

### Классный час на тему: «Наркотики, алкоголь и сигареты»

#### Предварительная работа.

1) Дайте ученикам заполнить анкету «Что вам известно о курении, употреблении алкоголя и наркотиков?». Обсудите ее.

#### Вопросы для обсуждения:

– Считаете ли вы, что использование наркотиков или алкоголя связано с отрицательным давлением среды? Почему да? Почему нет?

– Как вы думаете, почему многие люди начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь?

– Как вы думаете, стали бы люди меньше курить, если бы они четко представляли себе все пагубные последствия курения?

– Как вы думаете, почему подростки курят, пьют, употребляют наркотики?

2) Всем классом перейдите к теме «Опасность употребления наркотиков». Попросите учеников развить эту тему дальше. Составьте список других опасностей употребления наркотиков.

3) Обсудите всем классом ситуацию: «Искушение любопытством: наркотики и алкоголь».

– Как вы думаете, атмосфера вечеринок («тусовок») влияет на увлечение вредными привычками?

– Как вы думаете, существуют ли реальные способы уйти от давления среды?

#### Игра, направленная на формирование навыков ответственного поведения

##### «Обсуждение историй»

**Цель:** определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

**Материалы:** листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (примерно из 5–7 предложений) на одну из тем:

«Что будет, если меня попросят пронести наркотик»;

«Что будет, если мне будет очень плохо»;

«Что будет, если я буду очень одинок»;

«Что будет, если я серьезно заболею»;

«Что будет, если класс отвернется от меня»;

«Что будет, если я не смогу отказаться от наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

## Обсуждение.

Чем заканчивались истории? Какие выходы были предложены? Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)? Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой? Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### АНКЕТА

Прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

#### Алкоголь

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции. *(Нет.)*
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. *(Да.)*
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т. д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т. д.). *(Нет.)*
4. Алкоголь – это яд. *(Да.)*
5. По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде. *(Да.)*
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции. *(Да.)*
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются). *(Да.)*
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость. *(Да.)*
9. Большинство алкоголиков – деградировавшие люди с низким уровнем образования. *(Нет.)*
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. *(Нет.)*
11. Подросток может стать алкоголиком от пива. *(Да.)*
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. *(Да.)*

#### Сигареты

1. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. *(Да.)*
2. Выкуривание хотя бы 1–4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. *(Да.)*
3. Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин. *(Да.)*
4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды. *(Нет.)*
5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. *(Да.)*
6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. *(Нет.)*
7. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. *(Да.)*

8. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. *(Да.)*

9. Одна сигарета в день не опасна для здорового человека. *(Нет.)*

10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди. *(Да.)*

### **Наркотики**

1. Большинство наркотиков не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах. *(Нет.)*

2. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят. *(Да.)*

3. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна. *(Да.)*

4. Даже однократное применение кокаина может вызвать смерть. *(Да.)*

5. В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества. *(Да.)*

6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются. *(Да.)*

7. После принятия определенных наркотиков принявший их нуждается в еще большем их количестве для получения того же эффекта. *(Да.)*

8. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом. *(Нет.)*

9. Алкоголь – это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии. *(Нет.)*

10. Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные осложнения здоровья, если их принимать долго и в неправильных дозах. *(Да.)*

### **Опасности, связанные с употреблением наркотиков**

- ✓ Передозировка ведет к потере сознания и даже к смерти.
- ✓ Аварии в состоянии наркотического (или алкогольного) опьянения происходят чаще.
- ✓ Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- ✓ Растерянность, галлюцинации.
- ✓ Повышенные эмоции и нерациональное поведение.
- ✓ Провалы памяти.
- ✓ Головокружение и тошнота после принятия.
- ✓ Мгновенная смерть (чистый кокаин).
- ✓ СПИД и другие заболевания в результате пользования зараженной иглой.
- ✓ Потеря стремлений, лень (от марихуаны).
- ✓ Врожденные дефекты у детей.
- ✓ «Рецидивы» (внезапная тяга к наркотикам в любое время после прекращения их принятия, характерная для ЛСД или «Ангельской пыли»).
- ✓ Эмоциональные и физические нарушения.
- ✓ Другие серьезные нарушения здоровья.

### **Классификация и действие некоторых широко применяемых лекарств**

**Стимуляторы** (имеют возбуждающее действие, вызывают говорливость, суетливость, сверхвозбудимость).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ бессонница;
- ✓ потеря аппетита;
- ✓ сухость во рту;
- ✓ рвота;
- ✓ расстройство желудка;
- ✓ тошнота;
- ✓ потеря реакции;
- ✓ ухудшение зрения;
- ✓ агрессивность;
- ✓ галлюцинации, непонимание обстановки.

**Депрессанты** (используются для вызывания сна у больных).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ неспособность к адекватному восприятию обстановки и четкому мышлению;
- ✓ потеря координации;
- ✓ замедленная речь;
- ✓ неадекватность рассуждений;
- ✓ дрожание конечностей;
- ✓ произвольное движение глаз;
- ✓ агрессивность;
- ✓ передозировка барбитуратов (даже случайная) может привести к смертельному исходу (вероятность этого гораздо выше, чем при применении других лекарств).

**Галлюциногены** (лекарства, вызывающие изменения в ощущениях, мышлении, реакции на окружающее и чувствах).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ неадекватность психических переживаний;
- ✓ может вызвать психическое заболевание;
- ✓ может развиться нарушение хромосом;
- ✓ психический срыв может наступить через несколько недель после последнего приема лекарств;
- ✓ нарушение восприятия времени и пространства;
- ✓ появление галлюцинаций и видений.

**Марихуана** (обычно свертывается в сигареты. При курении вначале вызывает возбуждение. Однако длительное употребление вызывает вялость и потерю сознания).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ зрачки глаз расширены, а сами глаза наливаются кровью;
- ✓ потеря восприятия времени и пространства;
- ✓ судорожное подергивание мускулов;
- ✓ учащенный пульс и сердцебиение;
- ✓ заметное головокружение;
- ✓ ненормальное поведение;
- ✓ потеря реакции;
- ✓ потеря осмысления обстановки;
- ✓ психическая зависимость при длительном употреблении.

**Наркотики-лекарства, в состав которых входит героин** (болеутоляющие и имеющие снотворное действие).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

- ✓ героин воздействует на головной, спинной мозг, дыхательные органы;
- ✓ первоначальная реакция – чувство покоя и блаженства. Это чувство быстро проходит, требуется большее количество лекарства при следующем приеме;
- ✓ сразу после инъекции героина наступает сонливость;
- ✓ суживаются зрачки глаз.

**Предупреждающие симптомы при употреблении наркотиков:**

1. Покраснение век и носа. Зрачки увеличиваются или уменьшаются в зависимости от типа лекарства.
2. Нарушение адекватности поведения. Поведение – замедленное, неровное, отрешенное, или, напротив, истеричное, конвульсивное.
3. Нарушение аппетита, иногда – потеря веса.
4. Изменение психики: невнимательность, раздражительность, чувство подавленности, агрессивность, подозрительность.
5. Нарушение пищеварительной системы. Появление головных болей, раздвоение изображения. Изменение цвета кожи и осанки корпуса.
6. При внутривенном использовании появляются отметки от игл (особенно на руках).
7. Моральная деградация, замена прежних идей и ценностей.

*Обсудить результаты анкетирования.*

*Дискуссия (сформулировать правила поведения для противостояния негативным влияниям окружающей действительности).*