



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Г. ТАЙШЕТА
ИМЕНИ НИКОЛАЯ ОСТРОВСКОГО

665010, г. Тайшет, ул. Воинов-Интернационалистов, 109

тел. 8(39563)2-44-44

«Как не попасть в зависимость от ПАВ»

Методическая разработка классного часа для учащихся 11 класса
Номинация «Профилактика подростковой токсикомании и наркомании»

Коровина Елена Владимировна
учитель английского языка,
классный руководитель 11 а класса
первой квалификационной категории

г. Тайшет, 2021

Цель: формирование у старшеклассников представления о причинах употребления ПАВ, механизмах развития зависимости, развитие у них осознанной мотивации для отказа от употребления ПАВ.

Задачи:

- выявить уровень знаний старшеклассников по данной проблеме, выяснить, как они определяют понятие "зависимость";
- определить понятие зависимости;
- раскрыть психологический и физиологический аспекты зависимости;
- определить характер негативного влияния ПАВ на личность человека в сфере его жизни;

Тип классного часа: проблемная лекция с элементами тематической дискуссии.

Методика: Дневник двойной записи

Формы работы: фронтальная

Раздаточный материал:

Карточки «ДА», «НЕТ».

Карточки для игры «Светофор».

Мягкая игрушка

Плакат

План проведения классного часа

1. Вступительное слово, подведение к формулировке темы занятия.
2. Постановка темы классного часа. Введение в тему
3. Просмотр фрагмента фильма. Работа по теме занятия
4. Причины наркотической зависимости
 - *Физиологический аспект зависимости*
 - *Психологический аспект зависимости*
 - *Социальные аспекты зависимости*
5. Подведение итогов занятия. Игра «Светофор».
6. Тренинг «Игрушка»
7. Рефлексия

Вступительное слово, подведение к формулировке темы занятия.

В настоящее время в нашей стране, и далеко за ее пределами, стоят проблемы употребления алкоголя, наркотиков и табакокурения. И вроде все мы хорошо знаем, какой они могут нанести серьезный вред нашему здоровью. Некоторые аспекты этих проблем, такие как, причины употребления, широко освещаются не только в профилактических беседах, но и в различных СМИ. И, тем не менее, обсуждение причин возникновения патологического влечения к таким веществам до сих пор остается самым актуальным вопросом.

Сама по себе страсть к наркотикам и другим психоактивным веществам не заразна, но в отличие от сигарет и выпивки, наркотическая зависимость сильнее и наносит больше вреда здоровью.

Давайте сформулируем вместе тему нашей беседы. *(учащиеся высказывают свое мнение)*

Постановка темы классного часа. Введение в тему

Сегодня мы более подробно поговорим о причинах возникновения зависимости к ПАВ. И начнем мы с небольшого психологического упражнения, которое называется «Ассоциации» и при этом будем вести дневник записей.

С помощью этой задания можно определить уровень знаний старшеклассников, а также создать основу для более детальной работы над темой.

Назовите 1-2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите "наркотики", "наркомания". Вы можете называть как негативные ассоциации так и положительные, не боясь. В левой части доски мы будем фиксировать ваши ответы по колонкам «+»/ «-». А в конце занятия посмотрим, изменятся ли ваши ассоциации.

(участники по кругу высказывают 1-2 ассоциаций, которые вызывают эти слова, учитель записывает их на доску)

После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре, исходя из возникших ассоциаций.

Просмотр фрагмента фильма. Работа по теме занятия

Сейчас давайте посмотрим небольшой фрагмент фильма о наркомании.
(просмотр фрагмента фильма)

Истощенное, с исколотыми венами тело, отрешенный взгляд ничего не выражающих глаз, бессвязная речь, ответы невпопад на самые обычные вопросы. А главное – полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни. И все это уже в 14-18 лет.

Доза наркотического вещества – это доза безумия, в которое человек попадает добровольно. Под воздействием наркотика он теряет разум, чувство реальности, становится больным психически и физически.

К сожалению, эти признаки свидетельствуют уже о выраженной степени зависимости. В действительности зависимость начинается с принятия самой идеи о допустимости употребления одурманивающих веществ, с положительных мыслей о ней. И чем раньше это происходит, тем тяжелее последствия для личности и общества.

Наркотическое (лекарственное) вредное пристрастие (drug addiction) или, другими словами, зависимость — это состояние периодической хронической интоксикации в результате повторяющегося употребления наркотического или лекарственного вещества (натурального или синтетического).

Она включает следующие характеристики:

- 1) непреодолимое желание или потребность (понуждение) продолжать употребление наркотического или лекарственного вещества и доставать его любыми способами;
- 2) тенденция к увеличению дозы;
- 3) психическая (психологическая) или общая физическая зависимость от воздействия наркотического или лекарственного вещества;
- 4) пагубные последствия для индивида и общества.

В зарубежной профилактической педагогической англоязычной литературе конца XX столетия используется термин «наркотическое поведение». Кроме того, там выделяются следующие виды употребления наркотиков: экспериментальное или случайное (1-3 раза), эпизодическое (примерно 1 раз в месяц) и регулярное (для алкоголя 2 раза в месяц — это уже регулярное употребление).

При прекращении употребления наркотиков развивается крайне тяжелое болезненное состояние — абстинентный синдром, часто называемый «ломкой». Признаки — потливость, дрожание конечностей, раздражительность, расстройство зрительных, вкусовых, обонятельных ощущений, замкнутость, депрессия. Это тяжелое состояние временно проходит при приеме очередной дозы наркотиков, когда наступает блаженное состояние эйфории, затем оно вновь неизбежно сменяется «ломкой».

По мере привыкания наркотик становится необходим уже не для получения удовольствия, а для борьбы с мучительными симптомами абстиненции. В таком состоянии большинство представляют большую опасность, так как потребность в приеме наркотиков настолько непреодолима, что они могут совершить любое преступление, в том числе и

тяжкое, чтобы добыть необходимое средство. Постоянно нарастает наркотический голод.

Обобщая информацию, можно сделать следующие выводы:

- наиболее распространённым термином сегодня является «химическая зависимость». При этом различают алкогольную, никотиновую, наркотическую (опиатную, амфетаминовую и др. зависимости);
- понятие «химическая зависимость» и «наркотическое пристрастие» включают такие основные характеристики, как: а) патологическое немедицинское употребление, сильное влечение, вынужденное употребление, потребность; б) психическая зависимость; в) увеличение дозы, утрата количественного контроля; г) физическая зависимость, толерантность, симптомы абстиненции; ж) пагубные последствия;
- зависимости рассматриваются как психические и поведенческие расстройства, но изучаются в основном медиками и относятся к болезням;
- все симптомы зависимости есть результат поступления в организм наркотического или лекарственного вещества.

Есть несколько мифов о наркозависимости. Давайте рассмотрим их.

Выполнить упражнение «Мифы». Каждый ученик получает табличку с надписью «ДА» и «НЕТ» (см. Приложение 1). При зачитывании каждого из предложенных мифов в случае согласия с ним – ученик поднимает вверх табличку со словом «ДА», в случае несогласия – табличку «НЕТ». Таким образом, можно выяснить уровень информированности каждого ученика по данному вопросу и провести коррекцию представлений.

Мифы:

Наркомания - вредная привычка.

Достаточно 1 раз уколиться - и станешь наркоманом.

Существуют безопасные наркотики.

Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима.

У каждого есть своя собственная зависимость.

Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

Выделяют несколько видов зависимости от ПАВ:

1. Физиологический;

2. Психологический;

3. Социальный.

Рассмотрим каждый из них.

Причины наркотической зависимости

Физиологический аспект зависимости

Это физиологическая потребность организма в очередной дозе наркотического вещества. Так как наркотик входит в процесс обмена веществ, то если это вещество перестает поступать в организм, человек переживает тяжелейшее состояние – абстиненцию. Об этом состоянии мы уже говорили ранее.

Один из медиаторов, который имеет особенно большое значение для понимания механизмов зависимости - это эндорфины. По своему действию эти вещества очень схожи с производными наркотического вещества – морфия. Например, они, как и морфины, имеют обезболивающий эффект (собственно, название эндорфины и обозначает: морфины, вырабатываемые внутри организма).

Определенный уровень этих эндорфинов необходим для нормальной работы нервной системы, а значит и для нормального эмоционального самочувствия человека. При их нехватке настроение и активность человека снижены, человек чувствует себя некомфортно, беспокойно. У человека с химической зависимостью уровень эндорфинов от рождения низкий. И зачастую такой человек впервые ощущает себя “в норме”, лишь попробовав алкоголь или наркотик, потому что любое из наркотических веществ, прямо или косвенно “нормализует” уровень эндорфинов. Так как при употреблении ПАВ происходит резкий выброс эндорфинов (эйфория), мозг начинает приспосабливаться к этому за счет разрастания количества принимающих эндорфины рецепторов (нарисовать). Более того, со временем, все органы привыкают функционировать только при наличии этого вещества. Медицина пока не знает, как исправить такие врожденные особенности обмена веществ. То есть мы не можем устранить биологические факторы, вызывавшие зависимость. А это значит, что на сегодняшний день эти заболевания не излечимы, так как вылечить зависимость означает сделать человека способным употреблять ПАВ, не попадая от них в зависимость.

Психологический аспект зависимости

Современная медицина научилась снимать абстиненцию. Беда, однако, в том, что нередко и самими наркоманами, и их родственниками, а иногда – даже и «специалистами» такое временное облегчение принимается за лечение. За это лечение платят огромные деньги, на него возлагают огромные надежды – но, увы, все это оказывается тщетным. Благополучно пережив «ломку», наркоман очень скоро снова возвращается к прежнему. Как правило, это происходит потому, что, кроме физической, у него сформирована и психическая зависимость от наркотиков, то есть, уже психологическая, душевная потребность в возвращении к состоянию наркотического опьянения. И это тоже проявление болезни. Но это проявление – совсем не то же самое, что дурная привычка.

Это отнюдь не привычка. В отличие от просто дурной привычки психическую зависимость невозможно преодолеть волевым усилием (так же, как и проявление физической зависимости).

Зависимость отличается от привычки тем, что зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, общаться «на трезвую голову». Психическую зависимость преодолеть гораздо труднее, чем справиться с физической ломкой. Как и любая болезнь, наркомания имеет свои предпосылки и проявления. От определенных взглядов и убеждений может зависеть станет человек наркоманом или нет.

Некоторые психологические предпосылки к заболеванию:

- Низкая или, наоборот, завышенная самооценка.
- Сложности в общении.
- Психологические комплексы.
- Неумение справляться со своими чувствами.
- Высокий уровень внутреннего напряжения.
- Склонность к рискованным ситуациям.

Даже после снятия ломки проблемы и разрушения на уровне психики остаются, и игнорирование этой сферы неизменно приводит к рецидиву.

Социальные аспекты зависимости

Человек – существо социальное. Все мы неотрывно связаны с социумом. Социум – это наша семья, друзья, коллеги, соседи, общество в целом.

И на социальном уровне есть и предпосылки и проявления наркомании. Некоторые социальные предпосылки:

- Употребление химических веществ (алкоголь, табак) – традиционно и легально. Употребление - социальная норма, не нормально не употреблять.

- Неполная семья, нездоровая атмосфера в семье (даже в полной).
- Частые переезды.
- Зависимость в семье.
- Доступность веществ.
- Мода.
- Реклама – не только прямая реклама алкогольных напитков, но и косвенная, например реклама обезболивающих – таблетка от боли.
- Отсутствие четких жизненных ориентиров, разорванные поколения.
- Нет позитивного взрослого – здоровой модели поведения.

Социальные проявления.

- Изменение круга общения.
- Общество отвергает наркоманов и боится их.
- Неинтересно и ненужно общество.
- Отношения «ты мне – я тебе», манипуляции, обман
- Изоляция.
- Потеря социальных навыков.
- Окружающий мир воспринимается враждебно.
- Потеря друзей, доверия.
- Разрушение отношений в семье.
- Потеря работы, учебы.
- Преступления.

Все это так же необходимо восстанавливать. А это очень долгий и трудный процесс, пройти который, имея больную психику, но, не имея помощи – практически невозможно.

Современной науке хорошо известно, что наркомания – заболевание хроническое, прогрессирующее и неизлечимое.

Хроническое – так как всегда остается возможность рецидива, более того это наиболее рецидивное заболевание (рецидив – срыв).

Прогрессирующее – разрушения будут только возрастать. Кроме того, начиная употребление вновь – уже невозможно вернуться в первую стадию контролируемого потребления.

Никто не начинает употреблять наркотики, что бы стать наркоманом. Всё начинается с первой пробы. Достаточно одной-трёх проб, чтобы сформировалась психическая зависимость. Потом и физическая. Организм наркомана изнашивается за несколько лет. Они умирают от различных заболеваний, потому что у организма нет сил бороться с болезнями. Длительный прием наркотиков приводит к токсическому повреждению внутренних органов. Это тяжёлые поражения печени, почек, сердца. Нарушаются все функции мозга. Выпадают волосы. Человек становится «живым трупом».

Подведение итогов занятия. Игра «Светофор».

Вы узнали сегодня многое по теме нашего занятия. Давайте узнаем, изменилось ли ваше отношение к употреблению различных психоактивных веществ, и поиграем в игру, которая называется «Светофор» (см. Приложение 2). У вас в руках находятся три карточки разных цветов: красный, жёлтый и зелёный. Если вы согласны с поставленным вопросом – поднимаете зелёную карточку, если сомневаетесь в ответе – жёлтую, а если не согласны – поднимаете красную карточку.

1. Имеете ли вы возможность купить себе энергетический напиток? (учащиеся поднимают карточки)

Ответ: Как известно, в каждом таком напитке содержится капля наркотического вещества. Нерадивый продавец может, конечно, продать вам баночку с таким напитком, НО это запрещено и карается законом.

2. Существуют «лёгкие» наркотики и они практически безвредны. Как вы считаете, правильно ли это? (учащиеся поднимают карточки)

Ответ: На самом деле не правильно. Наркотики – это наркотики. К «лёгким» наркотикам тоже привыкают. И их употребление (не говоря уже об изготовлении, хранении и распространении) противопоказано в нашей стране.

Кроме того, по статистике, каждый второй потребитель «лёгких» наркотиков обязательно переходит на более тяжёлые.

3. Наркотики можно перестать употреблять в любое время? (учащиеся поднимают карточки)

Ответ: Нет! Знаете такое выражение – «бывших наркоманов не бывает». Лечение наркомании малоэффективно. Даже пройдя курс реабилитации, то есть лечения, выйдя из клиники, человек попадает в реальный окружающий мир, и у него опять появляется много соблазнов. Рано или поздно человек опять начинает опять употреблять наркотики. Избавится от наркотической зависимости практически невозможно. Стоит раз попробовать - будешь зависеть всю жизнь и медленно умирать.

4. Пить, курить и принимать лекарственные средства вполне нормально? (учащиеся поднимают карточки)

Ответ: Нет! Всё выше перечисленное относится наркотическим и одурманивающим веществам.

Своими ответами вы показали, что наркомания – это смерть.

Тренинг «Игрушка»

Видите у меня в руках игрушку. Она мягкая, красивая. Возьми игрушку. Она тебе нравится? Поиграй в неё и передай другому, и ты тоже передай её другому, и ты, и ты ...

Когда игрушка дойдет до последнего из вас, он должен отказаться ее взять, а тот, кто ее держит, должен убедить его взять игрушку любым способом.

В данном упражнении под игрушкой подразумевалось любое наркотическое вещество, которое вы с легкостью передавали друг другу. Вот так же и наркотические вещества с легкостью и быстротой распространяются среди подростков. И отказаться употребить или попробовать, когда тебя соблазняют, показывая только самые положительные стороны, достаточно сложно.

Теперь давайте вернемся к нашим записям, которые мы сделали в начале занятия. Остались ли ваши ассоциации неизменными, может быть какие то ассоциации изменились, получили негативную окраску, а может быть что-то добавилось.

(учащиеся сравнивают записи на доске, вносят изменения или добавляют что-то новое)

Рефлексия

Давайте обобщим всё, что мы с вами узнали сегодня и составим агитационный плакат, призывающий к жизни без наркотиков.

Оформляется плакат на листе А2, висящем на доске. Дети озвучивают лозунги, учитель или один из учеников записывает их на плакате. Пример:

МЫ «ПРОТИВ»:	МЫ «ЗА»:
- жизни за укол или таблетку.	- настоящую жизнь.
- неизлечимых болезней.	- настоящую любовь.
- слёз своих близких.	- светлое будущее своих детей.
- медленной смерти.	- верных и добрых друзей.
- одиночества.	- счастье и покой всех родных и близких.

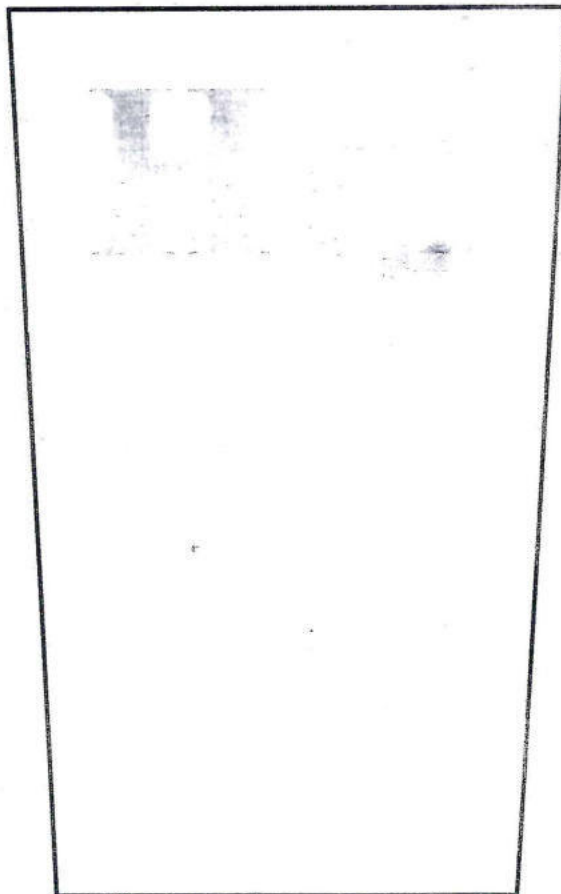
У вас на столах есть «смайлики», прошу вас на обратной стороне этих смайликов написать пожелание для подростков, которое поможет им не сделать шаг в пользу жизни без наркотиков. (см. Приложение 4)

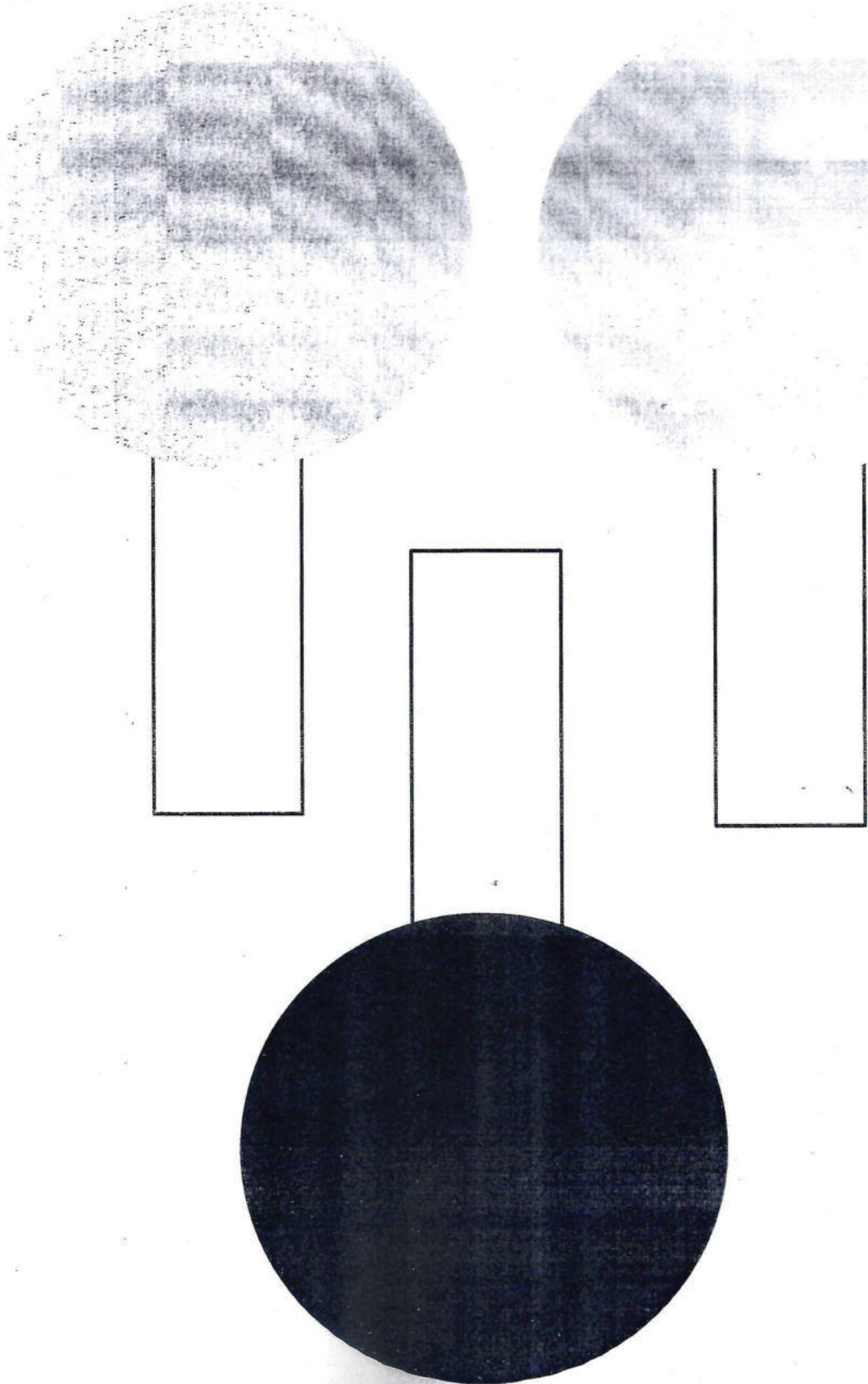
Спасибо за участие в мероприятии, к тяге к здоровому образу жизни. Сохраните свое здоровье и здоровье окружающих вас людей от наркотиков.

Источники:

1. Арсенина Е.Н., Горбунова Н.А., Зуева О.Г., Игнатъева С.В., Попова Г.П., Соколова Ю.Г.; Внеклассные мероприятия в 5-11 классах. Изд-во «Учитель» - Волгоград, 2017 г.
2. Гончарова Н.М.; Особенности воспитательной работы с «проблемными» учащимися. – Изд-во «Учитель» - Волгоград, 2010 г.
3. Дереклеева Н.И.; Новые родительские собрания. Изд-во «ВАКО» - Москва, 2006 г.
4. Жиренко О.Е., Савченко Е.В.; Классные часы: Игровые и нетрадиционные формы. Изд-во «ВАКО» - Москва, 2007г.
5. <https://ped-kopilka.ru>

Да





Плакат

Мы «ПРОТИВ»	Мы «ЗА»

