

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноармейское профессиональное училище»

Классный час на тему «Профилактика употребления ПАВ

Выполнил:
Классный руководитель 10 группы
Горин А.В.

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: вооружить обучающихся системой знаний о вреде употребления ПАВ

Воспитательная: вырабатывать у обучающихся негативное отношение к употреблению ПАВ

Развивающая: совершенствовать у обучающихся способность отказа от принятия ПАВ в компании подростков.

Участники: обучающиеся 1-2 курса

Ход занятия:

1. Организационный этап.

2. Мотивационный этап.

Вступительное слово педагога. В истории человечества известно несколько целей использования наркотических веществ. Во-первых, использование их в медицине с целью обезболивания, в том числе наркоза во время операции. Во-вторых, использование наркотических веществ в обрядовых целях (введение человека в состояние экстаза). В-третьих, применение наркотических веществ для получения удовольствия. Употребление наркотических веществ связано с тем, чтобы вызвать у человека необычные ощущения и переживания, изначально связано с обрядовыми целями. Но, обнаружив стимулирующие свойства некоторых наркотических веществ и расслабляющее действие других, какая – то часть людей стала использовать их исключительно для того, чтобы вызвать у себя такие же ощущения и переживания. В настоящее время наиболее широко распространены способы потребления наркотических веществ в медицинских целях и для того, чтобы ввести себя в состояние приятного одурманивания. Первое называется «законный оборот наркотиков», второе – «незаконный оборот наркотиков». Наркогенным действием обладают разнообразные по химическому строению вещества, найденные в природе или полученные

искусственным путем. Эти вещества усиливают субъективно «положительные» и тормозить субъективно «отрицательное» в психике. По мере возрастания наркотического «стажа» степень приятного эффекта наркотика снижается, а интенсивность «ломки» возрастает. Наркоман вновь принимает наркотик, чтобы предотвратить «ломку».

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 подсчетам 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 идет об употреблении наркотических или других токсичных веществ, алкоголя, о действии табака, это прежде всего касается самого драгоценного капитала человека – его здоровья.

- Сегодня мы поговорим о том, что касается каждого из здесь присутствующих. Мы часто слышим о том, что курение и употребление алкоголя, наркотики вредят здоровью людей, негативно влияет на личную жизнь, карьеру. Мы часто видим пьющих и курящих людей, наркоманов, людей употребляющих токсические вещества по телевизору, среди знакомых, на улице. Одни из них выглядят успешными и здоровыми, другие, наоборот, вызывают отвращение. Данная тема интересует каждого, и на разных этапах жизни перед каждым человеком встает масса вопросов, например:

- Стоит ли пробовать курить?
- А не стану ли алкоголиком, если попробую спиртное?
- Так ли безобидно курение, как многим кажется с первого взгляда?
- Почему некоторые пьют и живут нормально, а другие пьют и живут не нормально?
- Что такое наркотики и ПАВ. Страшно ли это?

Как вы знаете, в нашей стране, в нашем посёлке, на улицах нередко можно встретить неблагополучных или бездомных людей, где-то существует организованная преступность. И хотя мы, возможно, не можем решить проблемы бедности, преступности или алкоголизма, мы можем принимать ответственные решения, затрагивающие нашу жизнь и жизнь наших близких. Пословица гласит: «Смеется тот, кто смеется последним». Поэтому каждому стоит задуматься, какая жизнь имеет больше возможностей: жизнь безрассудная или со смыслом, жизнь с сигаретой и алкоголем или без них.

Вопросов много жизнь готовит.

И есть о чём подумать нам.

Мы о здоровье сегодня вспомним.

И как сберечь расскажем Вам.

Студент: Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть **психоактивными веществами**.

К психоактивным веществам мы относим: табак (сигареты), алкоголь, наркотики. Современная ситуация в России с употреблением ПАВ выглядит примерно так:

- средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет;
- средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 14, 5 лет;
- сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

2. Педагог делит класс на 3 группы и дает задание каждой группе:

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ГРУПП. Обсуждение, анализ предложенного материала в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

1 группа: Предлагается назвать: Причины курения.

Материал для анализа	Причины курения (заполняют обучающиеся в
----------------------	--

	группе)
Многие курильщики – абсолютно здоровые люди, имеют семью, счастливы. Однако мало кто задумывается о тех последствиях, к которым приводит каждая выкуренная сигарета.	<i>отсутствие знаний о вреде курения</i>
Многие курильщики утверждают, что курение может смягчать стрессовые нагрузки, является средством расслабления, переключения активности, что особенно важно в сложных, конфликтных или неопределенных ситуациях. Курение – попытка ухода от трудностей реальной жизни. Однако при этом не учитывается, что при каждой затяжке в организм курильщика (легкие и ток крови) проникает большое число вредных химических соединений. Между тем, трудности реальной жизни остаются, и их все равно приходится преодолевать ...	<i>необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыться</i>
Решение о начале курения принимается под влиянием сверстников, друзей, родителей, старших братьев и сестер, более старших подростков. Курение нередко связано с ложно понятыми соображениями, так называемого престижа и независимости. Немаловажную роль играет попытка подражать взрослым, самоутвердиться, приблизить свое поведение к поведению взрослых.	<i>чужой пример, «за компанию», «престиж»</i>
Свою лепту в курение детей и подростков вносят средства массовой информации, прежде всего телевидение: реклама и кино. Начинающие курить дети и подростки большей частью не имеют никакого впечатления об опасностях, связанных с курением, степени риска.	<i>реклама через СМИ</i>

Делаем вывод о том, что среди тех, кто курит, существует несколько обманчивых представлений (иллюзий), при помощи которых они объясняют причины курения.

2 группа: Причины употребления алкоголя.

Материал для анализа	Причины употребления алкоголя (заполняют обучающиеся в группе)
Взрослым человека делает самостоятельность, ответственность за свою жизнь и жизнь близких	<i>желание быть взрослым, интерес к</i>

людей, мудрость и личные достижения, но чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем у него меньше шансов стать по-настоящему взрослой состоявшейся личностью. В этом и заключается понятия «ИСТИННОЙ» И «ЛОЖНОЙ» ВЗРОСЛОСТИ.	<i>возникающим при этом ощущениям</i>
Средства массовой информации (кино, реклама на ТВ, журналы и т. п.) формируют образ успешного, общительного, уверенного в себе человека, который употребляет алкоголь. Но, если вы спросите не персонажа кино или рекламы, а реального человека, который успешен, уверен в себе и востребован в жизни, он скажет, что секрет его успеха заключается в сильном желании стать таким, в целеустремленности и позитивном настрое, а уж никак не в алкоголе. Алкоголь искажает реальность, создает иллюзию, обманывает человека на пути к успеху в жизни. Образ успешности - совсем не успешность!	<i>желание быть успешным, модным и особенным</i>
Социальное давление действительно бывает очень сильным, но запомните, что человеку, который не умеет говорить «нет», привык делать то, чего от него хотят другие, а не то, чего он хочет сам, придется всю жизнь угождать чужим желаниям и быть тем, кого используют. Сначала человек пьет «за компанию», а потом уже без нее.	<i>социальные обычаи, желание быть таким, как все</i>
Стресс - естественная реакция на нестандартные и сложные ситуации в нашей жизни. Если молодой человек не учится правильно вести себя в стрессовых ситуациях, «убегает» от решения даже небольших проблем, он и в дальнейшем неминуемо будет искать «допинг» для поддержания радости и счастья в жизни, станет слабым и зависимым, в том числе от алкоголя. Алкоголь снижает чувствительность к проблемам, но не учит решать их.	<i>помогает бороться со стрессом и разбираться с проблемами в жизни, получить облегчение в горе</i>
Алкоголь помогает найти друзей, помогают свободно общаться. Но.... Во – первых, не всегда эти отношения оказываются позитивными. Во – вторых, когда люди много пьют, они теряют контроль над собой, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, выпившие люди часто совершают поступки, которых, в дальнейшем, стыдятся. В состоянии алкогольного опьянения пошлость приобретает оттенок оригинальности, разнузданность принимается за смелость... но, только в глазах пьяного человека. К	<i>помогает общаться, знакомиться и завязывать отношения</i>

тому же, человек, который привыкает завязывать общение с другими людьми при помощи алкоголя, со временем рискует стать зависимым от него.	
Каждый человек имеет потенциал для своего развития. Мало, кто понимает свое предназначение или цель в жизни в молодом возрасте. Многие великие и известные люди попробовали множество профессий, увлечений в своей жизни, прежде чем найти что-то свое. Если вы еще не знаете цель своей жизни, это вовсе не значит, что ее нет. Если бы каждый знал свое будущее, жизнь потеряла бы всякий смысл. Как говорится, «не попробуешь – не узнаешь». Есть простой прием, как сделать свою жизнь более интересной и насыщенной – каждый день делать что – то новое для себя, пускай даже по мелочи. Еще лучше – каждый день записывать эти большие или маленькие «подвиги» и через месяц подвести итоги. Результаты и изменения в жизни поразят вас, если, конечно, не будете «халтурить». На самом деле существует огромное количество интересных занятий без алкоголя. И это не только спорт, образование. Даже праздники зачастую гораздо веселее проводить без алкоголя.	<i>весёлое, беззаботное времяпровождение</i>

Делаем вывод о том, что алкоголь это не магическое средство и не выполняет тех функций, которые ему часто приписывают люди, алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасности своих действий.

3 группа: Причины отказа от употребления ПАВ (курение , алкоголь, наркотики).

Обучающиеся третьей группы перечисляют причины того, почему стоит отказаться от курения, алкоголя, наркотиков.

- *Сохранить здоровую и красивую внешность;*
- *избежать болезней, сохранить здоровье и жизнь;*
- *противные на вкус;*
- *семейные принципы не позволяют: никто не курит и не пьёт;*
- *создать семью, быть счастливым и т.д.*

Делаем вывод о том, что существует множество прекрасного в жизни, ради чего стоит отказаться от курения, алкоголя, наркотиков. Существует много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт, обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций.

Вывод по итогам работы: одна из причин, по которым подростки начинают приём наркотиков - это «уход от проблем». Однако привыкание к ПАВ эти проблемы усиливает ещё больше. Что нужно знать о влиянии ПАВ на нашу жизнь и здоровье.

Студент: (рассказывает о курении, алкоголе, наркотиках).

КУРЕНИЕ

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим. При курении человек вдыхает угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью. В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, то на его легких оседает около 1 литра смолы.

85% курильщиков хотели бы бросить курить. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

АЛКОГОЛЬ

Похититель рассудка – вот так называют алкоголь с давних времен. Я соглашусь со словами великого ученого Пифагора о том, что пьянство есть

упражнение в безумии. И если с начала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма. Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и такие заболевания, как рак пищевода или желудка, цирроз печени.

НАРКОМАНИЯ

Наркомания – это болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи. Это тяжелая и трудно излечимая болезнь.

Этапы наркомании:

1 – Желание попробовать, получить удовольствие и как результат интоксикация (отравление организма).

2- Зависимость.

3- Потребность.

4- Ломка.

5- Болезнь.

6 – Гибель.

Мошенники заманивают человека, втягивают его в разговор, «затуманивают ему мозги» и выдуривают его деньги. Хорошо бы только это! Мошенники подсовывают человеку ЯД. «Попробуй хоть раз!» - сладко поют они. Мошенники этой короткой фразой говорят человеку чистую правду, смысл

которой следующий: «С первой пробы наркотика - ты наш! Никогда не сможешь отказаться!» Действительно, действие яда таково, что с первого же употребления современного наркотического яда человек либо погибнет тут же, либо позже. Современный наркотический яд парализует волю человека. Пользуясь человеческой беспомощностью наркодиллеры незаметно кодируют, программируют человека, превращают человека в раба. Наркомафия отладила наркобизнес по производству и продаже яда особого назначения – убить человека, убить семью, убить весь человеческий род, все человечество. «Не убий!» - завет Библя. И как же хрупок Человек! Раз, два укололся, и уже нет Человека – а есть только наркоман: без воли, без цели, без будущего, обреченный на мучительную смерть. Чтобы этого не было, нужно запретить себе прикасаться пробовать наркотический ЯД. Как бы о нем сладко не пели, как бы его заманчиво не употребляли на ваших глазах ваши друзья. Да и какой же это друг, если уговаривает или принуждает попробовать только раз заведомо ему известный ЯД. Это не друг. Это уже убийца, преступник, мошенник, он уже занял свое место в сетевом маркетинге по продаже яда. Ты хочешь быть похожим на него? Тогда умей сказать **НЕТ**.

НАРКОМАНИЯ = зависимость + преступление(тюрьма) + страдание = СМЕРТЬ

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУПП:

1 группа: Прочти высказывание и подумай, как отказаться от данного предложения. Запиши свои мысли. **Давай выпьем пивка.**

2 группа: Прочти высказывание и подумай, как отказаться от данного предложения. Запиши свои мысли. **Не будь цыпленком. Это только для знакомства. Покури со мной травку, это безвредно, это не наркотик.**

3 группа: Прочти высказывание и подумай, как отказаться от данного предложения. Запиши свои мысли. **Уколись со мной за компанию или ты мне больше не друг.**

Памятка противостояния ПАВ.

Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от употребления ПАВ, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, предлагаю следовать правилам четырех «НЕТ».

Правило 1. Постоянно вырабатывать в себе твердое «НЕТ» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только «НЕТ».

Правило 2. Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежегодной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом), твердое «НЕТ» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению.

Правило 3. В нашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «НЕТ» - тем сверстникам и той компании, где прием ПАВ – обыденное дело.

Правило 4. Четвертое «НЕТ» - своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже, она у тебя одна.

Телефон доверия Курганской области наркологической клиники

– 8-800-333-27-06

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ГРУПП: (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, а одной не миновать.

Живот в голоде,

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.

Анализ времяпрепровождения некоторых молодых людей убеждает в том, что именно безделье порождает дурные привычки. Возникает чувство сожаления и досады, когда видишь, как в подъездах, на лестничных площадках некоторые молодые люди буквально изнывают от скуки. Эдакое ничегонеделание всегда утомляет. При этом они, как правило, в разговоре со взрослыми сетуют на отсутствие организованного досуга. Но общение и занятия, необходимые молодым ребята, могут быть интересными тогда, когда они сами сделают его таковым.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУПП: (нарисовать плакат, призывающий к здоровому образу жизни).

Педагог: 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,

Чтобы здоровый образ жизни сохранить!

ЗАДАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (ИНДИВИДУАЛЬНО ОТВЕЧАЮТ).

Викторина из 10 вопросов.

Спасибо всем за работу и внимание!