**План**

**классного часа на тему: «Наркомания стучится в каждый дом»**

**Классный руководитель: Рамазанов З.Г.**

**Цели мероприятия:**

1) обратить внимание людей на проблемы наркомании;

2) рассказать о влиянии наркотических веществ на организм и психическое здоровье человека;

3) показать возможные пути противодействия употребления наркотических веществ.

4) проанализировать анкеты об отношении старшеклассников к употреблению наркотиков, алкоголя и курения

**Задачи:**

1. Формировать отрицательное отношение к наркотическим и психоактивным веществам и последствиям их употребления.
2. Формировать и развивать положительное отношение к жизненным ценностям.
3. Формировать чувство ответственности за совершаемые поступки.

**Материалы и оборудование:** мультимедийный проэктор, презентация Microsoft PowerPoint «Наркомания стучится в каждый дом»

**Ход урока.**

Друг мой, друг мой,

Я очень и очень болен.

Сам не знаю, откуда взялась эта боль.

То ли ветер свистит

Над пустым и безлюдным полем,

Толь, как рощу в сентябрь,

Осыпает мозги никотин.

(С. Есенин.)

Cлово ,,наркотики,, происходит от греческого ,,narkoticos,, (приводящий в оцепенение, одурманивающий).

Первые исторические записи о далеком прошлом рода человеческого содержат данные о том, что практически все народы, начиная с доисторического периода, употребляли наркотики растительного происхождения по причине их необычных способностей - менять установившиеся взгляды на мир и иллюзорно исполнять желания, тем самым укрепляя веру человека в могущество сверхъестественных сил.

По данным статистики каждый десятый российский школьник хотя бы раз пробовал наркотики.Официально, согласно проведенным социологическим исследованиям, систематически употребляют наркотики свыше 2 миллионов россиян, пробовали наркотики около 4 миллионов человек! Подавляющее большинство наркоманов (76%) - это люди до 30 лет. Несмотря на то, что злоупотребление наркотиками стало одной из важнейших мировых проблем совсем недавно, в двадцатом веке, опыт употребления людьми наркотических веществ измеряется тысячелетиями.

На сегодняшний день наиболее распространены следующие виды наркотиков:

* марихуанна(конопля)
* насвай
* метамфетамины
* первитин(мел, фен,болт, синтетика, лед, жидкийпорох)
* кокаин (снег, пыль, рай, шмыг, тетя нора)
* экстази (тапки, адам, свинья, бобы)
* ЛСД (люся, промокашка, мультики)

Наркотики – это сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, которые оказывают влияние на центральную нервную систему, вызывают возбужденное состояние.

Наркомания – влечение к употреблению наркотиков, настолько сильное, что невозможно с ним справиться. Обычно болезненное пристрастие к наркотику возникает в том случае, когда он изменяет химическое равновесие в организме, что в свою очередь сказывается на протекании естественных процессов обмена веществ.

Наркомания – тотальное поражение личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья.

**Наркомания среди подростков**

**Подростковая наркомания** впервые начала зарождаться в США и других западных странах в конце 50-х – начале 60-х годов, а в СССР подростковая наркомания стала зарождаться в конце 60-х годов.

Ученые, изучая наркоманию среди подростков, отметили следующие возрастные особенности:

* Периодическое злоупотребление без зависимости от наркотиков преобладает над сформировавшейся наркоманией.
* Подростковая наркомания постоянно омолаживается, возраст подростков уменьшился с 17 лет до 12 лет.
* «Мода» на наркотики не постоянна, используемые наркотические вещества весьма разнообразны.
* Широкое распространение получила так называемая «аптечная наркомания», подростки научились синтезировать из аптечных препаратов наркотики, которые отличаются высокой токсичностью и смертностью.
* Подростки склонны к экспериментам, они попеременно пробуют различные наркотики.
* Подростковая наркомания развивается из-за воздействия на подростка социально-психологических факторов, особенно при неблагоприятном биологическом фоне (алкоголизм или наркомания у родителей, неустойчивый характер и т.п.).

В СССР подростковая наркомания носила региональный характер, т.е. были регионы, где подростки употребляли только коноплю (Средняя Азия, Казахстан, Кавказ), ингалянты употребляли на севере и средней полосе, на Крайнем Севере подростки баловались транквилизаторами. Региональный характер объяснялся тем, что взрослые (чаще иностранные туристы) навязывали «моду» на наркотические вещества, эти регионы раньше других выпали из-под наблюдения государства и именно сюда стали проникать отрицательные поведенческие модели западного образа жизни. Подростки, которые так хотели походить на «крутых» взрослых иностранных дяденек с быстротой впитывали модели поведения и прочие атрибуты красивой беззаботной жизни. В 80-х годах потребление наркотических веществ распространилось по всей стране. **Возрастные особенности подростковой наркомании** сводились к тому, что токсикоманить предпочитали подростки 12-15 лет, а внутривенные наркотики предпочитали более взрослые подростки (16-18 лет). Те подростки, которые токсикоманили переходили либо на тяжелые наркотики, либо на алкоголь. Алкоголизм у таких подростков развивался злокачественный, причиной служили тяжелые психические расстройства, возникающие из-за вдыхания токсических веществ.
**Наркомания среди подростков тяжело лечилась**, это связано с тем, что подростки редко давали добровольное согласие на принудительное лечение от наркомании, а если и давали, то только для того, чтобы избежать других неприятностей. **Подростки рассматривали лечение от наркомании, как форму наказания**, поэтому большинство из них снова начинали принимать наркотики в течение первого года. Лечение наркомании среди подростков оказалось недостаточно эффективным, а специальных средств подавляющих влечение к наркотикам не существует и в наше время. Наиболее эффективным методом лечения подростковой наркомании является психотерапия, да и то только в том случае, если подросток добровольно изъявил желание вылечиться от наркомании. Психотерапия при подростковых наркоманиях ставит цель, побудить желание излечится от наркомании. Большинство подростков наркоманов не считают что они наркоманы или считают, что они всегда могут бросить эту «вредную привычку». Поэтому психотерапия должна убедить подростка наркомана в том, что он действительно болен, и настроить подростка на лечение от наркомании. Индивидуальная психотерапия не так эффективна, как групповая, но групповая психотерапия чревата осложнениями, поэтому должна выполняться опытными специалистами. Иначе психотерапевтическая группа, созданная из подростков наркоманов способна быстро превратиться в типичную группу наркоманов. Лечение необходимо начинать, когда у подростка нет еще сформировавшейся зависимости от наркотиков. Для подростков характерен так называемый «поисковый» полинаркотизм, это когда подросток пробует на себе многие наркотические вещества (обычно идет по возрастающей). Внутривенные наркотики поначалу настораживают подростков, но постепенно они добираются и до них, поэтому важно как можно раньше начинать лечить подростка от наркомании. На раннем этапе употребления наркотиков подростком даже не требуется использования лекарственных препаратов, за исключением случаев интоксикации.

А вот мнение людей, признавших себя наркоманами, находящихся на лечении. Обратите внимание на их возраст.

 - «Раньше я думал, что наркоманы – это те придурки у школы, ну сами знаете, которые молча околачиваются у школьных ворот. Теперь я понимаю, наркоманом может стать любой, кто угодно». Павел, 14 лет.

- «Все мои друзья принимают “экстази”. Они не чокнутые, как те, чьи фотографии видишь в газетах. Они такие же люди, как я. Я не делаю этого, потому что боюсь худшего, но думаю, когда-нибудь сама попробую». Соня, 14 лет..

 «Я прекрасно знал, как выглядит наркоман – и я им не был. У меня была аккуратная стрижка, я не ходил на рейв-дискотеки, не пил, следовательно, как мне казалось, наркомания мне не грозила. Я был уверен, что меня никогда не остановят на улице в одурманенном виде и не отведут в милицию. Тем не менее, по выходным, когда родителей не было дома, мы с друзьями принимали “экстази” и все, что только удавалось раздобыть». Степан, 17 лет..

 «Мы с друзьями принимали наркотики не один год. Обычно дома, закрывшись в спальне, или во время обеда в школе. Но я бы никогда не назвала нас типичными наркоманами. Теперь мне кажется, мы ими все-таки были». Анна, 16 лет..

 «Кто такие наркоманы? Я это испытал на своей шкуре. Вся наша жизнь крутилась вокруг наркотиков – достать, принять, добыть средства, чтобы добыть еще. Мы жили, чтобы употреблять наркотики, и принимали наркотики, чтобы жить. Все очень просто: наркоман – это человек, жизнью которого управляют наркотики. И если это не остановить, итог всегда одинаков». Андрей, 19 лет.

Так зачем же люди начинают принимать наркотики?

Обмен мнениями

К сожалению, человек только с возрастом начинает понимать, что просто иметь возможность жить – это уже счастье. В юности все чувства обострены, хочется всего и сразу. Любая неприятность – уже катастрофа: мальчик, который нравится, не обращает на тебя внимание – жизнь кончена; мама на дискотеку не пускает – конец света.

Чаще всего молодые люди попадают в наркотическую ловушку благодаря типичным заблуждениям.

 **Заблуждение первое:** «Я не раздумывая откажусь от наркотиков».

Одни люди твердо знают: они никогда и ни за что не станут пробовать ни запрещенные наркотики, ни любые другие вещества, опасные для здоровья, и действительно так поступают. Другие не сомневаются, что всегда сумеют устоять перед соблазном, но когда приходит время, понимают: это не так просто. Хорошо, если вы уверены в себе, когда дело касается наркотиков. Но излишняя самонадеянность может и навредить. Она заставляет думать: «раз я все прекрасно знаю и понимаю, значит, я застрахован от неприятностей», хотя на деле все может обернуться иначе. Более того, даже если вы знаете, почему люди становятся наркоманами, и считаете, что лично вам это не грозит, – не заблуждайтесь. Вопреки расхожему мнению, наркоманом может стать любой.

 **Заблуждение второе:** «Я не собираюсь быть наркоманом, я всегда сумею остановиться».

Большинство тех, кто принимает наркотики, делает это ради удовольствия, наслушавшись от других, как это здорово и какие удивительные ощущения при этом возникают. Но ни один из них не думает о том, что дело может кончиться для него больницей или смертью. Все мы в повседневной суете забываем об опасностях и считаем себя неуязвимыми, наркоманы – не исключение. Не заблуждайтесь: если вы решили подружиться с наркотиками, то прежде узнайте, чем это опасно. Ни один человек, как бы осторожен он ни был, не застрахован от худшего. Помните, каждый считает, что с ним никогда ничего не случится. И тем не менее, может случиться и действительно случается. Наркотики не выбирают.

**Заблуждение третье:** «В наркоманию новичков втягивают “барыги”».

Нередко можно услышать примерно такие суждения: «Мы берем “экстази” не у какого-то незнакомого “дяди”. Мы покупаем их у одного шестиклассника, а его снабжает старший брат. Поэтому мы знаем: они безопасны, не то что какие-нибудь дрянные подделки, о которых пишут в газетах». Надежда, 15 лет.

Вопреки распространенному мнению, большинство подростков знакомятся с наркотиками вовсе не через неизвестных торговцев на улицах, а через друзей, старших братьев или сестер. То есть тех, кому они доверяют. Тому, кто для вас близок и симпатичен, отказать бывает гораздо сложнее.

Как говорится, чтобы победить врага, нужно знать его в лицо. Так чем же опасны наркотики?

 Чтобы наш организм нормально работал, нам нужны витамины и минеральные вещества. А токсины и наркотики, поступая в организм, разрушают их, и делают это молниеносно. Вот так все просто.

 Дефицит витамина А приводит к ухудшению зрения, к частым заболеваниям ОРЗ, к сухости и старению кожи. При недостаточном поступлении витаминов группы В наблюдается ухудшение памяти, вялость, бессонница, трещины на губах, проблемы с кожей, депрессия, потеря аппетита, ухудшение состава крови – анемия и даже нарушение походки и галлюцинации. Витамин С необходим для укрепления иммунитета, способствует росту тканей и их заживлению. При его дефиците на коже появляются частые синяки, снижается сопротивляемость болезням, разрушаются зубы, быстро стареет кожа. Плохое усвоение витамина Е приводит к развитию сердечных болезней, импотенции, бесплодию, к выпадению волос. Недостаточное поступление в организм селена вызывает ухудшение общего состояния, появление хронической усталости, преждевременное старение, болезни печени и сердца, рак кишечника. Кремний, кальций и фтор необходимы для здоровья волос, кожи, ногтей и зубов, для роста костей, для сердечной и нервной систем. Магний, железо, хром, йод, калий и многие другие элементы, необходимые для жизнедеятельности организма, под Нарушение витаминно-минерального баланса приводит к серьезным нарушениям функций всех жизненно важных органов, к тому же организм перестает вырабатывать необходимые ферменты, без которых невозможно расщепление и усвоение поступаемых с пищей питательных веществ.

Кроме того, принимая наркотики, человек очень быстро становится зависимым от них, то есть организм без наркотиков уже не может функционировать. И когда они не поступают в организм, то человек сильно страдает. Наступает «ломка», по-научному – абстиненция: болят суставы, их просто выворачивает; усиливается потоотделение, появляются судороги, рвота; тянет мышцы; сильно болит голова; теряется аппетит, вес; совсем нет сил, нет сна.

И самое страшное – это мысли: как достать наркотик, что «крыша едет», о самоубийстве. Это состояние продолжается несколько дней и постепенно затухает.

 Вы никогда не задумывались над тем, как вы мыслите?

Если вас попросить вспомнить о чем-нибудь, например, о кошке. Каждый из вас вспомнит конкретную кошку, которую вы когда-то видели. То есть мы «вытаскиваем» из своей памяти нужную картинку и рассматриваем ее заново.Разум человека фиксирует двадцать пять картинок в секунду. У каждого человека в течение жизни накапливается много таких картинок. Это наш банк данных.

Наркотические вещества, поступая в организм, расходятся по всем органам и тканям, включая жировую. Известно, что жир, как магнит, притягивает наркотические вещества и затем поглощает их. Наркотики накапливаются в жировой ткани и долгие годы не выводятся оттуда. К шестнадцати годам можно превратиться в настоящий склад наркотиков. Для того чтобы подняться на пятый этаж, нужна энергия. А откуда она берется? Расщепляется жир. А там наркотики, и они опять пошли в кровь. И опять возникает желание принять наркотик.

 Мозг – это на 85% жировая ткань. У наркомана в нем, естественно, накопилось достаточно много наркотических ядов, токсинов, в результате чего способность к запоминанию исчезает. Картинки затуманиваются, перемешиваются и путаются. Такое происходит не только с наркоманами, но и с теми, кто долго принимал снотворные или обезболивающие препараты, алкоголь. Они начинают плохо воспринимать звуки, цвет, путают даты, события, теряют память.Тот, кому приходилось иметь дело с наркоманом, знает, что они часто говорят невпопад, делают какие-то непонятные движения, ведут себя как ненормальные. Например, они могут с вами вполне разумно разговаривать, а потом вдруг начать говорить так, будто с ними совершенно другой человек, называть вас другим именем, говорить совершенно на другую тему. Дело в том, что наркотики перемешивают и запутывают все картинки. При разговоре с вами они могут вдруг увидеть эпизоды из прошлого, из фильмов, из воображения.А представьте себе, что наркоман в таком состоянии идет по улице, и в его сознании начинают всплывать посторонние картинки. Автобус для него может показаться игрушечным, а маленький ребенок – ужасным чудовищем.

Понимаете, какую опасность наркоман представляет для самого себя и для окружающих? действием наркотиков начинают быстро разрушаться.

А как вы понимаете высказывание представленные на доске? Давайте их обсудим и решим, какой у них смысл.

Альтернатива.

Учеными доказано, что спорт может быть альтернативой наркомании. Организм человека вырабатывает вещества, отвечающие за психоэмоциональное состояние, - это эндорфины и энкефалины (опиоидные нейропептиды). Именно от них мы испытываем чувство радости, эмоционального подъема, довольства собой. Занятия спортом способствуют выработке "гормонов удовольствия" самим организмом и могут сыграть огромную роль в борьбе с наркоманией.

**Игра - рассуждение «Спорные утверждения»**

Цель: дать возможность каждому ученику выяснить взгляды на проблему зависимости.

 Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы крепятся по четырем сторонам кабинета.

 Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После этого каждый учащийся должен объяснить свой выбор: «Почему именно так».

Примеры спорных утверждений:

* Наркомания – это преступление.
* Легкие наркотики безвредны.
* Наркомания это болезнь.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
* Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
* Зависимость от наркотиков формируется только после многократного употребления.