

Рекомендации классным руководителям по профилактике наркомании, алкоголизма, токсикомании ЗОЖ»

Школа, подросток, родители

Мы рождены, чтоб жить достойно.

Нам всё для этого дано.

Должны творить, вершить, не быть спокойным,

Не падать вниз, не оседать на жизненное дно.

Есть в жизни много грязного соблазна.

Наркотик – это страшный грех.

Ты должен прокричать, что это грязно,

Да так, чтобы твой крик дошёл до всех.

А если честно, крик твой не поможет,

И не поможет никакой запрет.

Весь мир кричать здесь громко должен

Война наркотикам, наркотикам здесь хода нет!

Работа по профилактике наркомании перестала быть просто моральным долгом учителя, переросла в его прямую обязанность, выполнить которую на фоне активной пропаганды различных атрибутов элитарного образа жизни, согласитесь, не так то просто.

Каждый день с экранов телевизоров мы слышим одни и те же слова: «Попробуй – полюбишь», «Попробовав раз, ем и сейчас»... Попробуй новую жевательную резинку, новую косметику, новые сигареты... Почему тогда не попробовать «новый» наркотик, тем более, что известные телеведущие и музыканты с улыбкой повествуют о том, что наркомания – часть их жизни, источник творческого вдохновения. Доказательством служат названия музыкальных альбомов («Опиум» группы «Агата Кристи»), песни о подкожных введениях наркотиков («Дельфины» группы «Мумий Троль»), «Бриллиантовые дороги» группы «Наутилус»), а также многие другие факты из эстрадной жизни.

Как противостоять такому стремительному потоку информации? Как объяснить всю опасность происходящего, если большинство тех, кто составляет так называемую «группу риска» уже имеют обширный опыт употребления табака, алкоголя, некоторых наркотических и токсических препаратов?

Правило первое.

Прежде всего, приступая к работе по профилактике наркомании, постарайтесь получить как можно больше научной информации о различных аспектах проблемы, в том числе:

- что такое наркотики и наркомания;

- ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы);
- механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;
- характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ;
- причины, толкающие на употребление наркотиков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать;
- роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников;
- наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы;
- современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их адреса;
- первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия).

Правило второе.

Не начинайте вашу работу с угроз и запретов. Подумайте, ведь Адам и Ева ослушались самого Бога, ради того чтобы вкусить «запретный плод». Так почему современные «Адам и Ева» не станут нарушать запреты родителей и учителей, священников и милиционеров? Кроме того, риск оказаться «белой вороной», стать изгоем в кругу сверстников для ребенка, и особенно для подростка, согласитесь, куда более веский довод, чем угроза рака легких через двадцать лет. Прежде чем читать нотации задайте себе вопрос:

- Откуда я знаю, что это правильно?
- Имею ли я право так глубоко вторгаться в человеческую жизнь?
- Кто дал мне право решать судьбу людей, находящихся под моей опекой?

Не делайте из информации о наркотиках сенсацию. Само слово наркотик, к сожалению, сегодня прочно вошло в нашу жизнь, стало привычным и обыденным. Дети уже ни раз слышали и о вреде курения, и о риске заражения СПИДом. Слышали настолько часто, что невольно перестали слушать.

Будьте готовы к тому, что вам предстоит ответить на самые разнообразные вопросы: начиная с истории появления наркотиков, их качества и стоимости, и заканчивая рассказом об эффективности существующих сегодня методов лечения наркомании.

Не преувеличивайте опасность, говоря, что любой наркотик вызывает

мгновенное привыкание. На практике скорость формирования зависимости определяется целым рядом факторов. Среди них: степень устойчивости организма, тип наркотика, способ его введения и т. д. В частности, при курении «крэка» (курительная смесь кокаина) привыкание, действительно, возникает практически мгновенно. Достаточно покурить 1–2 сигареты. С другой стороны, при эпизодическом (1–2 раза в неделю) употреблении наркотиков, приготовленных из различных частей конопли (марихуана, гашиш, анаша), привыкание может развиваться только через год.

Среди ваших подопечных, скорее всего, уже есть те, кто неоднократно пробовал коноплю и на деле испытал ее относительную «безвредность». Такие знатоки обязательно постараются «блеснуть» своим опытом, опровергнув миф о «мгновенном привыкании» и тем самым, обрекая на провал все ваши дальнейшие попытки информирования.

Чтобы избежать подобной ситуации, постарайтесь, во-первых, получить как можно больше научной информации по теме. Это придаст уверенность. Во-вторых, если вы не знаете ответа, лучше откровенно в этом признаться. Дайте ребенку высказать свое мнение и уточните информацию к следующему занятию.

Не выходить за рамки представлений, которые уже есть у учащихся. Для этого перед началом работы желательно провести анкетирование, результаты которого помогут определить дальнейшее направление работы и отобрать необходимые материалы.

Не следует упоминать названия неизвестных ранее наркотиков и разъяснять их опасность. Кроме того, в предлагаемом учащимся материале не должно быть конкретных руководств и правил по выращиванию соответствующих растений, указаний по способам получения и употребления наркотических средств.

Избегайте информации о положительных моментах, которые могут возникать на первых этапах употребления наркотических препаратов, и таких терминов как «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства, подобное экстазу», «состояние особенной одухотворенности, блаженства и покоя», «удовольствие» и т. п.

Не стоит ссылаться на примеры выдающихся исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов, журналистов, и прочих «кумиров» молодежи, страдавших наркоманией или употреблявших наркотики, даже если приводятся негативные последствия от их приема. Не приводите на встречу бывших наркоманов.

Как говорится: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Если перед тобой внешне вполне нормальный, хорошо одетый, преуспевающий человек, разве можно поверить в то, что «наркомания приводит к деградации личности», или в то, что «мало кому удастся избавиться от этой

зависимости», или, наконец, в то, что «эффективных путей лечения от наркомании не существует»?

Сделайте акцент на том, что

- даже разовое употребление наркотика может существенно отразиться на здоровье, привести к ухудшению внешнего вида (бледность, ломкость ногтей, выпадение волос, ослабление половых функций);
- употребление наркотиков требует огромных денег: на героин в сутки уходит не меньше 50 долларов, на кокаин – более ста;
- ни один из существующих сегодня методов лечения наркомании не обеспечивает полного избавления от наркотической зависимости;
- лечение наркомании стоит очень дорого. Цена проведения дезинтоксикации в частных клиниках Москвы не опускается ниже полутора тысяч долларов. Не говоря уже о последующих этапах лечения. Стоимость лечения в государственных клиниках в два-три раза дешевле, но и это, согласитесь, не малые деньги.

Правило третье.

При организации работы с родителями, помните:

- родители считают, что их дети слишком малы для того, чтобы пробовать курить, употреблять алкогольные напитки или экспериментировать с наркотиками. В результате, проводимая вами работа может быть расценена, как преждевременная;
- родители не верят в то, что их дети вообще могут начать курить, пить, или принимать наркотики и, тем более, отрицают всякую возможность того, что у ребенка уже есть одна из этих вредных привычек. Отсюда точка зрения, что профилактическая работа вообще не должна затрагивать их ребенка;
- родители считают, что единственный способ защитить ребенка: ни на минуту не выпускать его из поля зрения, осуществлять непрерывный и жесткий контроль. Все остальные меры – бездейственны, а значит, на них не стоит тратить время;
- родители не всегда представляют опасность приобщения ребенка, например, к алкоголю, подталкивая сделать первый шаг;
- родители, в большинстве случаев, ничего не знают о внешних признаках наркотического опьянения, что затрудняет своевременное обнаружение проблемы.

Памятка для родителей

Дорогие родители! Вы нередко заблуждаетесь, когда думаете, что все в порядке. Наша практика и сведения, полученные при опросах самих наркоманов, показали, что значительная часть родителей ничего не ведала о проблемах своих детей, а правда открывалась часто лишь спустя несколько лет, когда их сын или дочь попадали в больницу. Не тешьте себя надеждой, присмотритесь к своим детям внимательнее. Если:

- ваш ребенок становится скрытным, часто задерживается допоздна на прогулках, не отвечает на вопросы о том, где был, лжет без видимых на то причин, например, говорит, что был у приятеля, который давно живет в другом городе;
- увеличиваются финансовые запросы, которые он пытается удовлетворить любым способом, включая очистку родительских кошельков и вынос из дома вещей, не принадлежащих ему. Иногда, напротив, вы замечаете у ребенка наличие значительных сумм денег без постоянного источника;
- без очевидной причины резко меняется его настроение, то не в меру болтлив и весел, то выглядит измученным, апатичным, бледным. Наблюдаются нарушения памяти, неспособность логически мыслить, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов, расширенный или суженный и не реагирующий на свет зрачок, не по возрасту испорченные зубы, бледность, дряблость, землистый цвет кожи;
- вы замечаете резкие перепады аппетита у ребенка. То он целый день ничего не ест, а на ночь съедает все, что лежит в холодильнике, или если подросток отказывается от еды несколько дней подряд, а потом неожиданно начинает нормально питаться, хотя вроде бы не был болен;
- у ребенка, не отличавшегося раньше никакими дарованиями, периодически развивается неожиданная жажда творчества. Его вдруг начинает захватывать процесс рисования, писания или музицирования при очевидном отсутствии интереса к плодам своей деятельности («плоды» обычно больше похожи на мазню, графоманию и невнятный набор звуков);
- на одежде ребенка появляются необычные пятна, в том числе пятна крови; от вещей исходит странный запах;
- в доме появляются незнакомые предметы: шприцы, дешевые папиросы, марки, не похожие на почтовые, различного вида трубочки, скатанные в трубочку денежные купюры, аккуратной формы стеклянные пластинки, скатанные из фольги шарики, таблетки с рисунками непонятого назначения, различного вида порошки, измельченные растения, растворители, тюбики с клеем, неизвестные пузырьки бытовой химии (например, жидкости для чистки труб «Крот», растворитель, ацетон и т. п.);
- резко снижается успеваемость, теряется интерес к спортивным и другим внеклассным мероприятиям, ребенок часто говорит о бессмысленности жизни;
- ребенок часто похож на пьяного (говорит, растягивая слова, качается при ходьбе, избегает встреч со старшими), но при этом от него не пахнет спиртным, *то настало время поинтересоваться его состоянием более серьезно. Если Вы нашли в перечисленном списке основание для констатации более чем 10 признаков, существует необходимость Вашего обращения за консультацией.*

Конечно, признаки употребления различных наркотиков отличаются друг от друга. Более того, признаки употребления одного и того же наркотика на разных стадиях зависимости и в период абстинентного синдрома (состояние

«ломки») различны. Они описаны в специальной литературе. Но, на наш взгляд, родителям нелишне будет в общих чертах узнать о том, какие бывают наркотики, чтобы не выглядеть совершенно непросвещенными перед собственным ребенком и знать, к каким опасностям надо подготовиться, если ребенок стал употреблять наркотики или сильно интересуется этой темой. Может быть, грамотное описание симптомов, последствий и осложнений убережет его от этой беды.

Что делать, если Вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?

Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы – взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки и звонить во все спасательные службы подряд. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать наркотики под давлением, ему могут угрожать, бить, «поддавливать» на улице.

Сохраните доверие: если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к крикам, угрозам, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Найдите в себе силы и постарайтесь в дальнейшем стать своему ребенку союзником, а не врагом.

Перестаньте винить во всем себя. Поймите, ваш ребенок – взрослый человек. Он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. Значит, ответственность за принятое решение он тоже должен нести сам. День, когда вы узнали, что он принимает наркотики, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Ограничьте финансовую поддержку. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги – это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так. С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье.

Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне машину, то мне будет чем заняться и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне денег и я не отдам долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

«Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь героин, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

«Иди в ванную и кончай там с собой. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко бывает способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на ваших глазах, чтобы вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

Не занудствуйте. Бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект. Любое, даже отрицательное упоминание о наркотике, вызывает воспоминание о нем. Как только ребенок начал лечение, все разговоры о наркотиках в вашей семье должны быть прекращены (исключая случаи, когда ребенок сам хочет с вами что-то обсудить).

Не злоупотребляйте угрозами. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он заранее уверен, что вы этого не сделаете, а потому спокойно пропускает все сказанное мимо ушей. А потому, после каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам, пока вы не найдете в себе силы и исполните то, чем грозили. Только после этого он сразу станет гораздо более управляемым.

Разрешите вашему ребенку прекратить прием наркотиков самостоятельно. Если ваш ребенок впервые признался вам, что употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Не надейтесь на чудо. Без квалифицированной медицинской помощи это невозможно, но пусть ваш ребенок поймет это сам.

Помогите ребенку найти лечащего врача.

Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу, присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме, консультироваться с врачом в дальнейшем. Пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

Сохраняйте постоянную систему родительского контроля на всем протяжении лечения и еще как минимум год после его окончания. Но контроль не должен быть абсолютным. Примерно через 2–3 месяца после прекращения приема наркотиков, у вашего ребенка должна появиться некоторая степень свободы. Вы должны разрешить ему находиться в течение хотя бы 1–2 часов вне вашего контроля.

Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики. С самого начала лечения вы должны быть готовы, что он может «сорваться». При первых подозрениях посоветуйтесь с врачом. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием наркотиков, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу.

Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у собственного ребенка и покупать ему лекарства, которые помогают Васе и Пете избавиться от «ломок». Прежде чем использовать какой-либо препарат, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Памятка для подростка

Ты:

«Представь себе, что ты, именно ты, начинаешь на площади раздеваться догола, выкрикивать какие-то глупости. Ты понимаешь, что делаешь что-то страшное, не совместимое с твоими понятиями, не совместимое и невозможное с тобой, ты этого не хочешь, но ты это делаешь».

Твой дом:

«В квартире из двух комнат, кухни и ванной могут жить 15–20 человек. На полу лежат рваные ковры и одеяла, хромые ободранные кресла. В ванне – остатки сантехники. На кухне – несколько кастрюль, треснувшие тарелки, консервные банки – все жирное, грязное... Везде остатки еды, пепел, смятые пачки из под сигарет. Мусор никто не выбрасывает, жильцы справляют свою нужду где попало. Вонь, грязь, клопы...»

Твои друзья:

«В комнате неподвижно сидели около десятка человек. Один из них начал что-то громко говорить. Его речь напоминала бред сумасшедшего, которого

никто не слушал. Около него сидел другой, изо рта текла слюна. Еще один, похожий на алкоголика, сидел, облокотившись на стену, и бессмысленно улыбался. Все были в полубессознательном состоянии...»

Твои родители:

«Маму только жалко. Она ведь меня не ругала и не ругает. Жалееет. Говорит, чтобы я держался, что она в меня верит. Какие ужасы она со мной испытала – это не рассказать».

Твои будни:

«Ничего тебе не интересно. Люди вокруг живут, а у тебя одна забота и одна мысль в голове – достать и ширнуться... Весь организм – как придаток. Ноги – чтобы пойти за кайфом, голова – чтобы придумать, где достать деньги, руки – чтобы шприц держать».

Твое состояние:

«На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и просидела там 5 часов. И все это время мне казалось, что я истекаю кровью...»

«На стену выползло ужасное создание в виде человека-обезьяны. Людская половина лица застыла в предсмертной маске с закрытыми глазами, обезьянья – оскалила клыки в усмешке и моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды...»

Твое будущее:

«Да, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно. Она уже сидит в мозгу и постоянно подтачивает, она уже овладела человеком. Год можно продержаться, два, а она все равно подловит момент и поймает. Потому что память невозможно стереть. И невозможно все время держать себя в обороне, в готовности к отпору, в постоянном напряге. А чуть-чуть расслабился – и подсознание сработало. У меня все силы уходят только на это. И так жить совсем не интересно, так еще и знаешь, что бесполезно, рано или поздно она возьмет свое...»

Это не отрывки из книги Стивена Кинга – это твоя реальность, после того, как уйдет «кайф».

Если ты решил покончить с наркотиками, не обольщайся.

Они так просто не отпустят. Впереди сотни проблем:

- тебе будет непросто устроиться на работу, а работа эта будет нелегкой, и платить за нее не будут тех денег, которых тебе хочется;
- тебе будет очень трудно учиться, так как память и внимание ослабнут за время приема наркотиков;
- ты будешь чувствовать малейшую перемену погоды или магнитную бурю, и это будет выражаться в усилении депрессии;
- ты на достаточно длительное время останешься один: друзья, которые были у тебя до приема наркотиков, выросли, и у них совершенно другие интересы, а друзей по наркоманской тусовке тебе придется всеми способами избегать;
- и это далеко не все...

Но если ты решил, ты справишься. Всегда *очень легко сказать*: «Да, я ничтожество... делайте со мной что хотите». Зато *очень трудно признать*, что во всем этом *виноват ты сам*, а значит, никто, кроме тебя самого, не сможет решить эту проблему. И первое, что ты должен сделать – рассказать все родителям или членам своей семьи. Скорее всего, они уже обо всем догадываются. Не бойся. Они обязательно поймут и простят. К тому же взрослому человеку гораздо легче знать правду, так как такое знание позволяет ему принимать решения. Как только ты расскажешь правду, сколь бы страшная она ни была, отношение к тебе изменится: не будет больше холодности и отчужденности:

- с того момента, как ты решишь бросить наркотики, ты останешься один. С прошлым надо порвать. Ты должен прекратить общаться с людьми, которые принимают наркотики. Иначе не выбраться. Но других друзей у тебя пока нет. Кто же, кроме близких, сможет поддержать?
- подумай: шприцы в воздухе не летают и в вену самостоятельно не втыкаются. Никто на свете, кроме твоей собственной глупости и слабости, не мог заставить тебя употреблять наркотики. Ты сам довел себя до состояния, в котором находишься сегодня. Винить здесь некого. Поэтому если хочешь, чтобы тебя поняли и простили, то проси помощи, а не требуй ее.

Игра «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗЕЛЕНОГО ЗМЕЯ»

Цель: изучение правил безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми и незнакомыми веществами.

Задачи:

1. Объяснить необходимости осторожного обращения с неизвестными веществами.
2. Привить навыки осторожного поведения с незнакомыми людьми.
3. Показать опасность употребления таких одурманивающих веществ, как алкоголь, табак, наркотики.
4. Продолжить формирование представлений о здоровье как о высшей человеческой ценности, необходимом условии полноценной и счастливой

жизни.

Рекомендации.

Игру желательно проводить с небольшой группой детей, не более 10 человек.

Материалы игры:

Альбомы для рисования, цветные карандаши, фломастеры, карточки с заданиями, фотографии и репродукции, коробочки и тюбики без надписей, фантики от конфет, таблетки аскорбиновой кислоты. Нарисованный паровозик и цветок с разноцветными лепестками. Два отрывка из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях»: старуха-ведьма предлагает царевне яблоко, царевна откусила яблоко и отравилась.

Ход игры

Ведущий. В некотором царстве, в некотором государстве жил был царь. И был у него во дворце прекрасный сад, слава о котором шла по всей Земле. И рос в том саду удивительный цветок – Здоровье. Но что же такое здоровье?

Ведущий (*после ответов детей*). Жители сказочной страны никогда не болели, пели песни, всегда помогали друг другу. Но однажды ночью, когда стражники мирно похрапывали у стен дворца, в чудесный сад прокрался ужасный Зеленый Змей и выкрал цветок. Утром жители страны заболели: они чихали и кашляли, некоторые даже не смогли выйти на улицу, потому что стали очень слабыми и несчастными. Если мы не поможем жителям этой страны найти цветок Здоровья, то они могут погибнуть. Но прежде чем отправиться в путь, давайте попробуем узнать, как же выглядит Зеленый Змей. А для этого каждый из вас должен нарисовать его портрет. Рисунки, которые сделали дети, учитель прикрепляет к доске.

Ведущий. Смотрите, каким некрасивым и страшным получился Зеленый Змей. Конечно, если мы встретимся с ним, то сразу прогоним. Поэтому, чтобы навредить людям как можно больше, коварное чудовище все время принимает другой облик, превращается в самые различные предметы, который может использовать человек.

Учитель показывает картинку, на которой нарисован красиво сервированный стол с различными блюдами, а также с бутылками лимонада и шампанского.

Ведущий. Посмотрите, какой красивый стол накрыл Винни-Пух для своих гостей. Чего тут только нет: конфеты, мороженое, лимонад. Но если присмотреться, можно увидеть, что среди всех этих вкусных вещей

притаился Зеленый Змей. Как вы думаете, где он прячется? (*В бутылке шампанского.*)

Напитки, в которых есть алкоголь – любимое место Зеленого Змея. Назовите, какие еще опасные напитки вы знаете? (*Пиво, водка, вино.*)

Когда взрослые ставят эти напитки на праздничный стол, они и не подозревают, что внутри прячется опасное чудовище. Или просто надеются, что их организм справится с теми разрушениями, которые приносит Зеленый Змей. А крушит он все подряд: обжигает рот, разрушает стенки желудка, заставляет сердце быстро-быстро стучать, мешает человеку нормально ходить, слышать, забирает его память, делает злым или слабым и безвольным. Ваш организм еще растет, и вам не осилить коварного змея. Но теперь вы знаете, где он прячется, а значит, сможете бороться с ним другим путем: никогда не беря в рот алкогольных напитков. Давайте вместе подумаем, что можно сделать, если взрослые на празднике тебе предложат выпить немного вина? А что делать, если они станут уговаривать? Например, скажут, что если выпить немножко, ничего страшного не произойдет? Учитель вместе с детьми определяет, как правильно поступить в такой ситуации.

Ведущий. А сейчас мы с вами отправимся на поиски цветка Здоровья вот на этом симпатичном паровозике (нарисован на доске). А вот вагончики вы должны собрать сами.

Перед детьми лежат карточки («вагончики»). На них написаны названия, или даны изображения различных продуктов: молоко, сыр, *пиво*, мороженое, *сигареты* и т. д.

Ведущий. Некоторые из этих веществ могут причинить вред здоровью, а значит, мы не можем прикрепить их к паровозу. Уберите лишние карточки. Карточки с правильными ответами учитель прикрепляет к доске.

Ведущий. А теперь, в путь!

Дети становятся друг за другом, и, изображая паровозик, делают круг по классу. Неожиданно ведущий останавливается.

Ведущий. Осторожно! Мы попали в туннель табачного дыма. Алкоголь – не единственный помощник Зеленого Змея. У него много друзей, но один из самых опасных – никотин. Он скрывается в сигаретах, а когда человек курит – попадает в организм, постепенно отравляя все вокруг. Правда, действует он не спеша, медленно, и поэтому курящий человек не сразу может понять, что «безобидная» привычка губит его здоровье и вредит окружающим. В табачном дыму содержится очень много ядовитых веществ. Поэтому вдыхать

его опасно. Представьте, что вы сидите на лавочке во дворе, а рядом сидит пожилой старичок и курит. Как вы поступите? *(Нужно пересесть на другую лавочку или отодвинуться подальше.)* Точно так же постарайтесь уйти из комнаты, в которой курят. Ведь коварный Зеленый Змей может легко проскользнуть в ваш организм, когда вы просто вдыхаете табачный дым. Ну а теперь давайте поскорее выбираться из этого туннеля, пока не начала болеть и кружиться голова.

Первая остановка!

Дети останавливаются возле стола, на котором разложены фотографии и репродукции картин. На некоторых из них люди изображены с рюмкой или сигаретой.

Ведущий. Посмотрите, как много людей вокруг, и какие они все разные. Кто из них вам больше нравится? У кого лучше цвет лица, меньше морщин, более густые и пышные волосы? А теперь приглядитесь: многие из них уже оказались в лапах Зеленого Змея, и поэтому их фотографии вам не понравились. Человек, который курит или употребляет много алкоголя, теряет свою привлекательность, волосы быстро ломаются, кожа становится серой и желтой, быстрее стареет. Надеюсь, вы извлекли урок, а нам пора в путь!

Вторая остановка! Интересно, как она называется? Что-то я не вижу никакого названия.

Дети останавливаются перед столом, на котором разложены различные предметы: коробка от конфет, пачка молока, бутылка из-под водки, пачка сигарет, баночка йогурта, тюбики и коробочки без надписей, в которых находится сахарная пудра, таблетки без упаковки (аскорбиновая кислота).

Ведущий. Посмотрите, как много здесь интересного. Возьмите каждый тот продукт, который вы бы хотели попробовать. *(Дети выбирают тот или иной предмет.)* А вы заметили, что на некоторых из этих предметов нет надписей? Может, именно там и притаился Зеленый Змей. Например, в этих коробочках с белым порошком или в этих непонятных таблетках. Алкоголь и никотин – верные помощники Зеленого Змея. Но есть и еще один страшный враг человечества: наркотики. Человек, попробовав эти вещества, больше никогда не сможет от них отказаться. Иначе его начнут мучить страшные боли, он не сможет больше есть, спать, учиться, т.к. обречен постоянно думать о наркотике и пытаться всеми возможными способами снова получить его. Что же делать, чтобы никогда не попасть в зависимость от наркотика? *(Никогда не пробовать незнакомых веществ.)*

Ведущий. Третья остановка! Посмотрите, нас, кажется, встречают.

В класс входят несколько старшеклассников и начинают раздавать детям коробочки и тюбики без надписей, таблетки без упаковки *(аскорбиновая кислота)*, «конфеты» (фантики, в которые завернуты таблетки аскорбиновой

кислоты). Если дети отказываются, их начинают уговаривать: «Попробуй, это вкусно! Чего ты испугался?»

Ведущий. Подождите, вспомните, что произошло на предыдущей остановке? Откуда вы знаете, что это за вещества? Вдруг вам предлагают что-то опасное для здоровья?

Некоторые дети скажут, что им дали конфеты.

Ведущий. Разве вам знакомы эти люди? Почему вдруг они решили вас угостить? Может, это очередная ловушка Зеленого Змея и под фантиком скрывается совсем другое вещество, опасное для здоровья, например наркотик.

Открывает «конфету» и показывает, что там лежат белые таблетки.

Вспомните сказку Пушкина о мертвой царевне.

Зачитывает фрагмент.

Царевна взяла у старухи безобидное яблоко. Но она не знала, что под черным плащом прячется злая ведьма, которая задумала ее отравить. Но что же делать, если во дворе к вам подошел незнакомый человек и предложил что-то вкусное?

Ведущий (*после ответов детей*). Прежде всего, если рядом находятся родители, спросите у них разрешения. В любом другом случае откажитесь. Не берите у незнакомого человека ничего, даже если это очень вкусно, даже если это красивая игрушка, о которой вы давно мечтали. А сейчас верните нашим встречающим все, чем они вас угостили. Скорее всего, эти неизвестные вещества опасны и вредны. Иначе зачем скрывать их названия и предлагать незнакомым? В путь!

Последняя остановка! Вот мы и приехали. Именно здесь Зеленый Змей спрятал волшебный цветок Здоровья. Только отнять его не так то просто.

Зеленый змей приготовил нам много коварных ловушек.

Сейчас я буду называть различные действия. Если они полезны для здоровья, вы должны хлопать в ладоши:

Пить молоко

Пробовать незнакомые таблетки

Делать зарядку по утрам

Пить пиво

Чистить зубы

Целый день смотреть телевизор

Курить

Ложиться спать в одно и то же время

Чаще гулять

Есть всухомятку

Попробовать немного вина

Есть много мороженого

Ведущий. Молодцы. Вы так дружно хлопали, что прогнали Зеленого Змея. Посмотрите: вот он – удивительный цветок Здоровья. К доске прикреплен цветок с разноцветными лепестками.

Ведущий. Каждый из вас должен подойти к цветку и оторвать один лепесток. Он станет талисманом и поможет оставаться всегда веселым и здоровым. Но чтобы лепесток сохранил свою силу, нужно пообещать никогда не делать того, что может повредить здоровью. Например: «Я обещаю никогда не пробовать незнакомые вещества». Мы спасли жителей удивительной страны и вернули им волшебный цветок Здоровья – самое главное сокровище, которое есть у каждого из нас.

МОЛОДЕЖЬ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

Урок-конференция

Цель: формирование культуры поведения, направленного на борьбу с вредными привычками.

Задачи конференции:

1. Расширить представления учащихся об угрожающих масштабах наркомании.
 2. Раскрыть физиологический механизм влияния наркотических веществ на организм.
 3. Сформировать у учащихся представление о наркомании, как о заболевании.
 4. Закрепить знания учащихся о стадиях развития наркомании.
 5. Привить учащимся навыки групповой работы.
- Продолжить формирование системы представлений о здоровом образе жизни.

Предварительное задание.

Учащиеся должны подготовить к уроку рисунки на тему: «Скажи **нет** наркотикам!» (и) или сообщения на заданную тему. Каждая из этих работ во время игры приносит команде по 1 баллу.

Оформление кабинета: выполненные учениками рисунки прикрепляются к доске.

Организационный момент.

Класс делится на четыре команды по 6 человек. Все вопросы и задания даются на команду. После обсуждения ответ дает капитан или другой игрок, выбранный командой. Оценка результатов осуществляется жюри. Команда, набравшая наибольшее количество баллов считается победителем, и ее игроки получают за урок пятерки. Однако в ходе игры жюри оценивает и индивидуальную работу учащихся.

Вступление.

В настоящее время наркомания приобрела поистине угрожающий размах. Согласно отчету ООН 2,5 % населения планеты (около 140 млн человек) употребляют марихуану или гашиш, 13 млн – кокаин, 8 млн – героин. Ситуация усугубляется тем, что если раньше речь шла о природных наркотиках, то сегодня прогресс дал человечеству синтетические препараты, одноразового введения которых в организм достаточно для того, чтобы жизнь человека навсегда превратилась в постоянный поиск новой дозы. Действительность порой бывает очень сложной и запутанной. Иногда нелегко понять, какое же решение правильно. Но, если вам однажды придется делать подобный выбор, вы должны знать не только о прекрасных иллюзиях, которые дарят наркотики, но и представлять ту грязь, пошлость и самоунижение, с которыми вам придется столкнуться позже... всего несколькими минутами позже мимолетного самообмана.

Конкурс 1: Разминка.

Каждой команде предлагаются две карточки со следующим заданием: Из предложенных определений выберите то, которое, по вашему мнению, наиболее точно отражает сущность явления наркомании:

1. Наркомания – заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств (способны в малых дозах вызывать состояние эйфории).
2. Наркомания – вид отклоняющегося поведения личности.
3. Наркомания – заболевание, обусловленное изменением процесса обмена веществ под влиянием наркотических препаратов.

4. Наркомания – болезненное пристрастие к наркотикам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости к этим веществам.

После обсуждения (5 мин) каждая команда предлагает свой аргументированный вариант ответа. Игроки других команд вправе оспорить предложенный вариант. За доказательный ответ и активное участие в дискуссии команда получает 1–3 балла.

О т в е т: Все предложенные варианты являются правильными. Они выражают различный взгляд на данную проблему медицины, социологии, физиологии и психологии.

Конкурс 2: Выбор.

Каждой команде предлагаются две карточки со следующим заданием:
– Вам предлагается таблица, отражающая наиболее распространенные мотивы потребления наркотических средств. Под таблицей даны численные статистические значения (в процентах). Выберите для каждого ответа ту цифру, которую считаете наиболее вероятной. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Мотивы, побуждающие молодежь
употреблять наркотики

Цифровое
значение

Подражание другим

«От скуки»

«Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей»

Желание забыться

Психическая травма

Незнание тяжелых последствий

Назначение наркотиков в качестве средств лечения

«Чтобы придать себе смелость и уверенность»

«Чтобы легче общаться с другими людьми»

Желание испытать чувство эйфории, кайфа

68,3 %; 25,3 %; 9,6 %; 7,5 %; 2,3 %; 1,3 %; 8,4 %; 3,1 %; 13,3 %; 10,1 %.

О т в е т: Предложенные варианты располагаются в следующем порядке:
25,3 %; 3,1 %; 13,3 %; 9,6 %; 2,3 %; 1,3 %; 7,5 %; 8,4 %; 10,1 %; 68,3 %.

Конкурс 3: Мифология современности.

Ведущий задает вопрос (миф). После обсуждения (максимум 2 мин) команда сообщает опровергающие данное утверждение факты. Команда может согласиться с мифом, но аргументировать ответ. Возможна дискуссия.

Команда, быстрее и правильнее ответившая на вопрос, получает по 1 баллу.

Миф 1: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт: Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное потребление наркотика (особенно синтетического, а они, как правило, наиболее дешевые, а значит, наиболее доступны) приводит к зависимости.

Миф 2: Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.

Факт: Ощущение кайфа не возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, как и при выкуривании первой сигареты, – тошнота, рвота, головокружение и т. д. Более того, эйфория третьей-четвертой дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение (ломку) и просто просуществовать еще один день.

Миф 3: Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми». Травка – «легкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт: Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4: Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения.

Факт: Те, кто это делал, долго не жили. А история пока не припомнит бессмертных произведений искусства, созданных под «кайфом».

Миф 5: Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт: Зависимость от наркотиков – это заболевание и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 6: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

Факт: Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости. Существует закон дозы: с меньших доз человек переходит на большие, с менее сильных веществ – на более сильные. Это закон без исключений.

Миф 7: Лучше бросать постепенно.

Факт: Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.