

копия
верна



Всероссийский конкурс методических материалов по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся «Здоровье и безопасность: методические ресурсы»

«Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»

«Классное занятие на тему:

«Не сломай свою судьбу!»

Автор:

Джамалдинова Малика Юсуповна, учитель математики
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Барчхойотарская средняя общеобразовательная школа» Новолакского
района Республики Дагестан

Контактный телефон: 89282774485

Email: sosh1963@mail.ru

2023 г.

Пояснительная записка

Разработка классного занятия на тему: «Не сломай свою судьбу!»

Формат проведения: групповое обсуждение.

Актуальность: Наркомания это глобальная социальная проблема. Тревогу вызывает увеличение распространения наркотиков среди подрастающего поколения с большой скоростью.

Цель: обратить внимание учащихся на проблему наркозависимости, негативное воздействие наркотических и иных психотропных веществ, научить обучающихся сопротивлению вредным привычкам, повысить рост самосознания и самооценки учащихся, вести активную политику здорового образа жизни.

Задачи:

1. Воспитать негативное отношение у подростков к наркозависимости.
2. Воспитать активную жизненную позицию у подростков вести здоровый образ жизни.
3. Научить их противостоять давлению со стороны друзей.
4. Показать влияние употребления наркотиков на здоровье человека, что эта проблема очень актуальна для общества.

Новизна: В данной методической разработке классного часа собраны эффективные педагогические методы профилактики наркозависимости у подростков в рамках средней школы.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня знаний учащихся по данной теме;
- повышение заинтересованности в здоровом образе жизни;
- увеличение негативного отношения к наркотикам и иным веществам;

Оборудование и материалы для проведения классного часа:

компьютер, проектор, презентация.

Участники: учащиеся 5-11 классов.

План мероприятия

1. Организационный момент (1 мин)
2. Вступительная речь (2 мин)
3. Основная часть:
 - информационная часть (5 мин)
 - игра- (10 мин)
 - обсуждение примера (7 мин)
 - разработка памятки (10 мин)
 - показ слайдов (5 мин)
4. Рефлексия. Подведение итогов. (5 мин).

Дата проведения занятия: 26.06.2023 г.

Ход классного часа

I. Вступительное слово классного руководителя:

**«Здоровье высшая награда - цени его и укрепляй!
Мысль о наркотиках и прочем. Ты сразу прогоняй!»**

Владимир Кель

- Я очень хочу, чтобы вы окончили школу и вступили во взрослую жизнь с хорошим багажом знаний и приобретенными жизненными навыками, которую сделают вашу жизнь полноценной и счастливой.

Кроме этого, хочу вас подготовить к тому, что в жизни подростков могут встретиться такие ситуации, которые могут сломать и испортить судьбу и жизнь человека. Поэтому тему нашего классного занятия я назвала: «Не сломай свою судьбу!».

Основная часть

Информационная часть

Происхождение наркотиков.

- Слово «наркомания» в переводе с греческих слов «нарко» — сон, оцепенение, онемение и «мания» — страсть, безумие. Это общий термин для заболеваний, которые проявляются в желании постоянно принимать наркотические средства из-за возникшей стойкой психологической и физической зависимости от них.

Наркотики – химические вещества растительного или синтетического происхождения, вызывающие изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Употребив наркотик, человек теряет рассудок, чувство реальности и сходит с ума. Он может совершить преступление, даже не осознавая этого. Часто у них возникают мысли о суициде. Такой человек опасен для общества.

Основные причины употребления наркотиков

- ✓ Выражение сопротивления или протеста чему-либо, привлечение к себе внимания со стороны учителей, родителей или других лиц;
- ✓ Желание чувствовать себя старше сверстников;
- ✓ Снять эмоциональное напряжение и чувство неудовлетворенности;
- ✓ Бессознательное желание избавиться от плохого настроения;
- ✓ Противоречие – как «запретный плод»;
- ✓ Вовлечение по прямому предложению «друзей или знакомых»;
- ✓ Желание испытать неизведанное удовольствие.

Опасности употребления наркотиков

- Передозировка часто приводит к смерти.

- Физическая и психическая зависимость.
- Эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение.
- Потеря памяти.
- Головокружение и тошнота после приема.
- Врожденные пороки развития у будущих детей.

Кто такие наркозависимые?

Наркоманы (ответы учеников) – это хронически больные люди, употребляющие наркотики, у которых нарушены все стороны личности: психоэмоциональная, духовная, нравственная.

Наркомания (ответы учеников) – заболевание, поражающее людей, принимающих наркотики; это воронка, куда затягивает незаметно всех, кто проявил глупое любопытство.

- Давайте с вами сыграем одну игру, которая поможет приобрести навыки уверенности в себе и мотивированного отказа от наркотиков.

Практическая часть

Игра «Отказ».

Ход игры: класс делится на три группы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник, друг, сосед запрашивает разрешение приготовить лекарство у вас дома;
- одноклассник, друг, сосед просит оставить некоторые вещи у вас дома;
- одноклассник, друг, сосед просит вас солгать его родителям, сказав, что некоторые из его вещей принадлежат вам.

Задание: за 3 минуты предложить, как можно больше причин отказа в такой ситуации. Затем каждая группа «разыгрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один участник выступает в роли «уговаривающего», другой – «отказывающего». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Далее следует дискуссия о необходимости приобретения таких навыков и влиянии определенных форм отказа на будущие отношения.

Обсуждение примера

-Давайте рассмотрим ситуацию, в которой подростку предлагают наркотик, и рассмотрим все возможные пути выхода из этой ситуации.

Ситуация: У нас была своя компания. Мы встречались каждый день на улице и проводили время вместе. Все ребята, включая меня, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новый человек. Он подмешал в сигарету какую-то травку, которую назвал «наркотик», и

предложил нам тоже попробовать. Он так интересно рассказывал, как после приема «наркотика» у него поднимается настроение, уверял, что эти ощущения ни с чем не сравнятся по уровню удовольствия. Некоторые сразу попробовали. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не произойдет, если я попытаюсь один раз.

Какой из трех вариантов выхода из ситуаций наиболее вероятен?

1. Этот парень убедил меня, что, если я хочу доказать себе и другим, что я не трус, я должен принять наркотик.

2. Я решил попробовать: если мне не понравится, я больше не буду пробовать. Это казалось временным увлечением, с которым я мог бы расстаться, если бы захотел.

3. Я отказался пробовать – какая-то внутренняя сила, страх заставили меня воздержаться.

Проходит обсуждение истории.

Возникает вопрос, кто может предложить Вам попробовать наркотик, почему и с какой целью он это делает? Он сам употребляет наркотик?

Как правило, торговец наркотиками сам не употребляет, но тогда с какой целью он предлагает человеку попробовать наркотик, который, как известно, можно получить только за деньги?

Ответ только один, он не хороший человек, который делает это, чтобы не облегчить вам жизнь, он делает это только для того, чтобы заработать на вас деньги, потому что продажа наркотиков – это очень выгодно.

Разработка с учащимися памятки «Как сказать «НЕТ» наркотикам!» (см. Приложение А)

- Как сохранить в человеке человеческое начало? Как мы можем спасти детей в нашей жизни? Эти вопросы глубоко волнуют каждого. Борьба с наркотиками приобрела глобальный характер и ведется во всем мире, также и в нашей стране. Я полагаю, что за счет ведения активной политики профилактики наркозависимости среди подростков можно добиться положительных результатов в данной проблеме. Подростку нужно стремиться вести здоровый образ жизни и вовлекать в него своих близких людей, друзей и одноклассников. Сразу отмечу, что вести здоровый образ жизни тоже непросто. Нужен мощный стимул и сила воли, чтобы придерживаться плана здорового образа жизни. Но это, дорогие ребята, несет огромную пользу для вас и вашего здоровья. Нежели выбрать путь в никуда, употребляя наркотические средства и остаться у «пустого корыта» и лишиться своего здоровья и светлого будущего!

- Давайте с вами посмотрим слайды о правилах здорового образа жизни.

Показ слайдов

- Обязательно мы с вами рассмотрим и запишем телефонные номера, которые могут вам пригодиться.

Куда следует сообщить о наркотиках?

➤ **8-800-345-67-89** – единый телефонный антинаркотический номер, функционирующий в целях получения информации для обеспечения защиты прав граждан по фактам незаконного оборота наркотиков. Работает по всей территории Российской Федерации. **Все звонки бесплатные.**

➤ **Телефон доверия** Управление по контролю за оборотом наркотиков (УКОН МВД) по Республике Дагестан: **(8722) 99-49-94. Все звонки бесплатные.**

Рефлексия

Я задумался о

Я решил

Я буду

Подведение итогов

Дорогие ребята! Сегодня мы рассмотрели одну из актуальных проблем нашего общества. Мы поговорили о проблеме наркомании в современном мире, причинах и мотивах употребления наркотиков, учились говорить твердое «Нет!». Помните! Здоровье каждого из нас в наших руках. Мне бы хотелось, чтобы каждый ваш день начинался с девиза: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЖИЗНЬ!».

Надеюсь, вы будете соблюдать все эти правила, и это поможет вам быть здоровыми и красивыми. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, родители будут им гордиться, друзья будут любить и уважать его, он сможет добиться успеха и стать прекрасным специалистом, нужным и полезным людям. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость!

Спасибо за внимание!

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Памятка «Как сказать «НЕТ!» наркотикам!

Никогда не забывайте, что наркомания – серьезное хроническое заболевание! Оно ведет ко многим негативным явлениям. Если вам предложат наркотики, сможете ли вы отказаться?

Отказываясь, вы должны смотреть ему прямо в глаза. Голос должен быть твердым и уверенным.

Просто скажи «Нет!»

- «Нет, я не употребляю наркотики.»
- «Нет, спасибо. Мне пора на тренировку». Рациональное обоснование отказа не удивит людей, предлагающих попробовать препарат. Их это также не будет сильно волновать — они убедятся, что это не их жертва, и очень быстро потеряют интерес.
- На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Я слаб, чтобы всю оставшуюся жизнь сидеть на игле.»
- Спасибо, нет. Это не мой стиль.
- Оставьте меня в покое! Меня не интересуют наркотики.
- Почему вы продолжаете давить на меня, если я уже сказал «НЕТ»?
- Я катаюсь на роликах. Мне это интереснее. Пойдем со мной?
- Если собеседник начинает смеяться при отказе, следует поддерживать «шутливую» форму разговора, стараться, чтоб смеялись над тем, кто предложил препарат.
- Если предложения будут повторяться, необходимо предупредить: «Если вы еще раз предложите мне наркотики, я перестану с вами общаться.»
- Если давление становится все более и более настойчивым, помните, что вы всегда можете просто уйти.