

**Классный час в 9 «а» классе
на тему
« Нет – наркотикам ! »**



Классный руководитель

Исаева.З.М

Цель: 1) предупредить подростков о вреде наркотиков.

2) Воспитывать негативное отношение к наркотикам.

3) Выяснить, как учащиеся относятся к этой проблеме.

Оборудование : 1) записи Бах, Моцарт, "Ramsthtein".

2) Плакат « Мифы о наркомании».

3) Рисунки учащихся.

4) Анкеты.

План.

1. Вступительное слово учителя.

2. Ещё раз о наркотиках.

а) «Наша боль» - стихотворение (Кулешова Т.)

б) Выступление фельдшера Увийского ФАП Беличенко Т.В.

в) Тест «Незаконченное предложение».

3. Памятка «Опасности, связанные с употреблением наркотиков».

Ход классного часа

1. Сегодня мы с вами не в первый раз будем говорить о наркомании. Почему этому уделяется такое большое внимание: да потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но, исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте **13-15 лет**.

Сегодня наркотики можно купить везде, и оказаться в наркотической зависимости могут и дети, из неблагополучных семей и дети, которых в обществе называют "золотой молодежью". В результате и те и другие оказываются в одних притонах, и заканчивают жизнь одинаково.

Почему это происходит и с кем это может произойти, как вы думаете?

Большинство врачей приходит к мнению, что это происходит в результате того, что у человека нет цели в жизни, ему безразлично, что вокруг него происходит, у таких людей постоянное недовольство отношением к нему окружающих, как он считает несправедливое.

2. Ещё раз о наркотиках.

На фоне музыки звучит стихотворение:

а)Наша боль

Наркотики... Подростки погибают.

Слабеет ум, и сохнут их тела.

И тихо лица тают и сгорают

Как свечи пред иконами, дотла.

Потухший взгляд... Души оплоты пали...

Как из могилы вдруг восставший прах...

Испуг и боль, отчаянье, печали

Повисли на родительских плечах.

А рядом – жизнь ключом. В стране – не голод,

И не война, торнадо, иль пожар.

Как хорошо, когда здоров и молод.

Как плохо, коль лишен опоры, стар.

Сейчас в России дети погибают.

Как им помочь? Родители не знают...

б)Выступление фельдшера Увийского ФАП Беличенко Т.В.

Что такое наркотики.

Под наркотиком (наркотическое вещество) понимают вещество, которое соответствует трем критериям: медицинскому, социальному, юридическому:

1. медицинский критерий - это вещество оказывает специфическое действие на психические процессы (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и т.д.);

2. социальный - если немедицинское потребление принимает большие масштабы и последствия этого приобретают социальную значимость;

К наркотическим веществам относятся:

– группа препаратов опия, содержащих опиумные алкалоиды и их производные - героин, морфин, омнопон, кодеин, дионин, текодеин и другие. К этой же группе относятся и синтетические заменители с морфиноподобным действием —

фентанил, промедол, феналон и др;
– препараты индийской или южноамериканской конопли — марихуана, гашиш, анаша, банг, план и другие;
– препараты снотворного, успокаивающего действия, отнесенные к наркотикам — ноксирон, амитал натрия (барбамил);
– группа стимуляторов нервной системы — амины (фенамин, первитин, риталин), сюда же относится кокаин, получаемый из южноамериканского кустарника коки; галлюциногены (психоделики, психотомиметики). – Группа насчитывает свыше 100 природных и синтетических препаратов. Наиболее известные — псилоцибин, получаемый из грибов, и мескалин, производимый из определенного вида кактуса; из синтетических — диэтиламин лизергиновой кислоты (**LSD**), дипропилтриптами́н (**DPT**) и **3, 4** метилендиоксиметфетамин (**MDMA**, экстази).

Что такое наркомания.

Наркомания это заболевание, характеризующееся злоупотреблением наркотическими веществами и болезненным пристрастием к ним. В результате этого образуется стойкая психическая и физическая зависимость от наркотика с развитием абстинентного синдрома при прекращении его приема. При данном заболевании возникает состояние, изменяющее психику и поведение наркомана. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (**ВОЗ**), наркоманом считается тот человек, у которого при злоупотреблении наркотическими веществами возникают следующие состояния:

состояние интоксикации;

повышается толерантность, в результате чего наркоману приходится постоянно увеличивать дозу или частоту приема наркотиков для достижения желаемого эффекта;

постепенное формирование психической, а затем и физической зависимости. При физической зависимости появляется абстинентный синдром (ломка);

непреодолимое влечение к наркотику, заставляющее наркомана искать его любыми способами.

Последствия наркомании.

Социальные .Правовые (юридические).Медицинские.

Предложит~~m~~ учащимся несколько утверждений и попросить указать, какие из них верны, а какие – нет.

Правда или ложь?

1. Существуют плохие и хорошие наркотики...
2. Некоторые наркотики не вредят вашему разуму...
3. Никто не знает, что заставляет людей принимать наркотики...
4. К большинству наркотиков не привыкают...
5. Алкоголь не является наркотиком...
6. Наркотики способствуют творчеству...
7. Наркотики держатся в организме один год...

Все десять утверждений не верны!

Большая часть информации, которую получает человек о наркотиках – неправда.

Она поступает от продавцов наркотиков, или людей, которые сами их принимают.

Компании, которые производят и рекламируют медикаменты по **TV**,

заинтересованы в их массовой продаже и получении денег.

Люди, которые употребляют наркотики, часто думают, что они безвредны.

Однажды они понимают, как они ошибались, но уже слишком поздно. Что бы составить своё собственное мнение о наркотиках, необходимо знать, как они воздействуют.

По биологии вы проходили тему “Эндокринные железы”. Какие железы

называются эндокринными? Под чьим руководством работают эндокринные железы? (под руководством гипоталамуса)

Гипоталамус состоит из двух типов клеток: обычных нейронов и нейросекреторных клеток, вырабатывающих гормоны, поступающие в кровь. Одним из гормонов, который вырабатывает головной мозг является эндорфин – гормон радости, наслаждения. Благодаря этому гормону мы и испытываем положительные эмоции (радость, воодушевление, а также уверенность, спокойствие). Вот почему мы получаем удовлетворение от прекрасно выполненной работы, радуемся встрече с любимым человеком, чувствуем уверенность и воодушевление, когда нам говорят приятное. На все эти действия клетки головного мозга выделяют в кровь эндорфины. Если же в организм человека попадает наркотик, то он заставляет нервные клетки постоянно выбрасывать в кровь эндорфины, благодаря чему человек испытывает радость и воодушевление. Все неприятности кажутся незначительными. Эндорфины стимулируют все психические ощущения: они становятся ярче. Попробовавшему наркотик мир кажется привлекательнее: цвета отчетливее, запахи сильнее, насыщеннее. Поэтому раз попробовав наркотик, человек обязательно захочет попробовать его ещё, чтобы опять увидеть такой красивый мир. Почему же нельзя употреблять наркотики?

Наркотики заставляют постоянно работать нервную клетку, вырабатывать эндорфины без отдыха. Как Вы думаете, что будет в конце концов с такой нервной клеткой?

1. Любой наркотик – ЯД.

Все наркотики по своей природе являются ядами. Их действие на вас зависит от принятого количества. Малое количество стимулирует (активизирует человека), а большое количество – затормаживает (тянет ко сну). Ещё большее количество действует как яд и может убить вас. Это правда о любом наркотике. Просто всё дело в количестве. Кофеин – это наркотик. Возьмём его для примера. Две или три чашки кофе заставляют человека взбодриться. Десять чашек, возможно, заставят человека уснуть. Сто чашек кофе могут убить его.

2. Все наркотики воздействуют на разум

Когда человек думает о чём либо, он пользуется картинками из своей памяти. Такую «умственную картинку» легко увидеть самому. Если вы закроете слова на несколько секунд и подумаете о кошке, то увидите изображение кошки. Разум записывает каждую секунду **25** картинок и хранит их в дальнейшем для решения жизненных проблем.

Обычно когда человек вспоминает что-нибудь, информация приходит к нему из картинок его разума очень быстро.

Но наркотики затуманивают эти картинки, они делают их бессмысленными и расплывчатыми, что образуют «пустоты» в разуме.

Когда человек пытается получить информацию из такой мутной массы, ему это не удаётся. Наркотики делают человека заторможенным и глупым. Это может служить причиной неудач в жизни. Когда он терпит неудачи в жизни, чего же он тогда захочет. Наркотики!

3. Люди принимают наркотики, что бы избавиться от неприятных ощущений.

Те, кто принимают наркотики, пытаются избавиться от боли или нежелательных ощущений, включая скуку. Что бы понять, почему человек принимает наркотики, необходимо знать, что с ней или с ним было не так до начала их приёма.

Возможно, это была проблема со здоровьем, причиняющая боль.

Возможно, ему хотелось почувствовать себя более счастливым.

Или, может быть, ему было просто скучно.

Наркотики – это временное избавление от нежелательных ощущений. Чтобы найти настоящее решение, человеку необходимо знать первопричину.

4. Когда действие наркотика закончится, человек захочет ещё.

Когда действие любого наркотика проходит, боль или неприятное ощущение возвращаются с большей силой, чем раньше.

Если у кого-либо была проблема, которая заставляла его принимать наркотики... скажем, он «слишком нервничал», что бы заговорить с кем-либо на вечеринке...

Когда действие наркотика прошло, чувство нервозности стало сильнее, чем раньше... и ему захотелось ЕЩЁ наркотика, чтобы успокоится.

Проблема общения с людьми не исчезнет до тех пор, пока он не преодолеет свою застенчивость и не СМОЖЕТ общаться с людьми без наркотиков.

5. Алкоголь – самый широко используемый наркотик.

Алкоголь - это наркотик. Подобно любому другому наркотику он отравляет организм.

Подобно другим наркотикам, алкоголь тратит витамины в вашем организме, и вы чувствуете себя уставшим или больным после его принятия. Это является причиной «похмелья». Организму требуются витамины, чтобы жить. Если ты употребляешь нездоровую пищу, ты можешь не получить необходимые витамины.

Это может стать причиной усталости или болезни. Каждый раз, когда ты принимаешь наркотики, они сжигают витамины в твоём теле. Если наркотик был принят в большом количестве, позже ты почувствуешь себя плохо или заболеешь. Что произойдёт, если ты будешь продолжать принимать наркотики, что бы чувствовать себя лучше, но каждый раз наркотики будут сжигать витамины? Ситуация УХУДШИТСЯ.

6. Марихуана повреждает лёгкие, нервы и мозг.

В дыме марихуаны содержится **400** химикатов, **60** из которых увеличивают риск заболевания раком. Эти элементы остаются в организме на годы. Марихуана содержит нейротоксин (яд, действующий на мозг и нервы).

Когда кто либо курит марихуану, происходит две вещи:

1. Очень быстрое сжигание витаминов и минеральных веществ в теле.

2. Нервы немеют.

Каждый раз он курит больше, так как не чувствует себя достаточно хорошо и каждый раз, когда действие наркотика заканчивается, он чувствует себя немного хуже, чем до этого.

В конце концов, те, кто курят марихуану не хотят наркотика... им НУЖЕН наркотик, что бы приглушить нежелательные ощущения в теле, вызванные его употреблением. Их тело не успевает потребить достаточно витаминов, в таком количестве, в котором они уничтожаются наркотиком.

7. Экстази – один из наиболее опасных наркотоков.

Исследования показали, что экстази очень серьёзно и на продолжительное время повреждает нервную систему.

Эффекты появляются через **30 – 45** минут после глотания. Они достигают максимума через час после приема и остаются неизменными около двух часов («эффект плато»), потом начинают постепенно уменьшаться и через **4 – 6** часов исчезают вовсе. Вторичные вспышки («флэш бэк») могут появляться в течение нескольких дней.

Действие экстази как стимулятора, повышающего энергетический уровень, используется любителями длительных танцевальных вечеринок. В опьянении экстази можно танцевать несколько часов без остановки, не чувствуя усталости. После длительных танцевальных заходов и эмоционального возбуждения наступает упадок сил, душевное и энергетическое истощение. Под действием экстази организм неэкономно тратит свои ресурсы на несколько дней вперед, поэтому после отрезвления может пропадать интерес к жизни, наступает эмоциональное опустошение. Остается только пожалеть тех людей, которые

получают удовольствие от жизни, от мира и от себя в этом мире только в условиях химического опьянения, ведь это удовольствие доступно каждому от природы и совершенно бесплатно.

Смертельные исходы вызваны свойством экстази обезвоживать организм. Наркотик вызывает усиленный расход влаги, при этом подавляет чувство жажды. На дискотеках, после многочасовых потогонных плясок, человек может умереть от обезвоживания и теплового удара. Другая опасность экстази — повреждение сосудов. Во-первых, нередко лопаются капилляры, могут появляться отметины на лице и теле. Во-вторых, в сосудах образуются тромбы, путешествующие по кровеносной системе. При попадании такого тромба в головной мозг может произойти закупорка сосудов и мгновенная смерть. Экстази это наркотик, эффект которого непредсказуем, одинаково трагическим он может оказаться как для новичка, так и для опытного потребителя причем независимо от дозы.

Среди негативных влияний экстази на организм отмечают понижение уровня серотонина в центральной нервной системе, что приводит к упадку настроения и депрессиям. Регулярно употребляющие экстази чувствуют свою жизнь без наркотика пустой и неполноценной.

8. Наркотики мешают творчеству.

Существует шкала эмоций, по которой люди перемещаются вверх и вниз в течении жизни. Например:

Предположим, кому-то скучно. Она курит «травку» (марихуану), под действием наркотика нервы немеют, её «поднимает» в состояние ложного счастья. Это фальшивка, так как что происходит, когда действие наркотика заканчивается? Она чувствует себя так плохо, что ей всё становится безразлично. Когда она снова поднимется по шкале эмоций, она окажется чуть ниже того состояния, в котором была до приёма наркотика.

Человек движется всё ниже и ниже по шкале, чувствует себя всё менее и менее счастливым и, со временем, теряет способность к творчеству.

9. Наркотики притупляют все ваши чувства.

Так как наркотики «замораживают» нервную систему, они становятся для человека единственным способом, который может избавить от нежелательных ощущений боли, грусти, скуки или страха. Иногда, в критических ситуациях, наркотики необходимы для того, что бы выполнить хирургическую операцию или при несчастном случае. Однако наркотики блокируют ВСЕ ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Это относится и к сексуальным ощущениям. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто его не заботит никто и ничто из происходящего вокруг.

10. Наркотики держатся в организме годами после их употребления.

Большинство наркотиков откладывается в жирах организма и могут оставаться там годами. Вот как это происходит. Наркотики легко смешиваются с жирами организма. На данной картинке можно увидеть, что жиры близко располагаются к вене и когда наркотики проходят по ней, жир притягивает их подобно магниту. В этом заключается проблема: когда человек работает, занимается физическими упражнениями жиры сжигаются, и крошечное количество наркотика попадает обратно в вену. Получается, что человек опять попробовал «чуть-чуть» наркотика. Что происходит, когда ты пробуешь крупинку сахара? Тебе хочется больше! Что же происходит, когда человек получит опять чуть-чуть того же наркотика? Он хочет БОЛЬШЕ! Таким образом, вы можете хотеть наркотиков даже спустя годы после прекращения их приёма.

Но выход есть.

Не соглашаться на предложения попробовать наркотики

Как сказать наркотикам НЕТ

Предлагаю учащимся прочесть информацию о влиянии наркотиков на организм человека на сайтах в Интернете: images.yandex.ru

в) Тест « Незаконченное предложение»

Наркотики – это ...

Наркоман – это...

3. Памятка «Опасности, связанные с употреблением наркотиков».

Памятка

Опасности, связанные с употреблением наркотиков

1. Передозировка ведет к потере сознания, и даже смерти.
2. Аварии в состоянии наркотического опьянения.
3. Привыкание, физическая и психическая зависимость.
4. Растерянность, плаксивость, галлюцинации.
5. Эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение.
6. Провалы в памяти.
7. Головокружение и тошнота после принятия.
8. Мгновенная смерть (кокаин).
9. СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой.
10. Потеря стремлений, лень.
11. В будущем врожденные дефекты у детей.

Итог: Вот ребята, наше время и закончилось. Я надеюсь, вы не смотрели на часы, вспоминая сказку о потерянном времени? Я думаю, что время не потеряно.

- Понравился ли вам классный час?
- Узнали ли вы что-нибудь новое?
- Как вы думаете, поможет ли проведение таких мероприятий предотвратить распространение наркомании?



Литература:

- 1.Баженова И.Н. Педагогический поиск. – М.: Педагогика. 1995**
- 2.Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение. 2002**
- 3.images.yandex.ru**
- 4.Буянов Т.А. Размышления о наркомании. М.: Просвещение. 1990 г.**
- 5.Габигани А.А. На краю пропасти. М.: Мысль. 1990 г.**
- 6.Макаров В.В. Первичная профилактика наркотических заболеваний у подростков. Вопросы наркологии. 1991г. № 4.**