Коломойцева Марина Александровна

Классный час «Можно ли жить без…» 10 - 11класс

Цель: воспитание потребности в здоровом образе жизни, осознанного отношения к реальному вреду наркотиков на личность человека.

Оборудование: если есть возможность, то размножить текст ситуаций для каждого ученика. В ходе классного часа важно выслушать различные точки зрения учащихся, но сделать правильные выводы.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

Однозначно о наркотиках сказать невозможно. Наркотики связаны как со спасением жизни, так и с ее угрозой. История использования наркотиков с ритуальными целями и в медицине начинается в глубокой древности, а история распространения наркомании и широких масштабов нелегального оборота насчитывает всего несколько десятилетий. Всемирная организация здравоохранения -определяет наркотик как психоактивное. вещество, которое при его приеме изменяет восприятие, настроение, сознание, поведение или двигательные функции. это определение несовершенно, так как численность веществ, воздействующих на психику таким образом, гораздо больше, тем не менее эти вещества не являются наркотиками в собственном смысле слова. За изготовление, хранение и распространение (а порой и употребление) наркотиков предусмотрена ответственность перед законом.

Любая попытка ответить на вопрос, почему люди употребляют наркотики с немедицинскими целями, вызывает множество различных ответов. И тем более число этих ответов может возрастать в зависимости от географии страны, культуры народа. Психоактивные вещества употреблялись с древних времен в соответствии с традиционными нормами, практикой религиозных церемоний и медицинскими целями. Асоциальные традиции были сломаны в xx веке и заменены культурально выродившимися формами употребления.

Отвечая на вопрос почему люди употребляют наркотик и становятся наркоманами, можно сказать следующее.

1. Потому что наркотик стал более доступным.
2. Наркоторговцы стремятся реализовать наркотики как товар нелегального рынка.
3. Употребление слабых наркотиков становится «модой» среди некоторой части молодежи.
4. Потому что биохимическое действие наркотика сходно с нормальными процессами в мозге и соответственно сигналы об опасности игнорируются сознанием.

Отвечая на вопрос, почему люди не употребляют наркотики и не становятся наркоманами, можно ответить так: потому что они отдают себе отчет в опасности употребления наркотиков, потому что они умеют ответственно относиться к своей личности и безопасности, потому что они умеют управлять своими чувствами и намерениями, потому что они умеют справляться с проблемами.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

Каковы основные свойства наркотика?

Проанализируйте понятие «наркотик» из прослушанной информации.

3. Что вы можете сказать о двух значениях понятия «наркотик?»

4. Почему людиупагребmпот наркотики с немедицинскими целями? Расставьте причины в порядке их значимости.

4. Почему люди не употребляют наркотик? Что может повлиять на отказ от наркотиков?

5.Каковы основные идеи и положения прослушанной вами информации? С чем вы согласны, а с чем могли бы поспорить?

СИТУАЦИЯ №1

Прочтите или прослушайте следующий отрывок и ответьте на вопросы.

Б.С. Окунев «Наркотики»

Ученые уже давно доказали, непосредственную связь между депрессией и зависимостью от табака. Кажущийся стимулирующий эффект сигареты на самом деле приводит к падению жизненного тонуса.

К сожалению, современная релама сигарет ее «легкостью бытия., ковбоями Мальборо, курящими суперменами способствует употреблению табака молодыми людьми, склонными к депрессии. Многие из молодых людей видят своих героев на экранах с сигаретой во рту и воспринимают это как норму, как эталон для подражания.

Основными причинами начала курения в детском возрасте и позднее можно считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отстать от сверстников и боязнь оказаться немодным, несовременным.

Подростки начинают курить из-за переживаний, для повышения, по их мнению, умственной активности, улучшения трудоспособности, при зубной боли, для успокоения нервов, от нечего делать. Существует мнение, что мужчины курят ради удовольствия, тогда как женщины для успокоения, подавления негативных эмоций.

ВОПРОСЫ:

1. С какими мыслями автора вы согласны, а с чем могли бы поспорить?
2. Что, по-вашему, в основном влияет на то, что подростки начинают курить?

СИТУАЦИЯ №2

Прочтите или прослушайте следующие факты и ответьте на вопросы. Шесть фактов о курении u детях

1. Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

2. Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, то испытывают, так :же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.

3. Потребители алкоголя и наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали именно с табака. . .

4. Начиная курить дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать нет табаку.

5. Реклама сигарет позволяет людям думать, что курить это приятно и что курят все. Эти рекламы вводят в заблуждение начинающих курильщиков.

6. Но есть и хорошие тенденции! Подростки в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения; законодательство, которое

осложняет продажу сигарет детям в магазинах, - все это помогает уберечь подростков от табака.·

ВОПРОСЫ:

1. Какие из перечисленных фактов о курении представляются на ваш взгляд, наиболее важными? Почему?

2. Помогают ли приведенные факты задуматься о выборе - курить или не курить? Для кого они более полезны - для курящего или некурящего человека?

3. Можно ли дополнить перечень 'приведенных фактов о курении?

СИТУАЦИЯ №3

Прочтите или прослушайте следующий отрывок и ответьте на вопросы.

В. И. Иванов «Наркотики и дети.»

Вот что говорит одна бывшая наркоманка: «Я, как человек, который когда-то принимал наркотики, очень хочу сказать, что же такое наркомания. Итак, твоя зависимость от наркотиков - это постоянное, абсолютно непреодолимое желание принять его для человека, который не знает, что это такое, это можно сравнить с жаждой или с голодом. Когда вы хотите пить.- вы терпите час, когда вы хотите еще - вы терпите два часа, когда вы хотите пить день - вы пьете из лужи или чего угодно для того, чтобы удовлетворить свое желание. Желание принять наркотик во много раз сильнее этого, и на самом деле человек, который принимает наркотики, испытывает его постоянно, оно контролирует его поступки, мысли, его жизнь на самом деле, когда ты принимаешь наркотики, в твоей жизни, кроме этого, ничего не происходит. Твоя жизнь заключается в том, что ты идешь, находишь наркотики, принимаешь их, забываешься на какое-то короткое время, потом это повторяется снова. Как сказал Уильям Бироуз, который сидел 15 лет на героине - это катание опиумного шарика вокруг собственного носа. На самом деле тебе кажется, что твоя жизнь чем-то занята, но в ней не происходит ничего, и ты действительно только принимаешь наркотики. И это твоя зависимость. И поэтому ты раб. Ты служишь коварному и жестокому господину. И от этого ты становишься не просто несчастным - ты становишься просто мертвым. На самом деле это боль, страх, ненависть, потери и это, еще раз повторю, катание опиумного шарика вокруг собственного носа.

ВОПРОСЫ:

1. Что можно сказать о наркомании с точки зрения самого наркомана?
2. Может ли наркоман быть свободным?
3. С чем автор сравнивает зависимость от наркотиков?
4. С чем еще можно сравнить это состояние?

СИТУАЦИЯ №4

Один довольно-таки серьезный подросток анализирует в Интернет-газете информацию о вреде курения и делает свои выводы.

Прочтите или прослушайте текст, со всеми ли заключениями молодого человека вы согласны? Если да, то почему, если нет - то докажите.

1. «Большинство детей моего возраста курят. Не так ли?»

Что же есть на самом деле? Вам это только кажется, потому что табачные компании тратят много денег, чтобы заполнить журналы и рекламные щиты картинками курящих людей. Медики и социологи утверждают, что только 13 %(13 из 100) юношей и девушек курили в течение последних 30 дней и что только 8 % из

них курят часто. А это значит, что большинство детей, если быть точными - 87 %, достаточно умны, чтобы не курить вовсе.

2 . «Нам нечего беспокоиться, курение не принесет нам вреда, пока мы не повзрослеем ... Ведь так?»

А на самом деле? Вы уже знаете, что курение может вызвать рак и сердечные болезни, но в докладе говорится но таких симптомах, которые появляются с вашей первой выкуренной сигаретой, и не важно, насколько вы молоды. Это одышка, кашель, тошнота, головокружение и усиленное образование мокроты. Вам это нравится?

3 . «Но если курить понемногу, то это же не вредно, правда?». .

А на самом деле? Врачи рассказывают, что симптомы, похожие на одышку и кашель, обнаружены даже у тех детей, которые выкуривают всего одну сигарету в неделю.

4 .По крайней мере употребление табака не приводит к употреблению другого наркотика, не так ли?»

А на самом деле? Не всегда приводит, но привести, конечно же, может. Табак зачастую является первым наркотиком, который попробовали дети, употребляющие алкоголь или нелегальные наркотики. Врачи утверждают, что в сравнении с некурящими курящие дети в три раза больше употребляют алкоголя. Они в 8 раз чаще начинают курить марихуану и в 22 раза чаще начинают употреблять кокаин. Жуть!

5 . «Дети, которые курят считают себя крутыми."

А на самом деле? Они крутые, если только под словом крутой подразумевать проблемы в школе. Школьные психологи и учителя отмечают, что ученики старших пассов курят меныпе, чем ученики младших классов. Та же картина и с жеванием табака: ежедневное максимальное потребление - среди тех, кто бросил школу, минимальное - среди учащихся.

У курящих детей низкая самооценка. Они решают закурить, потому что думают, будто этим улучшат свой имидж и, может быть, станут круче, привлекательнее, популярнее . И именно потому, что у них низкая самооценка, они не могут смело сказать нет, когда им предлагают табак.

6 « Ну, если курение так плохо, та самое лучшее - это бросить. Это трудно сделать?»

А на самом деле? Большинство курящих подростков хотят бросить. Около половины школьников старших класоов при обследовании сказали, что они хотели бы бросить. Но они не могут: большинство молодых людей, которые курят каждый день, зависимы от никотина. Около 40- % опрошенных сказали, что они пытались бросить, но не смогли.

7. «Так, может быть, лучше бросить сразу, пока еще не втянулся?»

А на самом деле? Бросить курить не так-то просто, потому что никотин- это такой же наркотик, как алкоголь, героин или кокаин. По мнению врачей, люди, бросающие курить, испытывают разного рода расстройства, раздражительность, тревогу, трудности с концентрацией внимания, беспокойство и сердечную недостаточность. Большинство ребят начинают курить в старших классах, перед окончанием школы, так что если вы доживете до своего выпускного вечера без курева, то есть вероятность, что вы никогда не закурите.

Учитель выслушивает мнение учеников по поводу прослушанной информации.

СИТУАЦИЯ №5

Твой некурящий сверстник утверждает:

«Средний курильщик тратит на сигареты около 3500 рублей в год. Прикиньте, что бы вы смогли сделать с такими деньгами:

. - 2800 раз сыграть в видеоигру.

- Устроить мировую· вечеринку: сводить в кино 40 своих друзей, а потом купить

23 пиццы и наслаждаться ими, рассматривая новые комиксы.

- 126 часов 22 минуты проговорить по телефону с другом из другой страны.

- Сделать пожертвование на благотворительность. Вот этим вы сможете помочь другим людям!

- Купить 1400 саженцев и засадить 3 акра земли дубами, ореховыми деревьями или ясенем.

- Скучно,. вы скажете, но если вы каждый год будете откладывать на банковский счет по 3500 рублей, да еще плюс 5% начислений, то у вас через 20 лет будет 73500 рублей. Стакой суммой вам действительно будет весело!»

Согласны ли вы с этим?