

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «КРАСНОАРМЕЙСКОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

**Методическая разработка**

**Классного часа**

**Тема: « Профилактика употребления ПАВ»**

31 ГРУППА ПО ПРОФЕССИИ:35.01.14 Мастер по техническому  
обслуживанию и ремонту машинно -тракторного парка»

Подготовил:  
КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: Смирнов А.П

17.02.2022

## Классный час «Профилактика употребления ПАВ»

**Цель:** способствовать формированию знаний о вреде употребления психоактивных веществ; росту самосознания и самооценки подростков.

### **Задачи:**

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

### **1. Приветствие**

Здравствуйте, ребята! Мы говорим «Здравствуйте», а это значит, что мы друг другу желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Правильно, ЗДОРОВЬЕ для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги!

### **2. Мотивация.** Просмотр видеоролика.

Вопросы для обсуждения:

1. С чего начались у девушки проблемы? (курение)
2. Что происходит с девушкой после смерти любимого человека?(наркомания)
3. Куда и к чему приходит девушку употребление наркотиков?
4. Возможно ли в жизни все так же вернуть назад как в видеоролике?
5. Существуют ли другие вредные привычки, которые ведут к смерти? (токсикомания и алкоголизм)
6. Одна карточка осталась не открыта, мы её откроем, изучив материал.
7. Легко ли отказать своему другу, который предлагает употребить вредные вещества?

### **3. Коллективное изучение**

Сейчас каждая группа получит карточку, с описанием одной вредной привычки, в течении 5 минут вам необходимо изучит предложенный материал, а потом суметь рассказать другим группам. Зученика идут по группам, 1 рисует плакат.

#### **1. Токсикомания**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. Мания - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Другое вредное вещество спайс - это курительная смесь в основе которой различные галлюциногенные растения, но производители спайса не остановились на травах, вызывающих галлюцинации – они добавляют в курительные смеси различные химические вещества, которые в разы усиливают эффект после курения. Человек, употребляющий данный наркотик, нуждается в очищении своего организма от этих веществ. Интоксикация происходит очень быстро, вследствие чего внутренние органы моментально поражаются. Если не

провести очистку организма в самый короткий срок, то человек даже может стать инвалидом до конца своих дней. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натывается на предметы, падает, бьется в припадках.

Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними. Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

Наркотики, алкоголь, никотин, спайсы и другие подобные вещества называются психоактивные вещества (ПАВ)

## **2. Наркомания**

Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Другое вредное вещество спайс - это курительная смесь в основе которой различные галлюциногенные растения, но производители спайса не остановились на травах, вызывающих галлюцинации – они добавляют в курительные смеси различные химические вещества, которые в разы усиливают эффект после курения. Человек, употребляющий данный наркотик, нуждается в очищении своего организма от этих веществ. Интоксикация происходит очень быстро, вследствие чего внутренние органы моментально поражаются. Если не провести очистку организма в самый короткий срок, то человек даже может стать инвалидом до конца своих дней. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натывается на предметы, падает, бьется в припадках.

Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними.

Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

Наркотики, алкоголь, никотин, спайсы и другие подобные вещества называются психоактивные вещества (ПАВ)

### **3. Алкоголизм**

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее.

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Другое вредное вещество спайс - это курительная смесь в основе которой различные галлюциногенные растения, но производители спайса не остановились на травах, вызывающих галлюцинации – они добавляют в курительные смеси различные химические вещества, которые в разы усиливают эффект после курения. Человек, употребляющий данный наркотик, нуждается в очищении своего организма от этих веществ. Интоксикация происходит очень быстро, вследствие чего внутренние органы моментально поражаются. Если не провести очистку организма в самый короткий срок, то человек даже может стать инвалидом до конца своих дней. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непровольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натывается на предметы, падает, бьется в припадках.

Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними. Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

### **4. Курение**

Курение - это зависимость от наркотика, имя которому - никотин. По своей

ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее «вянет» кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Другое вредное вещество спайс - это курительная смесь в основе которой различные галлюциногенные растения, но производители спайса не остановились на травах, вызывающих галлюцинации – они добавляют в курительные смеси различные химические вещества, которые в разы усиливают эффект после курения. Человек, употребляющий данный наркотик, нуждается в очищении своего организма от этих веществ. Интоксикация происходит очень быстро, вследствие чего внутренние органы моментально поражаются. Если не провести очистку организма в самый короткий срок, то человек даже может стать инвалидом до конца своих дней. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натывается на предметы, падает, бьется в припадках.

Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними. Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

#### **4. Обобщение:**

О какой ещё мании вы узнали? ( спайс). Чем страшно употребление курительных смесей типа спайс?

1. Это мания к яду, в организм человека при вдыхании попадают ядовитые вещества, которые отравляют организм (токсикомания)
2. Это самая страшная мания, привыкание к которой наступает с первого раза (наркомания)
3. Самый распространенный наркотик, от которого разрушаются семьи, совершаются преступления.(алкоголь)
4. В чем содержится 1200 ядовитых веществ? (табак)

5. У каких людей неустойчивая психика, плохая память и физическое здоровье, желтые зубы и землянистый цвет лица? (курильщик)

6. Что обозначает аббревиатура ПАВ?

## 5. Мозговой штурм

### Причины употребления ПАВ

*Примерные ответы детей:*

- Их влекут **любопытство**, желание все попробовать и испытать.
- Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.
- Для общения **стадное чувство** - если вся компания это делает, то и тебе нестрашно.
- Чтобы **казаться** современным, **крутым**, сильным.
- Чтобы показать, что ты уже **взрослый** и сам можешь делать со своим здоровьем все, что хочешь.
- Потому что **ничем не интересуются**, ни к чему не стремятся.
- Просто **слабохарактерность** - попадают в плохую компанию и втягиваются.
- Хотят подражать героям боевиков, рекламы - там все курят и пьют.

**любопытство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения.**

### Что нужно делать, чтобы не стать зависимым от ПАВ?

*Примерные ответы детей:*

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами - чем-то интересным.
- Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.
- Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.
- Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.
- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают что-то плохое.

## 6. Физминутка

### 7. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы. Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

(Учитель читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».)

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут гулять, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да». За каждый такой ответ вам положено 5 баллов, значит, умножьте полученное число на 5. Что у вас получилось?

*0-15 баллов* - вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-либо предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

*20-40 баллов* - ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Рекомендуем быть настороже - слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

*40-50 баллов* - вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы, слабаков не так уж и много. Вам грозит беда.

## **8. Практическая работа.**

### **1. Сейчас ребята нам покажут сценки**

#### **1 диалог. «Внимание - берегись наркомании!»**

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без колес справлюсь.

Ученик 1. Даже Роналдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотают, я же не попугай, чтобы за ним все повторять!

Ученик 1. Такты ж кайф поймашь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю.

Ученик 1. Все, кто колеса попробовал, не жалеют.

Ученик 2. А я не жалею, что не пробовал.

#### **2 диалог. «Сигарета - не конфета!»**

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-а, ты здоровье бережешь, хочешь, чтобы все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик 2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

Ученик 1. А если мне нравится курить!

Ученик 2. Ну а мне нравится не курить.

Смог ли тот кому предлагали употребить ПАВ отказаться?

Почему получилось отказаться? (уверенно говорил "нет", имеет своё мнение)

## **2. Упражнение: «Просьба - отказ».**

Инструкция: Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой - отказывать, но при этом **не говорить «нет»** и не грубить столько, сколько можно продержаться (*пойти погулять, решить задачу*, а теперь тоже самое только **можно говорить нет**).

**Законы выполнения упражнения (на доске):**

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то не ясно.
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

**Рефлексия:** - что понравилось,/не понравилось в этом упражнении? Что ты чувствовал, когда говорил «Нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

## **3. Агитбригада «Спорт против наркотиков»**

1. Мы вас приветствуем, друзья,  
В прекрасной нашей школе.

Ведь равнодушным быть нельзя,  
Коль на плакате горе. (плакат)

2. Наркотикам – дорога в ад!  
Мы скажем дружно: «Нет!»

Пусть расцветает счастья сад,  
Жизнь длится сотни лет!

3. Все то, что в клетки проникает  
И отравляет организм,  
К ним тело быстро привыкает,  
Душа теряет оптимизм.

4. Все то, что мозг перерождает  
И к слабоумию ведет,  
Нередко СПИДОМ награждает  
И жизнь в конце концов убьет!

5. Нам не нужен мнимый рай!  
Фрукты, овощи давай!

Знаем, что наркотик – зло,



Есть полезней эскимо!

6. Коли нечем вам заняться,  
К спорту надо приобщаться.

Книги умные читать,  
Наркозло искоренять!

7. Детям мы напоминаем,  
Что наркотики – беда!

Молодежь все призываем  
Быть здоровыми всегда!

8. Коль Земля в опасности –  
Скажем вам для ясности:

«Объявляем злу мы бой!

Наркоманию – долой!»

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

### **Рефлексия:**

Что важного ты узнал на классном часе?

Как ты думаешь нужны ли беседы с подростками о наркомании?

Сможешь ли ты отговорить своего друга от употребления наркотиков?

