не верьте тому, что курение, спиртное, наркотики – это модно, стильно, так как многие популярные певцы, актёры и другие знаменитости их употребляют. Не забывайте о другой, мрачной жизни многих звёзд. Сколько их оказалось в клиниках для алкоголиков и наркоманов, сколько умерло от последствий употребления наркотиков и алкоголя!

- Не верьте, что есть лёгкий наркотик, «травка», которая не вызывает привыкания. Употребление конопли (она же «травка», марихуана, гашиш, анаша, «дурь») – это начало пути к могиле. Начав с лёгкого наркотика, человек непременно потянется к более сильному. Да и сама «травка» не безобидна. Её употребление вызывает стойкое нарушение работы мозга, ухудшение внимания и памяти и может серьёзно сказаться на душевном здоровье. Курение конопли повышает риск развития рака лёгких.

- Не верьте, что можно в любое время отказаться от наркотика, сказав себе: «Я не стану наркоманом, как другие». Не заблуждайтесь! Наркоманом может стать каждый, независимо от происхождения, образования, возраста и образа жизни. Беда в том, что, начав употреблять наркотик, человек вскоре попадает в рабскую зависимость от него, преодолеть которую самостоятельно невозможно, а лечить очень трудно. Эта зависимость и приводит к тому, что для наркомана жизнь без наркотика становится невозможной. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, у каждого второго-третьего подростка психическая зависимость развивается **уже после первого приёма наркотика.**

Следовательно, практически половине подростков превращаются в наркоманов уже после первого «знакомства» с наркотическим веществом. Отсюда следует самый главный вывод

Единственно верный способ не стать наркоманом это...

Ученик 1: **Не пробовать наркотик!**

Ученик 2: **Нигде!**

Ученик 3: **Никогда!**

Ученик 4: **Ни одного раза!**

3. Психологическая самооборона «Не поддавайся давлению!»

Как не стать наркоманом? Кто-то где-то дал подростку наркотик. Бесплатно. именно так почти всегда начинается первый акт трагедии под названием «наркомания».

Почему же подросток берёт наркотик?

Психологи доказали, что подросток впервые пробует курить, употреблять алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приёмов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж. Эти приёмы записаны на доске.

Посмотрите типичную сценку, а потом мы разберём поведение участников.

Автор: На перемене перед математикой Саша обратился к своему соседу по парте Диме.

Саша: Димон, дай списать домашку по математике!

Дима: Нет.

Саша: Ну дай, пожалуйста, а я тебе зажигалку новую подарю.

Дима: Нет.

Саша: Ну мы же с тобой друзья, а друзьям надо помогать!

Дима: Нет.

Саша: Ну все ж знают, что ты настоящий пацан. Дай списать!

Дима: Нет.

Саша: Дай списать, последний раз прошу, иначе получишь! Ты моих дружков знаешь!

Дима: Нет.

Если не дашь, скажу всем, что ты в Наташку влюблён!

Дима: Ну ладно, только в последний раз!

Кто в этой сценке применяет приёмы давления?

Попросим Сашу ещё раз повторить свои реплики, а вы определите, какой из приёмов давления он применяет в каждой из реплик.

А как Дима сопротивляется давлению?

Кто знает, как называется этот приём? («Испорченная пластинка»)

4. Проблемная ситуация «Старые сказки о главном».

Сегодня всё чаще и чаще мы встречаем ребят, которые уже переступили эту черту – попробовали наркотики. Что это им дало? Прибавило ли им это счастья? Предлагаю вам проблемную ситуацию, которую я назвала «Старая сказка о главном».

В русских народных сказках часто встречается такой сюжет: Иван-царевич подъезжает к перекрёстку, на котором стоит камень с надписью: «Направо пойдёшь – богатство найдёшь, налево пойдёшь – жену найдёшь, прямо пойдёшь – смерть найдёшь!».

И герой выбирает самый трудный путь и, преодолев испытания, находит и богатство, и жену, и счастье.

А современные Иванушки каждый день проходят мимо таких камней и решают вопрос: прямо идти – значит, делать всё, как надо: учить уроки, соблюдать дисциплину, слушать старших, заниматься спортом... в общем, скукота, да ещё и постоянная борьба со своей собственной ленью, которую победить гораздо труднее, чем дракона.

Или свернуть в сторону – там свобода, независимость, неповиновение, можно хотя бы на время почувствовать себя взрослым или крутым.

Идёт как-то раз наш Иванушка после уроков из школы – бац, и опять этот камень: налево пойдёшь, свободу и улёт найдёшь. Любопытно стало Иванушке: что за улёт такой? Небось, уже все попробовали и все знают, один он такой тормоз остался. Пока думал, ноги сами и повернули. Шёл долго ли, коротко ли, видит ворота, на которых написано: «Царство Скуки».

Вот, думает, попался, от скуки убежал и к ней же, родимой, опять пристал. Ну, делать нечего, зашёл в ворота и что же там увидел? Самый обыкновенный двор, почти как у него дома. Спортивная площадка, заросшая травой, покорёженный футбольный

щит, поломанные качели, пустые пивные бутылки, окурки, шприцы и ни одной живой души...

Прямо посреди площадки открытый канализационный люк. Заглянул туда Иванушка – а там и дна не видать. Отошёл подальше: можно и свалиться ненароком! Огляделся вокруг – ни души, только ветер свищет. Набрал побольше воздуха и крикнул что есть сил: «Эй, люди, ау!»

Вдруг из люка показалась голова, белобрысая, взлохмаченная. Кинулся Иванушка к люку, помог парню вылезти. На мальчишке лица нет, весь какой-то помятый, взъерошенный, дрожащий. Сидит на краю люка, ноги свесил вниз, никак не отдышится.

Потом посмотрел на Иванушку, вздохнул и сказал:

- Ты новенький? Значит, знаешь дорогу обратно. Покажешь.

- Да зачем обратно? – удивился Иванушка. А свобода, улёт?

- Улёт? – мальчишка порылся в карманах и достал какой-то пакетик. Вот тебе улёт.

- Что, проглочу и улечу? – поинтересовался Иванушка.

- И улетишь... - мрачно буркнул парень.

- По-настоящему?

- Нет, по-настоящему пойдёшь с 10 этажа прыгни. Секунд 5 будешь лететь.

- Ага, дураков нет, - отрезал Иванушка, - я ж разобьюсь! Мне бы ощущение полёта...

- А... ощущение... - тогда держи, - протянул он пакетик, - правда, от этого тоже разобьюсь, только не сразу, а года через 2-3. Ты будешь разбиваться долго, медленно и оч-чень больно.

Мальчишка сидел, качаясь на краю люка, казалось, он вот-вот туда опять упадёт. Иванушка подхватил его сзади под мышки и потянул, как раненого. Оттащив подальше от люка, положил на траву среди окурков и бутылок.

- А где ...все? – поинтересовался Иванушка.

- Там, - мальчишка махнул рукой в сторону люка.

- А они выберутся? – спросил Иванушка.

- Они ... уже улетели... - выдавил из себя мальчишка. Кажется, он потерял сознание, ладонь с пакетиком разжалась. Иванушка собрался уже взять этот пакет, но вдруг мальчишка встрепенулся, сжал ладонь в кулак и сказал:

- Нет, тебе нельзя, иначе мы отсюда не выберемся.

- Почему? – не понял Иванушка.

- А потому, что для тех, кто это попробовал, обратной дороги нет

- Да вот же она, дорога, вон ворота!- закричал Иванушка.

- Ничего не вижу, сплошной туман, - пробормотал мальчишка. Он поднялся, обнял Иванушку, и они побрели к воротам, как 2 бойца с поля битвы... Один раненый, другой невредимый.

...Иванушка открыл глаза – на часах уже было 15.00. Ну надо же, опять чуть не проспал тренировку!

Вот такой сон приснился современному Иванушке. Попробуем растолковать, что же сей сон значит.

- Что это за камень, который встречается на пути каждого школьника?

(Это выбор, который приходится делать человеку, - выбор между добром и злом, между хорошим и плохим.)

- Что выбрать труднее – добро или зло?

(Труднее выбрать добро, потому что за него нужно бороться, а выбирая плохое, идёшь по пути наименьшего сопротивления)

- Что значит «нужно бороться с собой»? Почему трудно победить себя?
(Трудно победить свою лень, бесхарактерность, безволие, слабость)
- Во сне Иванушка выбрал лёгкий путь или трудный?
(Лёгкий. Пошёл туда, где можно делать что хочешь, не заставляя себя.)
- А почему он выбрал этот путь?
(Из любопытства, желая испытать то, что все испытали.)
- Почему же он попал в Царство Скуки?
(Потому что все, кому нечего делать, очень быстро начинают скучать от безделья.)
- Там у них была и спортплощадка, могли бы отремонтировать баскетбольный щит, тренироваться. Почему же они этого не сделали?
(Им это было неинтересно, они же обитали в Царстве Скуки.)
- Чем же занимались обитатели этого Царства?
(Наверное, курили, пили, кололись)
- Куда же они все подевались?
(Очевидно, погибли)
- Что символизирует открытый люк?
(Падение в бездонную пропасть, откуда нельзя выбраться)
- Почему один из мальчишек смог выкарабкаться?
(Он решил бросить и выбраться из этого Царства, начать новую жизнь)
- Как понять его слова о том, что, попробовав порошок, Иванушка будет разбиваться долго, медленно и очень больно?
(Те, кто попробовал наркотик, попадают в зависимость, вынуждены увеличивать дозу, от чего организм истощается и человек погибает.)
- Почему мальчик так и не дал порошок Иванушке?
(Наркомания не поддаётся лечению, очень трудно бросить наркотики, говорят, что для наркоманов обратной дороги нет.)

Историю с Иванушкой я использовала в качестве проблемной ситуации на классном часе. Как вы думаете, почему я назвала эту ситуацию «Старая сказка о главном»? О чём главном говорит эта сказка?

(Добро побеждает зло)

- А что здесь добро, а что зло?

(Добро – это человечность, взаимопомощь, воздержание, а зло – это распущенность, лень, скука.)

Старые добрые сказки – они всегда о главном – о счастье. А счастье и наркотики несовместимы.

5. Подведение итогов (рефлексия).

Что нового вы сегодня узнали

Какие факты вас потрясли?

Какие факты заставили задуматься?