

17.03.
Март 2022 г.

Кл.руководитель: Богданова Олеся Владимировна

Тема: Задумаемся о будущем. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра.

Цели и задачи:

- формирование первоначальных знаний о вреде употребления наркотических веществ; - формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; - развитие роста самосознания подростков; - развивать умение анализировать и делать свой собственный выбор; - пробуждение интереса к здоровому образу жизни через познание себя; - развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни.

Контингент: учащиеся 8 класса

Оборудование к занятию: проектор, подготовленная презентация, бумага А-4, маркеры, бланки

План занятия:

- I. **Вводная часть.**
 1. **Погружение .**
 2. Мини-лекция со школьниками о проблеме наркомании.
- II. **Основная часть.**
 3. Игра-активатор «Марионетка».
 4. Упражнение «Утверждение».
 5. Упражнение «Зависимость-независимость» и / Тест «Незаконченное предложение»
 6. Проект – социальная реклама **«Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра».**
 7. Игра «Отказ».
 8. Упражнение «Провокация»
 9. Анализ стихотворения «Быть здоровым – это модно!»
 10. Рефлексия.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! В современном мире существует много проблем, и все вы их знаете. Одна из них – зависимость от употребления ПАВ. Сегодня мы будем говорить об этом. И тема нашего занятия звучит так: «Задумаемся о будущем. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра». Дайте, пожалуйста, определение понятиям «зависимость», «психоактивные вещества».

(Школьники приводят примеры своих определений.)

- I. **Вводная часть.**
 1. **Погружение** (1 слайд презентации, «тревожная музыка»)

- Представьте, что мы перенеслись во времени, и попали в мир, называемый миром Хаоса. Когда-то этот край процветал. Здесь было много радости, повсюду звучал веселый смех, люди жили в гармонии и дружбе. Люди называли это место Миром Гармонии. Но случилось так, что люди утратили ценность и смысл, погрязли во вредных привычках – пьянство, курение, наркотики и многое другое.

Мир был разрушен. С тех пор здесь поселился Господин Хаос. Смелые странники приходят сюда, чтобы вернуть миру гармонию. Но, увы, их попытки до сих пор не увенчались успехом.

- Наркомания - это преступление.
- Наркомания неизлечима.
- Наркоман может умереть от передозировки наркотика.
- У наркомана нет друзей.
- Наркомания - это болезнь.
- Наркоманы - это зомби.
- Наркоман может умереть от СПИДа.

Учащиеся должны объяснить, почему они согласны или не согласны с тем или иным утверждением.

(продолжение лекции)

Термин **наркомания** - происходит от греческих слов *narke* - «оцепенение», и *mania* - «бешенство, безумие». Традиционно «наркомания» - медицинский термин. Это заболевание, которое выражается в физической и психической зависимости от наркотических средств, постепенно приводящей к глубокому истощению физических и психических функций организма. Как вы думаете, есть ли какие-то отличительные признаки у людей употребляющих наркотики? Можно ли их определить по внешнему виду?

Учащиеся отвечают: (ухудшение поведения; равнодушие; синяки, порезы, микротравмы; покрасневшие глаза, отечность).

Когда подросток начинает употреблять наркотики, то можно заметить изменения в его поведении. Это увеличивающиеся безразличие к происходящему рядом; уходы из дома и прогулы в школе; трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; неадекватная реакция на критику; частая неожиданная смена настроения. Признаки- «улики» - это следы от уколов, порезы, синяки; свернутые в трубочку бумажки, капсулы и др. Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, снижении половой потенции, похудении и нарушении защитных свойств организма.

А сейчас предлагаю вам посмотреть на фото людей и сравнить их внешний вид до начала употребления наркотиков и через некоторое время



5. Упражнение «Зависимость - независимость»

- Немного вернемся к игре «Марионетка»... Вам понравилось быть в зависимости от чужой воли?

Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость». (При затруднении в ответах, рассмотреть карточку – помощницу)

А что Вы можете сказать по поводу наркомании и СПИДа? Что такое Вич-инфекция вообще? Учащиеся отвечают: - Эта болезнь появилась в XX веке.

- СПИД- это болезнь, которая передается через кровь, ею может заболеть каждый. В первую очередь это, конечно. Наркоманы, которые пользуются чужими шприцами или набирают наркотик из общей емкости. (Слайд №8)

2.

- Один из одноклассников пришел к вам домой и просит оставить на время у вас сверток с вещами. Вы спрашиваете, что в этом свертке. Приятель говорит, что в свертке чужие вещи, а какие, сам толком не знает. Как вы поступите?

3.

- Один из ваших знакомых предлагает пойти в гости к соседу, где можно посмотреть фильмы «не для детей», послушать музыку, перекинуться в картишки и, вообще, хорошо оттянуться. В квартире только незнакомые вам люди. Как вы поступите?

4.

- Один из ваших знакомых просит дать ключи от загородной дачи. Говорит, что ушел из дома, ему надо где-то пожить. Когда вы отказали, он начал плакать, что вы его последняя надежда и что, если вы не дадите ему ключи, то его убьют криминальные личности, которые за что-то на него имеют зуб. Что вы будете делать в этой ситуации?

Придумайте свои аргументы для отказа в конкретной ситуации. Вы сами убедитесь, как трудно сказать «Нет». Скажите «Нет» и не жалеете об этом. Мучительные переживания по поводу того, что и как вы сказали и что подумали о вас другие, только вредят. Желаю вам и в жизни делать только правильный выбор. Ответы учащихся.

(звучит лёгкая инструментальная музыка)

5. Упражнение "Провокация".

- Сейчас мы проделаем упражнение. Представьте, что вы на дискотеке. К вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза.

Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь. Спасибо, мне этого не нужно. Не курю.
Нет, мне не нужны неприятности. Я таких вещей боюсь. Эта дрянь не для меня.
Я за витамины! Я и без этого превосходно себя чувствую. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
Мне не хочется умереть молодым. Спасибо, мне здоровье дороже!

- Главное, отвечать быстро, решительно и громко, чтобы показать, что вы человек уверенный в себе, который не нуждается ни в каких стимуляторах. - Надеюсь, эти фразы помогут вам спастись от тех, кто хотел бы сделать вас своим постоянным клиентом, заработать на вас много, быстро и любой ценой.

- Запомните: фраза "Все это делают!" является прямым давлением на вас.

- А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, можно закрыть глаза. Представьте себя в будущем. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

• Каким вы себя представили – зависимыми или независимыми от наркотиков? Учащиеся отвечают

- Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни – независимые, самостоятельные, свободные. Думаю, теперь каждый из вас может ответить на вопрос в чем преимущество человека, не принимающего наркотики и ведущего здоровый образ жизни.

5. Ребята! Я надеюсь, что вам понравилась наша встреча и что после нашего с вами общения вы станете намного больше ценить красоту и свое здоровье. Потому что прежде всего оно зависит только от вас! Нашу встречу хочу закончить стихами: «Быть здоровым – это модно!»