Вы, наверное, не раз сталкивались с людьми, которые употребляют алкоголь, наркотики или много курят? Вспомните, какие чувства вы испытываете, сталкиваясь с такими людьми?

Педагог: Чувства тяжелые, противоречивые. Именно такие чувства испытывают по отношению к зависимым людям и многие другие. Одни относятся к ним, как к больным, другие, как к преступникам.

Давайте, ребята, вместе подумаем, что заставляет людей употреблять табак, алкоголь, наркотики?

* Неудача в учебе;
* Реклама;
* Семейные конфликты;
* Безответная любовь;
* Ссоры со сверстниками;
* Подражание старшим и авторитетным сверстникам;
* Неустойчивость характера;
* Протестные реакции "назло";
* Любопытство;
* Подчинение угрозам;
* Агрессивность;
* Отсутствие интересов.

Педагог: Зависимость - это всегда потеря контроля над своим поведением, эмоциями, социальными отношениями. Это постоянный выбор в сторону действий, которые разрушают жизнь человека, и, наконец, всегда несвобода.

Задумайтесь, от табака ежедневно умирает 8000 человек. Каждый месяц сигарета губит 240000 человек. Курение сигареты отнимает у курильщика 32 дня жизни ежегодно, а 96% курильщиков умирает от рака легких. В состав сигареты входят опасные для здоровья вещества:

* Никотин,
* Табачная смола,
* Ядовитый газ - окись углерода,
* Химические раздражители,
* Канцерогены.

Первые упоминания о табаке мы встречаем в 1492 году. Распространителями табака были матросы, торговцы и политические деятели. Табак использовали для снятия зубной боли, ломоты в костях. В Англии в 1585г. уличенных в курении казнили, а отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площадях. Уже в 1604г. вышел первый труд "О вреде табака". В Россию табак попал в 16 веке. А в 1634г. Михаил Романов издал приказ о наказании курильщиков на первый раз 60-ю палочными ударами по подошвам, а во второй раз - обрезание носа. Петр I снял все запреты на табак в 1697г. Ежегодно в Иркутской области сотрудниками онкологического диспансера выявляются 1,5 тыс. человек с раком легкого, губы, полости рта, гортани. Из них 95% курильщиков.

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих.

К сожалению, многие люди не только курят, но и употребляют алкоголь. Только в 2007г. в Иркутской области поставлено на учет с диагнозом "алкоголизм" 35676 человек. Алкоголь быстро разрушает здоровье и внешний вид людей, так у пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз, появляется живот. Особенно страдают женщины, у них нарушается гормональный фон, рождаются дети с патологией или мертвые дети.

Кто из вас может вспомнить пословицы, обличающие алкоголиков?

**- Вино полюбил - семью разорил.**

**- Вино приходит - стыд уходит,**

**- Где опьянение, там и преступление.**

**- С водкой дружить - здоровье прожить.**

Кто может стать наркоманом? Наркоманом может стать любой человек. Надежда на то, что "я сильный, попробую и больше не буду" неверна. Никто не начинает принимать наркотики, чтобы стать наркоманом. Все начинается с первой пробы, а продолжительность жизни наркомана низкая.

**Мини-лекция «О вреде курения»**

Почему многие молодые люди и подростки начинают курить? (Выслушать ответы детей)

Одной из причин является то, что подростки считают это крутым занятием. Другая причина заключается в том, что огромные суммы денег расходуются на табачную рекламу. Табачные компании тратят целые миллионы для того чтобы молодежь закурила или продолжала курить. «Мальборо Мэн» и «Джо Кэмел» во время рекламы сигарет ведут себя очень круто и совершают значительные поступки с сигаретой в зубах, чтобы вы подумали, что если будете курить, тоже сможете сделать то же самое. На самом деле это не так. Самый знаменитый курильщик в мире Вейн Мак-Ларен – ковбой с рекламы сигарет Мальборо – умер от рака легких. Такая же судьба постигла Харри Хоканссона, рекламировавшего сигареты «Принц».

Для табачных компаний сигареты означают денежную прибыль. Для нас же они несут множество болезней и даже смерть. (Рассказать о выступлении перед учителями ОБЖ, когда 1 преподаватель рассказывал о том, что видел по телевизору бабушку 108 лет с сигаретой в зубах. Где гарантия, что ей не заплатили большие деньги за рекламу? Или, может, она начала курить только в 107 лет? Рассказать о двоюродной сестре, у которой 8-летняя дочь страдает язвой желудка из-за того, что мать курит).

Табачные изделия содержат наркотическое вещество под названием никотин. Никотин – это вещество, вызывающее зависимость, причем зависимость такую же сильную как у наркотика. Кроме никотина в сигаретах содержится еще более 4000 вредных химических веществ. Многие люди говорят, что избавиться от никотиновой зависимости очень сложно: 7 из 10 курильщиков, желающих бросить курить не в состоянии избавиться от этой привычки. Кроме того, курение часто ведет к употреблению других наркотиков.

**Вот лишь некоторые последствия курения:**

– Желтые, гнилые зубы, сухая кожа и преждевременные морщины (продемонстрировать картинку «Страшный рот»).

– Дурной запах изо рта и запах от одежды.

– Бронхит, астма и эмфизема (продемонстрировать картинку «Здоровое легкое – легкое курильщика»)

– Заболевания сердца – табак является главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний как у мужчин, так и у женщин.

– Рак легких – Исследования показывают, что рак легких – самая распространенная причина смерти во все мире.

– Гибель клеток мозга и отупение

– Курение также опасно для нерожденных детей. Младенцы курящих родителей обычно рождаются недоношенными, нередко умственно отсталыми и на протяжении всей жизни страдают заболеванием легких и дыхательных путей.

(Продемонстрировать картинки «Страшный рот», «Здоровое легкое – легкое курильщика»)

**Курение, однако, имеет и свои «преимущества».**

– Ваше зловонное дыхание держит мух и комаров на расстоянии.

– Руки часто заняты, что препятствут ковырянию в носу.

– Женщины обычно восхищатся мужчиной, который смотрит смерти в глаза.

– Маленький объем легких не отбирает воздух у других.

Итак, сто раз подумай, прежде чем закурить!

**УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ**.

Эпиграф: «Цена за удовольствие очень жестокая. В этом можно убедиться, но лучше в это поверить»

**Мини-лекция «О вреде алкоголизма и токсических веществ.**

Привычка к пиву – первый шаг к пьянству. Глядя на нашу рекламу по телевизору – не захочешь – запьешь. Успешные, благополучные дяди под пивко небрежно бросают фразы типа: «Жизнь удалась!» Нам же не показывают спившихся, в том числе и от пива, синеносых бомжей.

Краткосрочные эффекты появляются через 5-20 минут и исчезают через несколько часов. В это время вы чувствуете себя успокоенным, веселым и популярным. Кажется, что ваших проблем как ни бывало.

Долгосрочные эффекты, возникающие при длительном употреблении алкоголя:

– Разрушается мозг, ухудшается память. Провалы в памяти могут быть первым признаком разрушения мозга.

– Возникают проблемы с желудком, может развиться гастрит и язва, разрушается печень.

– Кости становятся более хрупкими

– Поражается нервная система, вызывая боль. Иногда может наступить паралич. Сердечные приступ и т. д. Список можно продолжить.

– Психологические эффекты: зависимость, тревога, депрессия, агрессия, потеря контроля над своим поведением, болтливость.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ**.

Вдыхание токсичных веществ (аэрозоля, бутана, бензина, нефти, клея, растворителей и т. п.) очень опасно и может вызвать необратимые нарушения в организме даже при однократном употреблении.

Краткосрочные эффекты. Появляются очень быстро и исчезают через несколько часов или дней. Эффекты примерно такие же, как при употреблении алкоголя. При возникновении зависимости, человек начинает страдать бессонницей, головными болями, дрожью, раздражительностью, в наиболее серьезных случаях появляются судороги.

Долгосрочные эффекты. Хроническое разрушение мозга, печени и почек. Насморк, кашель, чремерная усталость Повышенная раздражительность. Тревога и депрессия.

Наиболее сильные наркотические вещества, употребление которых ведет к страшным, необратимым последствиям, это: героин, марихуана, экстази, кокаин, амфетамин. (Подробно рассказывать о них не стоит, чтобы не вызвать нездоровый интерес у учащихся).

Демонстрация картинки «Будущее курящего, пьющего и колющегося»

Можно рассказать учащимся о трагической судьбе Элвиса Пресли – который обладал божественным голосом и удивительной внешностью – «сероглазый король рок-н-ролла, и которого наркотики превратили в отупевшее животное: он безобразно разжирел, не мог даже самостоятельно поворачиваться в постели. Скончался в 42 года.

Как же отказаться, если тебе предлагают закурить, выпить или употребить наркотик? Предложите свои вариаты отказа. ( варианты детей).

Ну что ж, вы молодцы. Придумали много разных приемов. А у меня есть плакат, где так же перечислены некоторые приемы отказа, которые можно использовать. Сейчас я его покажу, а вы запомните эти приемы:

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, бассейн и т. п.)

4. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

5. Упереться: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать свое право на собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

6. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т. п.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому – «зубы посинеют», «оглохнем» и т. д.

7. Призвать на помощь имя Иисуса: «Во имя Иисуса Христа, отойдите от меня!»

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

**Дискуссия «Как использовать приемы отказа»**

Как вы думаете, какие из этих приемов эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать? (обсуждение необходимо, чтобы ученики активно обговорили и лучше запомнили эти приемы).

**Ролевые игры**

А теперь мы поиграем. Я подготовила несколько сценариев маленьких спектаклей. (Следует отобрать необходимое кол-во актеров соответствующего пола и раздать им роли, т. е. громко объяснить группе, что каждый из них должен делать).

Главный герой имеет право применять все способы отказа, имеющиеся на плакате, за исключением способа 8. Если главный герой попадает в затруднение и не знает, что возразить в ответ на назойливые предложения, он имеет право обратиться за помощью к группе. Остальные действующие лица имеют право говорить и делать все, что вздумается, их цель – заставить главных героев выпивать вместе с ними.

1. Антон, Стас, Максим и Паша идут на дискотеку. Максим уже много раз выпивал, когда был на дискотеке, и предлагает друзьям и сегодня купить по паре бутылок пива. Он считает, что «так будет веселее». Стас и Паша сразу же согласились. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкоголь вредны для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мать, и она может понять, что он выпил. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать его.

2. Саша и Жанна познакомились с тремя мальчиками: Сергеем, Лешей и Женей. Мальчики на 2 года старше их. Леша пригласил девочек вместе со всей компанией на день рождения. На дне рождения ребята сразу же стали предлагать девочкам вино. Жанна не знает, как быть: С одной стороны, ей страшновато, а с другой – не хочется выглядеть перед мальчишками смешной. Саша боится, что от вина можно опьянеть, и тогда могут случиться неприятности. Кроме того, у нее дома с неодобрением отзываются об алкоголе, а отец вообще терпеть не может пьяных.

**Дискуссия «Результаты ролевых игр»**

Н у что, интересно было? А теперь давайте поговорим о том, что нам показали наши великолепные артисты.

Я хотела бы задать вам несколько вопросов.

1. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества?

2. Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

**Тест  "Выявление склонности к употреблению ПАВ у подростков"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **1.** | **Наркотики, в основном, являются «неестественным» способом наслаждения жизнью.** | |  | а) Абсолютно согласен | |  | б) Согласен | |  | в) Не знаю | |  | г) Не согласен | |  | д) Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **2.** | **Я не вижу ничего плохого в том, чтобы попробовать ЛСД.** | |  | а) Абсолютно согласен | |  | б) Согласен | |  | в) Не знаю | |  | г) Не согласен | |  | д) Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **3.** | **Чтобы принять какую-нибудь таблетку я должен чувствовать себя очень плохо.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в) Не знаю | |  | г) Не согласен | |  | д) Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **4.** | **Учителя должны подталкивать учеников к употреблению наркотиков.** | |  | а) Абсолютно согласен | |  | б) Согласен | |  | в) Не знаю | |  | г) Не согласен | |  | д) Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **5.** | **Прием стимуляторов – глупый способ взбодриться перед выполнением трудной работы.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **6.** | **Я был бы рад принять несколько таблеток, чтобы успокоиться, когда я взвинчен.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **7.** | **Учащиеся должны быть информированы о побочных эффектах определенных лекарственных препаратов и наркотиков.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **8.** | **Все наркотики должны быть легальными и доступными.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **9.** | **Даже если мой лучший друг даст мне немного анаши, я не буду ее курить.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **10.** | **Несмотря на мнение авторитетных людей, прием наркотика «стоит того».** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **11.** | **Согласно общепринятому мнению, большинство лекарств опасны и их следует принимать только по рецепту врача.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **12.** | **Я глубоко уважаю людей, которые расслабляются с помощью наркотиков.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |
| |  |  | | --- | --- | | **13.** | **Проба любого наркотика – совершенно глупая идея.** | |  | а)Абсолютно согласен | |  | б)Согласен | |  | в)Не знаю | |  | г)Не согласен | |  | д)Абсолютно не согласен | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | Ключ: нечетные вопросы оцениваются по шкале:  А=5  Б =4  В=3  Г=2  Д=1  Четные оцениваются:  А=1  Б =2  В=3  Г=4  Д=5  Общий счет должен быть в пределах от 14 до 70. Высокий балл свидетельствует об отрицательном, консервативном отношении к наркотикам. Низкий балл – о либеральном, положительном отношении. | |
|  |

Тематическое детское собрание:

***«За шаг до беды».***

(профилактика ПАВ)

Подготовила и провела воспитатель Нарина Е.А.