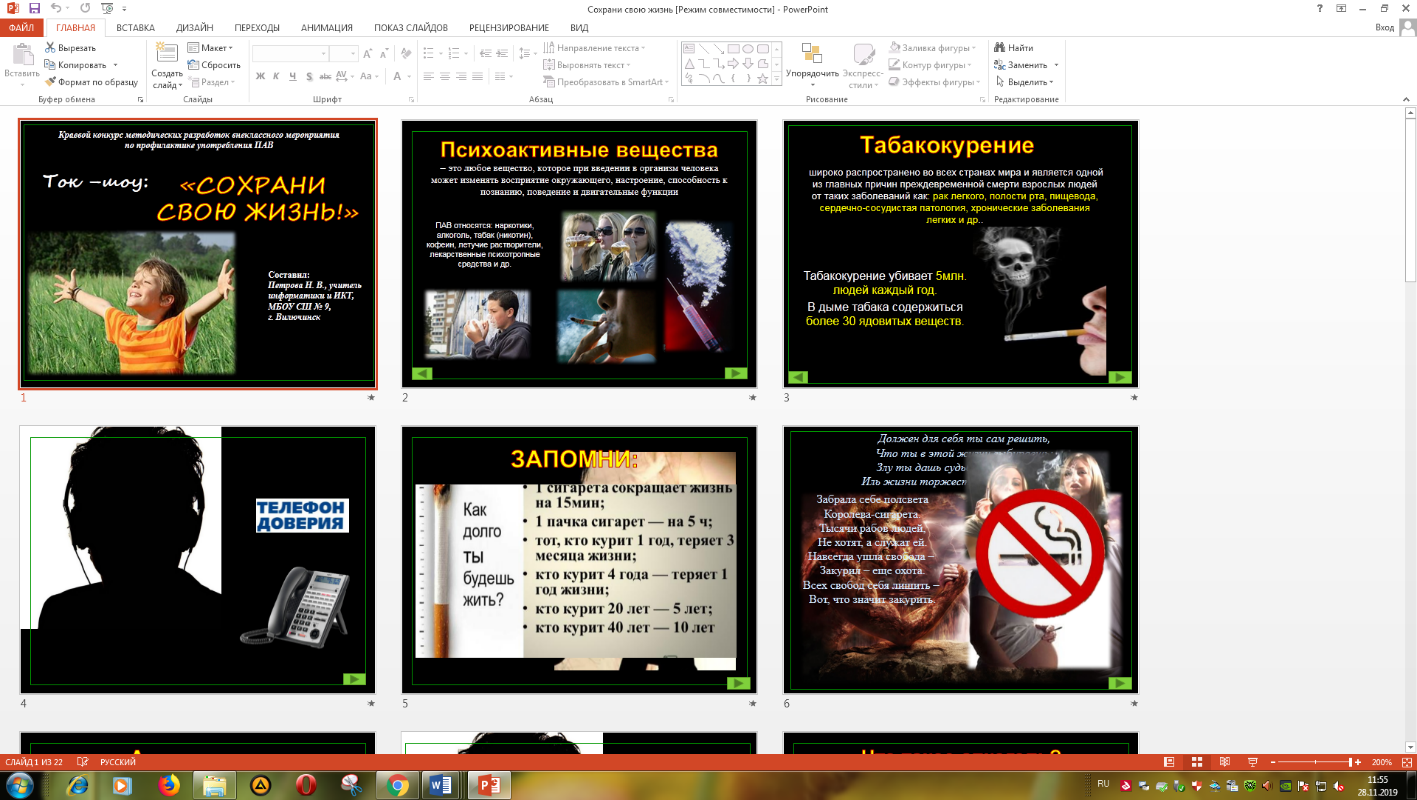
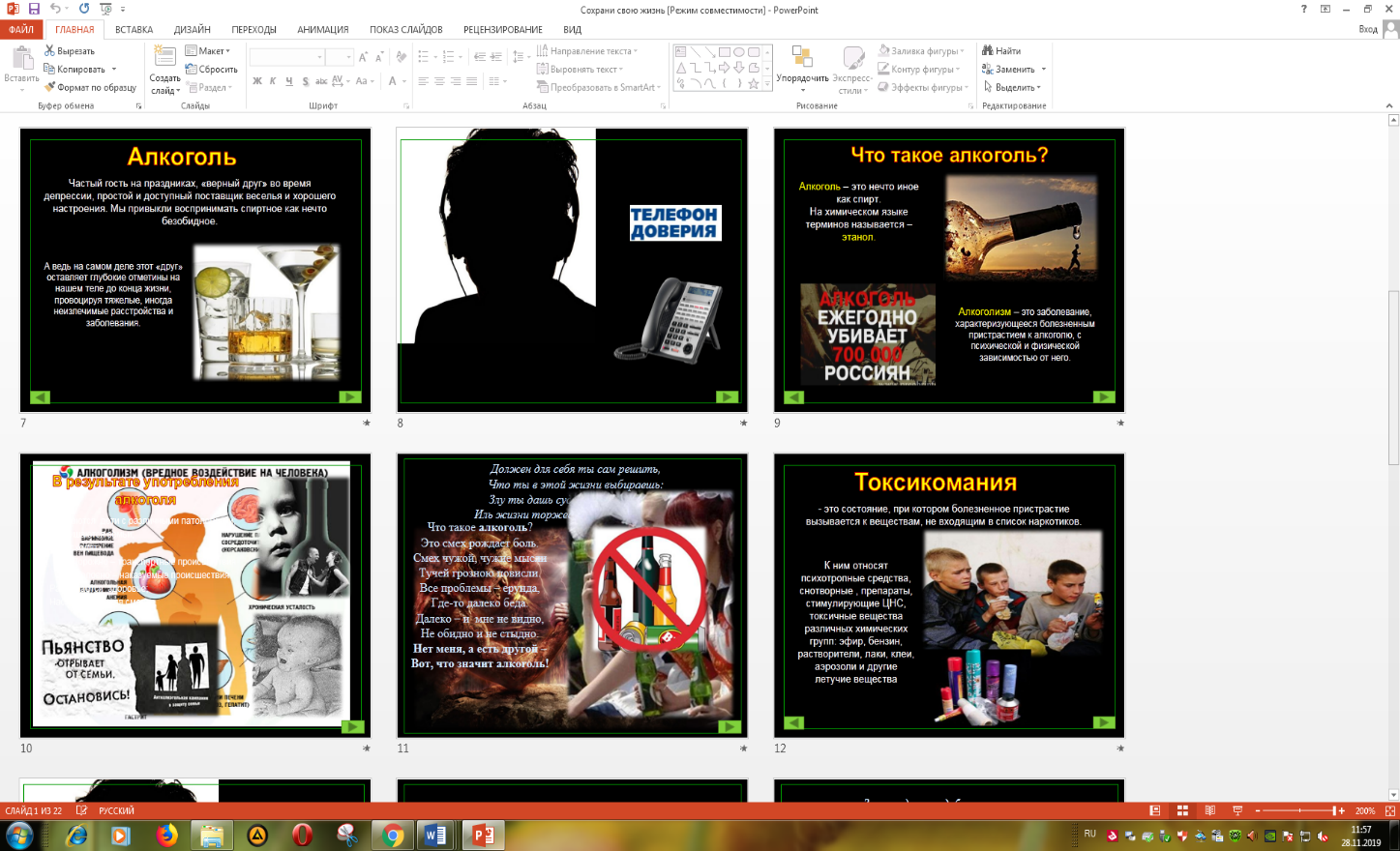
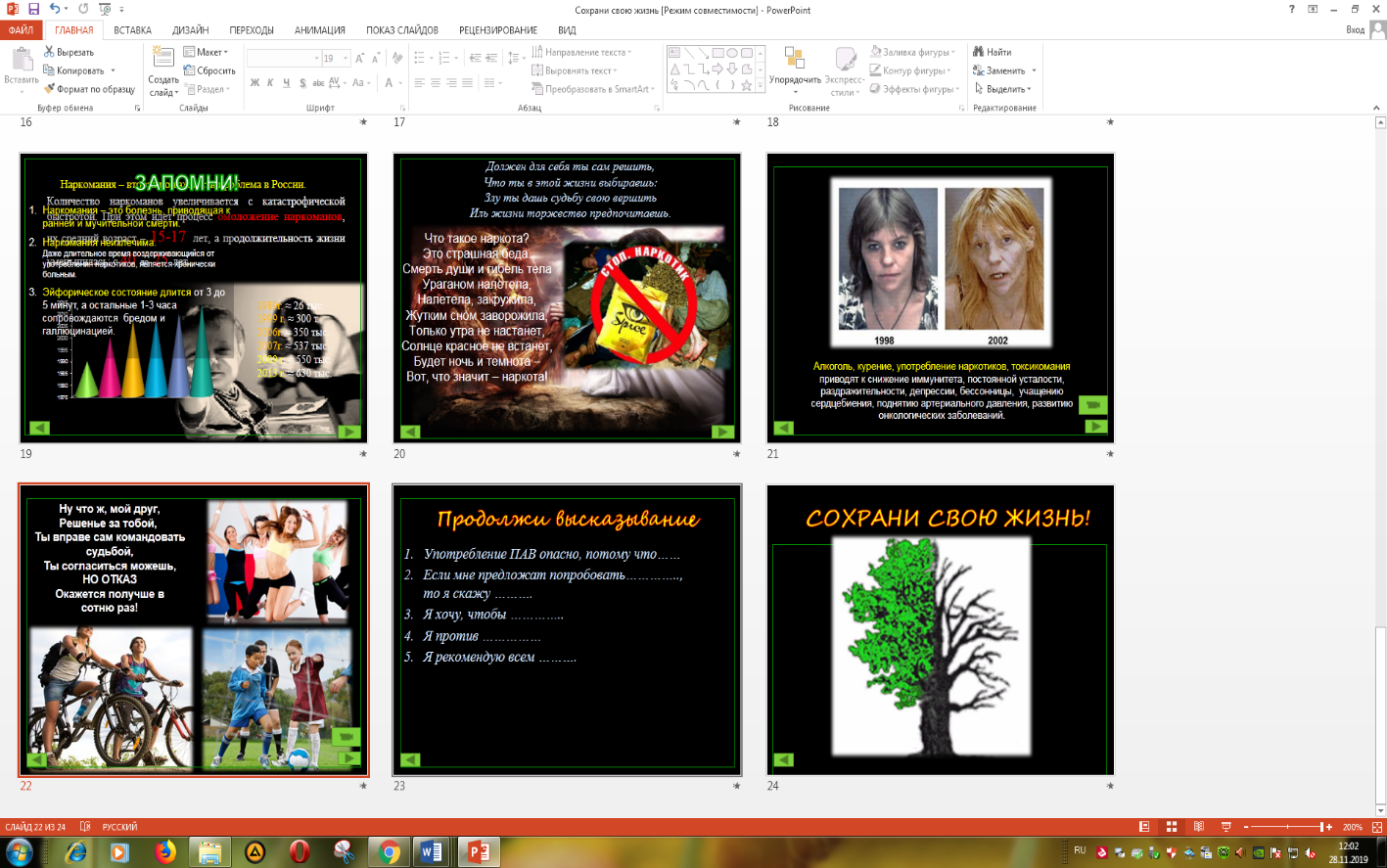
Приложение 1

Фрагменты презентации к классному часу



Приложение 2

Маршрутный лист  
группы **«АЛКОГОЛЬ»**

**I этап работы**

**1. Распределите** роли и заполните анкету «Давайте знакомиться» (1-2 мин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Роль** | **Обязанности** | **ФИ** |
| Капитан, ученый | Организует и направляет работу группы; дает характеристику проблеме |  |
| Статист | Знакомит зрителей со статистикой |  |
| Доктор | Знакомит зрителей с негативным воздействием данного вида ПАВ и последствиями его употребления |  |
|  |
| Хранитель времени | Следит за соблюдением регламента |  |
| Актеры | Продемонстрировать историю | Все участники |

**2.** Представьте, что вы актеры немого кино. Вам необходимо **продемонстрировать зрителям историю исповеди**. Представьте, **как все начиналось** и **к чему, каким последствиям привело.**

**Исповедь про алкоголь**

*Пожалуйста, помогите моей маме.*

*Сегодня она опять пришла домой пьяная.*

*Я уже большая, мне 7 лет, и в этом году пошла в первый класс. Я все делаю сама, и уроки, готовлю обед и ужин, даже торт могу испечь.*

*А вчера приходил дяденька полицейский и сказал, что меня, наверное, отдадут в детский дом…*

*Я не могу оставить маму одну, ведь она без меня пропадет. Моя мама самая лучшая на свете. Просто когда я была совсем маленькая, куда-то пропал папа, и она начала часто пить. А у мамы, кроме меня, больше никого нет.*

*Помогите нам, пожалуйста.*

**3.** Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора.

Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора. Используйте для ответа опорные вопросы:

* Что это такое?
* Особенности проявления.
* Статистические данные.
* Негативные воздействия на организм.

**4.** Представьте работу.

**II этап работы**

Прослушав выступление, других команды, вы, поочередно будете выступать в роли Сторонников, Противников и Экспертов.

**Задача Сторонников** – попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества не наносит вред здоровью и психике человека, что это можно принимать спокойно, не беспокоясь о последствиях. Это модно, «круто».

**Задача Противников** - попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества наносит колоссальный вред здоровью и психике человека, что каждая доза вещества может быть смертельной. Рассказать о наследственной зависимости.

**Задача Экспертов** – выслушав обе стороны вынести приговор данному ПАВ, агитировать за ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**III этап работы**

Напишите на стикерах продолжение фразы  
 «Я сохраню свою жизнь, чтобы …….» или «Я хочу жить, для того, чтобы…….».

**АЛКОГОЛЬ**

Потребление **алкоголя** –  еще один способ для подростков казаться взрослыми и самостоятельными. Среди причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества.

Большинство подростков чаще всего употребляют пиво и слабоалкогольные коктейли, полагаясь на обманчивую «легкость» таких напитков. Однако пиво и слабоалкогольные напитки вызывают быстрое привыкание и не менее сильную зависимость, чем крепкие напитки. Устойчивое пристрастие чаще возникает у подростков, чьи друзья, родственники или родители регулярно выпивают.

**Риски связанные с злоупотреблением алкоголя подростками:**

* Неадекватное восприятие ситуации в состоянии опьянения, пренебрежение мерами безопасности и как следствие этого – травмы, несчастные случаи, в том числе в результате дорожно-транспортных происшествий, незащищенные половые контакты, повышенный риск стать объектом насилия, в том числе сексуального.
* Стремительное формирование зависимости.
* Гормональные расстройства и бесплодие (этому подвержены как девочки, так и мальчики).

Зачатие в состоянии алкогольного опьянения одного или обоих будущих родителей опасно аномалиями развития у плода – ребенок может родиться с патологиями центральной нервной системы, волчьей пастью и заячьей губой, другими нарушениями развития. У женщины возрастает риск выкидыша, преждевременных родов, мертворождения, а у плода – риск аномального развития внутренних органов, нервной системы, головного мозга, строения лица.  Дети, родившиеся у матерей, употреблявших алкоголь до и во время беременности, часто имеют малый вес и рост при рождении, отстают в дальнейшем физическом и умственном развитии.

**ВОЗ об употреблении алкоголя**

|  |
| --- |
| * Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирает 3,3 миллиона человек, что составляет 5,9% всех случаев смерти. * Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности на относительно более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем. * Вредное употребление алкоголя приводит к целому ряду психических и поведенческих расстройств, различным нарушениям здоровья, а также травмам. |

Маршрутный лист  
группы **«НАРКОМАНИЯ»**

**I этап работы**

**1. Распределите** роли и заполните анкету «Давайте знакомиться» (1-2 мин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Роль** | **Обязанности** | **ФИ** |
| Капитан, ученый | Организует и направляет работу группы; дает характеристику проблеме |  |
| Статист | Знакомит зрителей со статистикой |  |
| Доктор | Знакомит зрителей с негативным воздействием данного вида ПАВ и последствиями его употребления |  |
|  |
| Хранитель времени | Следит за соблюдением регламента |  |
| Актеры | Продемонстрировать историю | Все участники |

**2.** Представьте, что вы актеры немого кино. Вам необходимо **продемонстрировать зрителям историю исповеди**. Представьте, как все начиналось и к чему, каким последствиям привело.

**Исповедь про наркоманию**

*Я никогда не думал, что стану наркоманом. Все получилось случайно. Компания во дворе, которая меня не замечала, а чаще, мальчишки просто смеялись надо мной.*

*Девушка из соседнего подъезда, которая мне очень нравилась, но у меня не хватало решимости просто подойти к ней и поговорить.*

*А однажды ко мне подошел парень, и предложил «немного раскрепоститься» … Мне не с кем было поделиться своими проблемами. И… я попробовал. Попробовал то, что мне предложили. Это же так просто. Маленькая боль от укола. А потом все замечательно. Весь мир передо мной.. дворовая компания меня обожает, девушка – мечта у моих ног. Но только для того, что бы этот рай продолжался, надо было колоться все чаще, и чаще. Бесплатной была только первая доза. Я начал воровать деньги у родителей, продал свой сноуборд. Но денег все равно было мало, а жизнь без уколов превращалась в ад, и в этом аду я живу сейчас. От укола до укола. Каждые 7-8 часов…Ии я проиграл…*

**3.** Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора.

Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора. Используйте для ответа опорные вопросы:

* Что это такое?
* Особенности проявления.
* Статистические данные.
* Негативные воздействия на организм.

**4.** Представьте работу.

**II этап работы**

Прослушав выступление, других команды, вы, поочередно будете выступать в роли Сторонников, Противников и Экспертов.

**Задача Сторонников** – попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества не наносит вред здоровью и психике человека, что это можно принимать спокойно, не беспокоясь о последствиях. Это модно, «круто».

**Задача Противников** - попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества наносит колоссальный вред здоровью и психике человека, что каждая доза вещества может быть смертельной. Рассказать о наследственной зависимости.

**Задача Экспертов** – выслушав обе стороны вынести приговор данному ПАВ, агитировать за ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**III этап работы**

Напишите на стикерах продолжение фразы  
 «Я сохраню свою жизнь, чтобы …….» или «Я хочу жить, для того, чтобы…….».

**НАРКОМАНИЯ**

**Наркомания –** это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркотики начинают употреблять «за компанию», «чтобы снять напряжение», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «из интереса», «для удовольствия», потому, что не могут отказаться. От однократной ***пробы*** одного или разных наркотиков подросток может перейти к их ***эпизодическому употреблению*** (время от времени на вечеринках, в кампании друзей). Со временем употребление наркотиков становится ***регулярным*** (раз в неделю или чаще), но в малых дозах, после чего очень быстро развивается ***неконтролируемое***употребление.

**Управление ООН по наркотикам и преступности о потреблении наркотиков**

|  |
| --- |
| * Потребление наркотиков лишает людей самого ценного – жизни, – или укорачивает их продуктивную жизнь. По оценкам, в 2012 году в мире было зарегистрировано около 183 000 смертей, связанных с наркотиками. * По различным оценкам в мире число людей, постоянно употребляющих наркотики  или страдающих какими-либо расстройствами из-за наркопотребления, колеблется от 16 до 39 миллионов. * Вследствие совместного использования инъекционного инструментария лица, употребляющие наркотики путем инъекций, особенно подвержены опасности инфицирования ВИЧ и гепатитом С. В мире насчитывается около 1,7 млн. человек живущих с ВИЧ вследствие употребления наркотиков. |

**Последствия потребления наркотиков**

Употребление наркотиков приводит к ряду негативных изменений в физическом и психическом здоровье людей, их положении в семье и обществе:

* происходят необратимые нарушения в работе центральной нервной системы, клетки головного мозга постепенно отмирают;
* поражается и разрушается печень, нарушается работа сердца, сосудов;
* снижается выработка половых гормонов и половое влечение, уменьшается способность к зачатию;
* у беременных женщин возрастает риск выкидыша, преждевременных родов, мертворождения, рождения недоношенных детей, детей с аномалиями физического и психического развития, абстинентным синдромом;
* разрушаются социальные отношения и связи – человек теряет интерес к привычным занятиям, начинает пренебрегать своими обязанностями дома, в школе, вузе, на работе; может бросить учебу или работу, уйти из дома, прекратить общаться с друзьями;
* в состоянии наркотического опьянения человек может подвергать опасности свою жизнь и жизнь других людей (при управлении автомобилем, другой техникой, в драке);
* в поиске средств для покупки наркотиков люди могут совершать противоправные действия  – воровать, продавать наркотики, заниматься проституцией.

Маршрутный лист  
группы **«ТАБАКОКУРЕНИЕ»**

**I этап работы**

**1. Распределите** роли и заполните анкету «Давайте знакомиться» (1-2 мин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Роль** | **Обязанности** | **ФИ** |
| Капитан, ученый | Организует и направляет работу группы; дает характеристику проблеме |  |
| Статист | Знакомит зрителей со статистикой |  |
| Доктор | Знакомит зрителей с негативным воздействием данного вида ПАВ и последствиями его употребления |  |
|  |
| Хранитель времени | Следит за соблюдением регламента |  |
| Актеры | Продемонстрировать историю | Все участники |

**2.** Представьте, что вы актеры немого кино. Вам необходимо **продемонстрировать зрителям историю исповеди**. Представьте, как все начиналось и к чему, каким последствиям привело.

**Исповедь про курение**

*Вчера у меня умер брат. Ему было 28 лет.... рак легкого.*

*Высокий, сильный, красивый. Его убила маленькая сигарета, точнее, просто привычка.*

*Курить он начал со школы, класса с пятого. Я до сих пор помню, как он с одноклассниками убегал на переменах за школу «подымить», а меня просил их поохранять. Он часто просил у меня мои школьные карманные деньги на сигареты.*

*После окончания школы я очень редко видела его некурящим. Он рассказывал, что курит все больше и больше, не может накуриться. На просьбы бросить курить он отшучивался. Говорил – как исполнится 30 лет – брошу…..*

*Не успел…*

**3.** Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора.

Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора. Используйте для ответа опорные вопросы:

* Что это такое?
* Особенности проявления.
* Статистические данные.
* Негативные воздействия на организм.

**4.** Представьте работу.

**II этап работы**

Прослушав выступление, других команды, вы, поочередно будете выступать в роли Сторонников, Противников и Экспертов.

**Задача Сторонников** – попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества не наносит вред здоровью и психике человека, что это можно принимать спокойно, не беспокоясь о последствиях. Это модно, «круто».

**Задача Противников** - попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества наносит колоссальный вред здоровью и психике человека, что каждая доза вещества может быть смертельной. Рассказать о наследственной зависимости.

(на экране изображение дуэли)

**Задача Экспертов** – выслушав обе стороны вынести приговор данному ПАВ, агитировать за ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**III этап работы**

Напишите на стикерах продолжение фразы  
 «Я сохраню свою жизнь, чтобы …….» или «Я хочу жить, для того, чтобы…….».

**Табакокурение**

**Курение** – одна из первых и наиболее распространенных попыток подростка почувствовать себя взрослым. Основными причинами начала курения многие подростки называют: желание казаться взрослым, быть принятым в подростковой среде, снять стресс. Чем моложе возраст юного курильщика – тем стремительнее формируется зависимость. Начиная курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться.

Курение в подростковом возрасте замедляет темпы физического развития, усугубляет течение гормональных изменений, связанных с половым созреванием, негативно сказывается на состоянии еще не окрепшей сердечнососудистой системы и легких. Из-за курения может снизиться успеваемость, ухудшиться память. Кроме неприятного запаха изо рта и потемневших зубов, курильщик рискует ранней потерей зубов из-за заболеваний десен, раком губы и слизистой ротовой полости. У мужчин снижается потенция. Курение во время беременности негативно сказывается на развитии плода, формирует у еще не родившегося ребенка никотиновую зависимость. Дети, родившиеся у курящих матерей чаще рождаются недоношенными и с врожденными пороками развития, отстают в физическом и интеллектуальном развитии, чаще болеют.

**ВОЗ о курении и табачном дыме**

|  |
| --- |
| * Ежегодно более пяти миллионов человек умирают из-за употребления табака. Еще 600 000 людей, которые не являются курильщиками, умирают от воздействия вторичного табачного дыма – дыма, который образуется в закрытых помещениях (дома, в ресторане, на работе) от сигарет. Все это делает табак основным предотвратимым фактором риска развития таких неинфекционных заболеваний, как сердечно-сосудистые болезни, рак, хроническая болезнь легких и диабет. * Во вторичном табачном дыме, заполняющем дома, рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят сигареты и кальяны, присутствует более 250 вредных химических веществ, в том числе канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. * Среди взрослых людей табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела. * Примерно 40% всех детей регулярно подвергаются воздействию вторичного табачного дыма в домах. Треть всех случаев смерти, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма, происходит среди детей. |

Маршрутный лист  
группы **«ТОКСИКОМАНИЯ»**

**I этап работы**

**1. Распределите** роли и заполните анкету «Давайте знакомиться» (1-2 мин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Роль** | **Обязанности** | **ФИ** |
| Капитан, ученый | Организует и направляет работу группы; дает характеристику проблеме |  |
| Статист | Знакомит зрителей со статистикой |  |
| Доктор | Знакомит зрителей с негативным воздействием данного вида ПАВ и последствиями его употребления |  |
|  |
| Хранитель времени | Следит за соблюдением регламента |  |
| Актеры | Продемонстрировать историю | Все участники |

**2.** Представьте, что вы актеры немого кино. Вам необходимо **продемонстрировать зрителям историю исповеди**. Представьте, как все начиналось и к чему, каким последствиям привело.

**Исповедь про токсикоманию.**

*Помню душную комнату, полумрак, несколько ребят из моего двора. Все, как обычно, только говорили они как-то непривычно оживленно, смеялись очень громко, вели себя слишком раскованно. Одноклассник предложил вдохнуть из пакета «веселящего газа».*

*Дальше все было, как во сне: неприятный, очень знакомый запах, похожий на «Дихлофос», которым травят тараканов. Легкое головокружение, необъяснимая свобода, эйфория, легкость, желание петь, кричать, смеяться…*

*Наутро болела голова, на уроках невозможно было сосредоточиться, хотелось лечь и уснуть. Конечно, несколько двоек, упреки матери, резкий разговор с отцом. А вечером Колька снова предложил расслабиться, и все получилось: заботы и неприятности как рукой сняло. Ночью снились кошмары, красный паук затягивал на моей шее вязкую паутину, я хотел вырваться, но не мог. Проснулся в холодном поту. Голова раскалывалась на части, словно ее поместили в железный панцирь и стучали по нему молотком. Мать, зашедшая будить меня в школу казалась чудовищным красным пауком…*

*А сегодня мы хоронили Кольку. Он не успел снять с головы пакет и задохнулся. Те, кто были рядом, не помогли ему. Им было, как всегда весело и прикольно……*

*Мне страшно….*

**3.** Используя теоритический материал **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора.

Используя теоретический материал, **подготовьте устный рассказ** по своей теме с точки зрения Ученого, Статиста, Доктора. Используйте для ответа опорные вопросы:

* Что это такое?
* Особенности проявления.
* Статистические данные.
* Негативные воздействия на организм.

**4.** Представьте работу.

**II этап работы**

Прослушав выступление, других команды, вы, поочередно будете выступать в роли Сторонников, Противников и Экспертов.

**Задача Сторонников** – попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества не наносит вред здоровью и психике человека, что это можно принимать спокойно, не беспокоясь о последствиях. Это модно, «круто».

**Задача Противников** - попытаться доказать, убедить, что употребление данного вещества наносит колоссальный вред здоровью и психике человека, что каждая доза вещества может быть смертельной. Рассказать о наследственной зависимости.

**Задача Экспертов** – выслушав обе стороны вынести приговор данному ПАВ, агитировать за ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**III этап работы**

Напишите на стикерах продолжение фразы  
 «Я сохраню свою жизнь, чтобы …….» или «Я хочу жить, для того, чтобы…….».

**Токсикомания**

Токсикомания в переводе с латинского «токсин» означает яд, а «мания» - влечение, тяга. Токсикомания – вдыхание психотропных веществ с целью получения наркотического опьянения.

К таким веществам относят психотропные средства, снотворные, препараты, стимулирующие ЦНС, токсичные вещества различных химических групп: эфир, бензин, растворители, лаки, клеи, аэрозоли и другие летучие вещества.

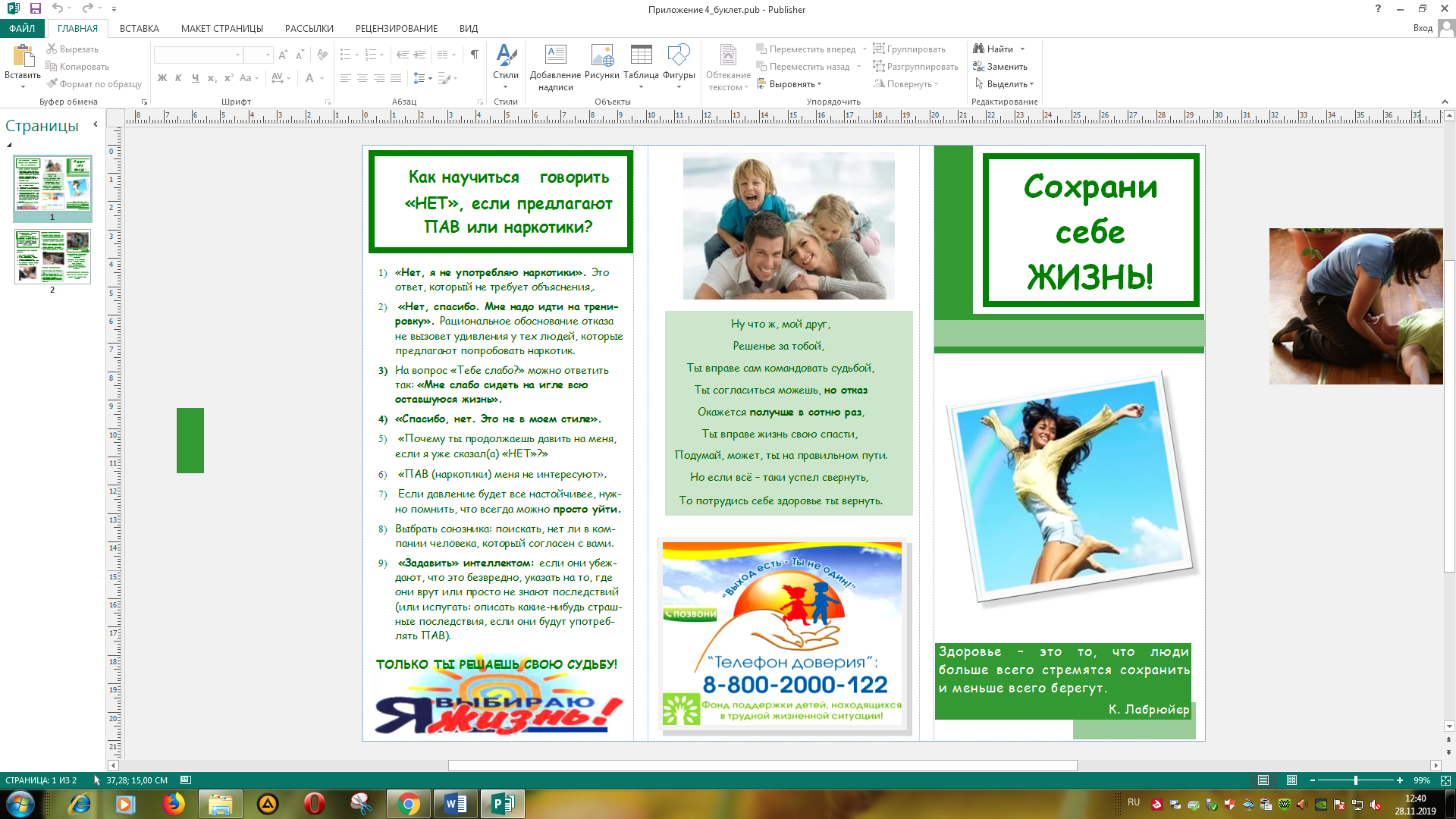
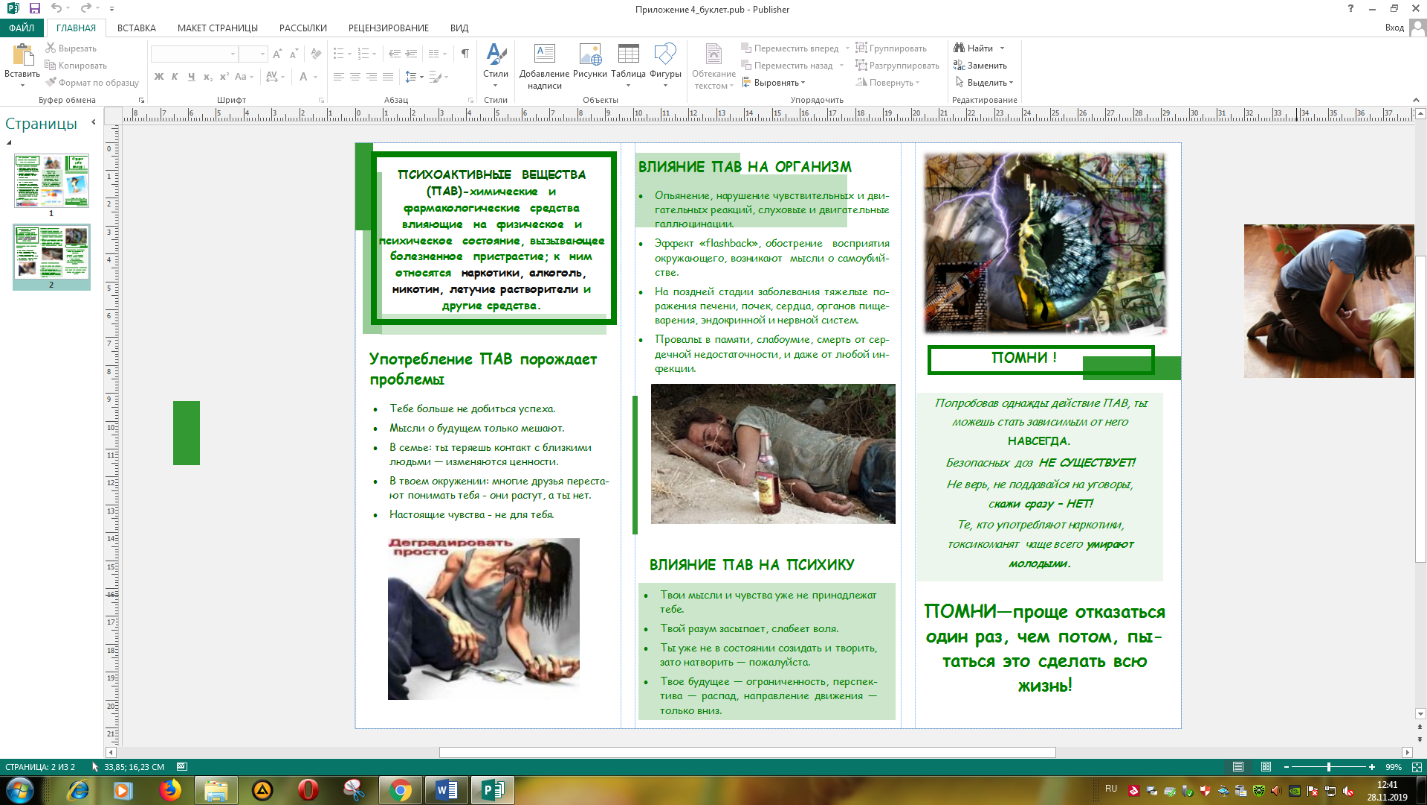
Причинами токсикомании  являются: любопытство, желание испытать новые ощущения, стремление не отстать от сверстников, обилие свободного времени и неумение занять себя нужным делом, скука. Зависимость от ингалянтов развивается крайне редко, в основном подростки переходят на более тяжелые наркотики.

Если на протяжении нескольких недель и даже месяцев человек продолжает вдыхать токсические вещества, то развивается токсическая энцефалопатия: подростки буквально на глазах тупеют, становятся заторможенными, плохо ориентируются в окружающей обстановке, не способны быстро принимать нужные решения.

Токсикоманы неспособны усваивать учебный материал – это служит причиной того, что они остаются на второй год и с трудом заканчивают 9 класс. Кроме того при токсикомании серьезно страдают и внутренние органы, т.к. при вдыхании в организм попадают крайне токсические вещества. Через месяц постоянной токсикомании развиваются эпилептические припадки, которые будут сохраняться, даже если подросток перестанет вдыхать вещества. Это связано с тем, что токсические вещества приводят к органическим поражениям головного мозга.

Бывает, что в результате возникающих психических нарушений токсикоманы заканчивают жизнь самоубийством. Известны случаи, когда умирали при однократном применении токсических средств.

Приложение 3

Буклет «Сохрани себе жизнь!»