**МБОУ Черкутинская ООШ им. В.А. Солоухина**

**2012 – 2013 учебный год.**

**Классный час «Наркоманию мы будем судить!»**

(в рамках пропаганды здорового образа жизни).

**Класс:** 3.

**Учитель:** Кирова А.М.

**Количество участников:** 15.

**Оборудование:** релаксирующая музыка, ПК, картинки с изображением разнообразных блюд, бумага, цветные карандаши и краски.

**Цель занятия:** вызвать у детей отрицательное отношение к наркотическим веществам; пропаганда здорового образа жизни.

**Ход занятия.**

**Учитель.**

Наркотики это вещества, эффект от употребления которых вызывает у человека измененное состояние сознания (наркотическое опьянение), а при длительном применении – привыкание и последующую наркотическую зависимость.

А как выглядят наркотики? (Ответы детей).

**Вывод:** наркотики – это уколы, таблетки и травка, которую курят.

**Учитель.**

А еще наркотики могут быть похожи на смолу или могут быть твердыми. Также наркотические вещества содержатся в некоторые опасные грибах.

Без чего человек не может жить? (Без воздуха).

А как наркотические средства влияют на дыхание человека? (Ответы детей).

Главная причина смерти наркоманов, от которой в первую очередь они умирают – это остановка дыхания. Наркотики действуют на головной мозг так, что помимо кайфа, в мозге отключается центр, отвечающий за работу мышц, связанных с дыханием. Человек, в буквальном смысле забывает, как дышать. Без поступления кислорода мозг умирает через 6-7 минут.

А как Вы думаете, скорая медицинская помощь успеет приехать за это время? (Нет, не успеет).

**Учитель.**

Правильно. Пока человек дозвонится объяснит причину вызова уже пройдет минут десять. Наркоман за это время уже умрет. И даже если этого страшного события не случится, все равно наркоман себя обрекает на пожизненное кислородное голодание, ведь центр, в головном мозге, отвечающий за дыханием, работает еле-еле.

Молодому человеку, решившему попробовать действие наркотика для испытания удовольствия, надо знать, что тем самым он надевает на свою шею удавку, которая будет все более стягиваться и в конце концов задушит его. «Кайф» и угнетенное дыхание неотделимы. Тот, кто выбрал наркотический кайф, обрек себя на медленное самоудушение.

Как Вы думаете, без чего еще человек не может жить? (Без воды и пищи).

А кто из Вас любит вкусно покушать? (Ответы детей).

А кто из Вас что любит? (Ответы детей).

А когда Вы были маленькими и баловались, пробовали, наверное, жевать газету или бумагу? (Ответы детей).

Вкусная бумага или газета на вкус? (Нет).

**Учитель.**

Если человек принимает наркотики, то он не чувствует вкуса пищи. Наркотические вещества угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов притупляются все вкусовые ощущения. Он уже не могут в полной мере получать удовольствие от пищи, снижается аппетит. Пища плохо переваривается и усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание. Обычно они бывают очень худыми. Пища ведь не усваивается.

А теперь сядьте поудобнее и расслабьтесь. Приготовьтесь меня слушать.

**Звучит спокойная релаксирующая музыка, в которой слышен щебет птиц и шорох травы.**

**Учитель.**

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое вам кажется наиболее комфортным. Закройте глаза и да конца упражнения не открывайте их. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Однажды вы отправляетесь в лес. Это лес в ближайшем населенном пункте, а может быть где-то в пригороде или просто городской лесопарк. Итак, вы входите в лес. Вы медленно идете по лесной тропинке. Постепенно вы выходите на опушку леса и видите поляну. Она почти круглая и похожа на внутренний двор замка или просто храма. Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые ромашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду. Вы идете к центру поляны и останавливаетесь там… Это не только центр поляны, но, вам кажется, что это центр вас самих, вы остаетесь зачарованные, в состоянии блаженного погружения, пребываете здесь в течение некоторого времени. Вы вслушиваетесь в ощущение своего тела, образы, проникающие в ваше сознание, в загадочную картину мира, окружающего вас со всех сторон. Вам бы хотелось стоять здесь еще и еще…, но пора возвращаться домой.

А теперь вы возвращаетесь обратно на опушку леса, откуда началось наше путешествие. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Кто из вас что видел?

Какие были цветы?

А как они пахли? (ответы детей).

**Учитель.**

Да, действительно, цветы очень приятно пахнут. А что еще приятно пахнет?

Как вы думаете, что будет, если человек начнет принимать наркотики? (Он перестанет чувствовать запахи).

**Учитель.**

Наркотические вещества «прямой наводкой» бомбардируют мозг. Нервные клетки головного мозг погибают. В результате пропадает воля, интерес к учебе, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие.

Исследования показали, что в процессе наркомании мозг стареет как никогда быстро. Есть данные, согласно которым мозг наркомана подобен мозгу старика.

Вы видели яблоко, которое долго-долго лежит? Что с ним происходит? (Оно становится морщинистым и не красивым).

**Учитель.**

Также и мозг наркомана усыхает и сморщивается, как залежалое яблоко. Таким образом, наркомания – это процесс ускоренного старения. И действительно, по психологическим проявлениям и по поведению наркозависимые люди очень похожи на стариков. Им ничего не надо, для них характерны капризы, состояние беспомощности, - все как у некоторых пожилых людей, страдающих старческими психическими расстройствами.

Вы любите гулять? Лепить снежки? Кататься с горки? (Ответы детей).

А если вы долго гуляете и все промокли, что с вами может случиться? (Можно заболеть. Человек начнет чихать, появится кашель, заболит горло, поднимется температура и т.п.).

**Учитель.**

Кашель – это защитная, полезная для жизни реакция. Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. В легких наркомана накапливается слизь, гной, компоненты дыма, пыли. Его легкие можно сравнить с переполненной плевательницей: не может отхаркнуть наружу, а значит, плюнет в самого себя, во внутреннее пространство своих легких. Это слизь в легкие наркомана начинает гнить. Мокрота разлагается, микробы размножаются.

**Учитель.**

Значение сердца и сосудов всем хорошо известно. Сердце у нас работает как насос, оно помогает крови двигаться по сосудам. А кровь в свою очередь обеспечивает доставку в ткани всех необходимых веществ и выведению их тканей «отходов».

Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине у наркоманов всегда ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, «очистка» клеток и тканей уменьшается. А значит, большая часть отходов остается в организме человека. Также уменьшается снабжение клеток необходимыми веществами. Функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в глубокой старости. Наркоман уже не в силах справляться с обычным объемом работы.

**Вывод.**

Яркость образов наркотического опьянения со временем падает, и наркоман начинает терять тот «кайф», который получал раньше. Он уже не испытывает тех наслаждений, которые у него были на ранней стадии наркозависимости, исчезает феномен наслаждения. На этом этапе наркоман стремиться уже не к наслаждению, а к снятию ломки, т.е. к физическому выживанию. В начальной стадии наркозависимости потребление наркотиков дает радость, жизнь кажется интересной и яркой. А потом все это кончается, и радость исчезает, но потребность остается и обостряется.

Ребята, что нового Вы сегодня узнали о наркомании?

**Творческое задание.**

В конце занятия можно предложить ребятам нарисовать те последствия наркомании, которые на них произвели наибольшее впечатление.