**МКОУ «Краснобогатырский ЦО»**

**План-конспект классного часа**

**в 4 классе**

**на тему «Дороги, которые лучше не выбирать…»**

 Разработала: Сизова Елена Викторовна

 учитель

г.Новомосковск, 2021

**Тема занятия:** «Дороги, которые лучше не выбирать!»

**Дата проведения**: 24.12.2021 г.

**Состав учебной группы:** 7 учащихся, из них 3 мальчика и 4 девочки, в возрасте 10-11 лет.

**Цель учебного занятия:**

- раскрыть широкий спектр мнений для обсуждения проблемы наркомании с разных точек зрения, обсудить неясные и спорные моменты, связанные с проблемой наркомании, и достичь консенсуса.

- привлечь внимание подростков к необходимости формирования активной жизненной позиции в отношении своего здоровья и мотивировать на безопасное поведение;

– дать информацию о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

**Задачи:**

- мобилизация и активизация участников на решение конкретных актуальных проблем;

- формировать у подростков ценностное, ответственное отношение к своему здоровью, готовность соблюдать законы здорового образа жизни, усвоить социально ценные поведенческие нормы;

- способствовать осознанной готовности отказаться от любых форм использования наркотиков.

**Форма учебного занятия:** информационно-просветительское занятие с элементами тренинга

**Форма организации работы:** групповая

**Образовательные технологии:** здоровьесберегающая технология

**Материально-техническое оснащение занятия**: ватман, маркер, плакат «Наркомания – знак беды!»; презентация «Дороги, которые выбираем мы!», мультимедиа проектор.

**План занятия.**

**1.Введение в тему занятия (3 мин)**

**2. Доклад на тему: «Наркотики: мифы и реальность» (7 мин)**

**3. Медицинский аспект наркомании (5 мин)**

**4. Обсуждение ситуаций, когда может быть предложен наркотик (10 мин)**

**5. Тренинг «Способы отказа от наркотиков» (7 мин)**

**6. Дискуссионный вопрос «Почему начинают употреблять наркотики?» (7 мин)**

**7. Коллективный диалог . 10 причин не принимать наркотики (10 мин)**

**8. Рефлексия. Подведение итогов занятия (5 мин)**

**Ход занятия.**

**1.Введение в тему занятия (3 мин)**

Сегодня мы с вами поговорим о наркомании. Почему этой теме уделяется такое внимание? Наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации в целом.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8-10 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет. Оказаться в наркотической зависимости могут как дети из неблагополучных семей, так и дети, которых в обществе называют «золотой молодёжью».

**2. Доклад на тему: «Наркотики: мифы и реальность» (7 мин)**

Учитель называет мифы, которые существуют в среде подростков и объясняет учащимся верную точку зрения.Обязательно идёт диалог и беседа с учащимися, выслушиваются мнения детей по этому поводу.

Миф 1: По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от здоровых людей.

Миф 2: Наркомания излечима.

Миф 3: Друзья могут поделиться наркотиком просто так, по доброте.

Миф 4: Иногда стоит рискнуть попробовать наркотик, так как это вызывает очень приятные ощущения.

Миф 5: Употребление наркотиков – это баловство, а не болезнь.

На древнегреческом языке «нарке» обозначает «беспамятство», «неподвижность». Наркомания – это пристрастие к наркотическим средствам, таблеткам, различным лекарствам. Это пристрастие – болезненное, почти непреодолимое.

Когда человек принимает наркотики, он не может адекватно управлять своими поступками, становится сумасшедшим, теряет чувство реальности, испытывает страх, нервозность.

У многих наркотиков есть опасное свойство. К ним быстро привыкаешь, и организм начинает требовать новых доз. Чтобы достать очередную дозу, очень часто наркоманы совершают преступления. Наркоман готов на всё – грабёж, воровство, разбой и даже убийство.

В последнее время наркомания стала быстро распространяться среди детей и это беда многих семей. Зачастую, из–за любопытства и от вседозволенности наркоманами становятся и дети из благополучных семей.

Дети, рождённые от родителей наркоманов, уже изначально обречены на многие болезни и отклонения. Сделав укол или приняв таблетку, наркоман ощущает облегчение, но это кратковременное явление. Тем самым он лишает себя других прелестей жизни и обрекает себя на раннюю мучительную смерть. Иногда даже одна доза наркотика может стать смертельной.

Наркотики лишают жизни даже самых смелых, сильных и знаменитых людей. С этой чумой почти никто не в состоянии справиться.

Многие страны мира идут на самые жестокие наказания, чтобы избежать этой «чумы». В России хранение и распространение наркотиков запрещено законом и строго наказывается.

Прежде чем решиться употребить наркотики, подумай о матери и отце, которые так тебя любят. Употребляя наркотики, ты можешь лишить себя многих прелестей жизни.

**3. Медицинский аспект наркомании**. (5 мин)

Каждый человек свободен. И сам может выбирать, что ему делать со своим здоровьем. Но всякий выбор должен основываться на знании, между чем и чем ты выбираешь. Как же наркотик действует на организм человека? Знаете ли вы, что в организме человека есть вещества чем-то похожие на наркотик. Когда вы веселитесь, едите что-то вкусное, ваш мозг вырабатывает особые гормоны, которые по-научному называются эндорфины. Если человек начинает принимать наркотик, его организм перестаёт вырабатывать естественные вещества. И человек становится больше не в состоянии радоваться жизни без наркотика. Чтобы элементарно быть в хорошем настроении, а потом, чтобы существовать, ему становится необходим наркотик.

Чтобы вам легче было это понять, можно привести пример из биологии. Вы наверняка знаете, что кукушка сама не высиживает птенцов. Она подбрасывает свои яйца в чужие гнёзда. Например, в гнездо камышёвки. Камышёвка не замечает подмены. И принимает яйцо кукушки за своё. В итоге кукушонок выбрасывает яйца камышёвки и занимает всё гнездо. Теперь приемные родители все усилия направляют на то, чтобы прокормить птенца. А он ненасытно требует ещё и ещё. Но из кукушонка вырастет кукушка, а у камышёвки своего потомства не будет. Вот и наркотик, словно, кукушонок, приводит к гибели естественного для человека вещества. При этом он не собирается выполнять те функции, которые необходимы для нормальной работы.

 **4. Обсуждение ситуаций, когда может быть предложен наркотик (10 мин)**

Каждый человек сам делает выбор: принимать ему наркотики или нет. Но выбор он, к сожалению, делает только один раз – самый первый раз. Все остальные решения за человека принимает наркотик.

Рассмотрим ситуации, в которых может быть предложен наркотик.

1) На дискотеке. Причем предлагаться он будет очень умело. Дилер будет вами манипулировать (то есть управлять как марионеткой). И будет делать это профессионально. Для чего это делается? Чтобы ты пришёл ещё раз и получил дозу, но теперь надо будет уже заплатить. Какие фразы им при этом используются?

- Так тебе будет веселее!

- Это безопасно и поможет тебе расслабиться!

- Это не наркотик. За кого ты меня принимаешь. Эти таблетки просто настроение поднимают.

- Что это опасно вам мама с папой наговорили. Они просто тебя контролируют. Слушай больше своих предков, они тебе сказки рассказывают.

- Я тоже это принял. И теперь могу зажигать до утра.

- Все это принимают. Ты просто отстал. Ты станешь круче.

2) Предложение друга. Вероятно, что друг хочет попробовать таблетку, но одному страшно. А второй вариант: если друг уже является наркоманом. А при наркомании не может быть дружбы. У наркомана один хозяин – наркотик. И ради наркотика он готов предать близкого человека.

3) Предложение взрослых. В этом случае тоже идёт манипуляция. Наркотики представляются как атрибут взрослости и крутости, мужественности. Возможные фразы:

- Знаешь, как это круто. Ты же уже не маленький! Ты же не маменькин сынок!

- Ты взрослый, ты сам уже можешь решать, что тебе пора попробовать травку.

Тут надо помнить, что мужественность не в том, чтобы употребить, а в том, чтобы отстоять своё мнение и свою позицию, хотя это гораздо труднее. Важно иметь своё собственное мнение. От этого зависит, выживешь ли ты.

Не всегда большинство, которое тебя окружает, оказывается правым.

Давайте обсудим, как отказываться от наркотиков.

**5. Тренинг «Способы отказа от наркотиков» (7 мин)**

1. Просто сказать «нет» без объяснения;

2. Отказаться и объяснить причины: «Я занимаюсь спортом. Это помешает достичь успехов», «Не хочу умереть в молодости» и т.п.;

3. Предложить сделать что-то взамен предлагаемого;

4. Отказаться и уйти;

5. На все уговоры повторять «нет», «не буду» («заезженная пластинка»);

6. Проигнорировать предложение;

7. Постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;

8. Постараться избегать опасных ситуаций.

Следует научиться выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания.

Сейчас я предлагаю Вам упражнение, в котором Вы должны продумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

– Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

– Легко ли подбирать достойные отказы?

**6. Дискуссионный вопрос «Почему начинают употреблять наркотики?» (7 мин)**

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают:

- снимать барьеры в общении;

- удовлетворять свое любопытство;

- снимать напряжение и тревожность, борьба со стрессом;

- стимулировать активность;

- следовать принятой традиции;

- приобретать новый опыт.

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия.

В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, занятия своим хобби, разговора с другом и т.п.

**7. Коллективный диалог . 10 причин не принимать наркотики (10 мин)**

1. Наркотик заводит в ловушку зависимости. Существует мнение, что после первого раза применения наркотика зависимость не возникает. С одной стороны, это так, потому что физическая зависимость возникает с третьего–четвертого раза. Но есть ещё один вид зависимости – психологический. Он возникает с первого раза. И остаётся на всю жизнь. Её нельзя убрать, можно только приглушить. Будущий наркоман, попробовав наркотик впервые, испытывает сильное удовольствие. И снова стремится его повторить. Но во второй раз он уже не испытывает подобных ощущений. Он хочет повторить их снова и снова. И вот тут-то и возникают роковые третий и четвёртый раз. И соскочить с наркотика становится уже невозможно. Но всё же есть наркотическое средство, от которого зависимость появляется с первого раза. Название его — крэк. Приятные ощущения, при курении крэка, проходят очень быстро. Для повторения эффекта необходимо выкурить ещё одну дозу наркотика, чтобы снять ломку. Передозировка возникает очень легко и может привести к тяжелым последствиям. Крэковый наркоман часто подвержен мыслям о самоубийстве.
2. Портятся отношения с родными. Наркоману становится всё равно, кто перед ним. Он запросто может обворовать своих родителей, применить к ним физическую силу. Любовь к родным людям просто перестаёт существовать. В итоге он лишается самых близких для него людей. Он обрекает родителей на страдания. Ведь никому из родителей не хочется хоронить своих детей. А родители наркоманов часто обречены на это.
3. Портятся отношения с девушкой/парнем. У многих наркоманов были близкие отношения. Но они были до приёма наркотиков. Потом любовь пропадала и оставалось только желание использовать своего парня/девушку, получить с него/ с неё средства на наркотики.
4. Плохая успеваемость.При приёме наркотиков в первую очередь страдает мозг. И подросток уже физически не может учиться. У него просто не хватает сил и способностей к учёбе.
5. Конец карьеры.Все люди хотят быть успешными, хотят престижной работы. Но всё то, чего человек достигает в один миг, может быть потеряно. Все мечты рушатся. Виной этому наркотики.
6. Потеря самоуважения.Для наркомана нет никаких моральных ценностей. Он разрушает всё, потому что не может остановиться. Он будет красть у близких людей, девушка-наркоманка будет вступать в интимные связи с теми, у кого есть деньги на наркотик, и терпеть любые унижения и издевательства за дозу.
7. Проблемы с законом.Употребляя наркотики, человек начинает вести преступный образ жизни. Люди перестают контролировать себя под воздействием наркотика, и становятся способными на любое преступление. Наркотик стоит дорого и его никогда не бывает достаточно. Чтобы его купить, наркоманы готовы на всё. Поэтому каждый из них имел дело с правоохранительными органами. У каждого из них есть судимость, которая мешает стать успешным в жизни.
8. Нарушения психики.Употребляя наркотики, ты приобретёшь необратимые изменения психики: нарушенная речь и координация, эпилептические припадки, бред, галлюцинации. Как следствие возможно самоубийство.
9. Разрушение здоровья. У большинства наркоманов есть гепатит, ВИЧ, часто наркоманам ампутируют конечности, поражённые гангреной.
10. Смерть.Большинство наркоманов умирает через 3-5 лет после начала употребления наркотиков. Бывших наркоманов не бывает. Лишь одному из тысячи удаётся вернуться к более-менее полноценной жизни. Для этого нужна огромная сила воли, соответствующее окружение, которое будет готово бороться за этого человека, необходимо специальное лечение (в сопровождении презентации)

**8. Рефлексия. Подведение итогов занятия (5 мин)**

Наркомания — это несколько секунд удовольствия и преждевременная смерть. Выбирайте жизнь. Для здравомыслящего человека предложения принять наркотик равноценно предложению прыгнуть с крыши. Просмотр презентации «Дороги, которые выбираем мы!»

- Продолжите фразу: «Я сегодня понял, что …»

**9.** **Список использованной литературы**

[**http://festival.1september.ru/articles/568547/**](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F568547%2F)