ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта

имени М.С.Солнцева»

Методические рекомендации для проведения

классного часа на темы:

**«**Как противостоять давлению среды»,

«Наркотики. Алкоголь. Сигареты»

Тамбов

2021

**Тема: Как противостоять давлению среды**

**Цели и задачи:** обдумать способы своего поведения в случае, если оказывается отрицательное влияние; рассмотреть разные способы противостояния отрицательному давлению среды; проанализировать, как давление среды, взаимоотношения с друзьями влияют на наше решение относительно курения, употребления алкоголя и наркотиков.

**Рекомендации:**

Предлагаемые в о п р о с ы д л я о б с у ж д е н и я:

– Что такое давление среды? (*Давление среды – это давление или влияние, подталкивающее к плохому поведению ради того, чтобы не «уронить себя» среди одноклассников или приятелей*.)

– Каким образом мнение других влияет на вас и на принимаемые вами важные решения (например, с кем дружить)?

– Когда вы попадаете в трудное положение, есть ли способы не поддаваться отрицательному влиянию среды, не выказывая осуждения или неуважения?

Б е с е д а о п о л о ж и т е л ь н о м в л и я н и и с р е д ы.

Разметьте на доске два столбца и попросите двух учащихся перечислить положительные стороны влияния среды (направленные на поступки, совершенные в соответствии с совестью).

В о п р о с ы д л я о б с у ж д е н и я:

– Как могут действия человека влиять на других (в обе стороны)?

– Как вы относитесь к тем, кто всегда стоит за нравственно верное поведение, даже если оно не совпадает с поведением большинства?

**Материал для обсуждения.**

***Что мне делать?***

Ниже приводятся ситуации, описывающие то, как иногда слова или действия сверстников могут влиять на нас. Попробуйте вообразить себя в таких обстоятельствах, даже если вам никогда не приходилось испытывать ничего похожего. После каждой ситуации даются три возможных варианта поведения. Внимательно прочитайте их и попробуйте выбрать из них самый близкий к вашей возможной реакции. Отметив ответ, можете предложить свой собственный вариант поведения. Не торопитесь, хорошо подумайте, прежде чем ответить! Не надо писать о том, как, по-вашему, следует поступать. Мы надеемся, что вы искренне ответите, как бы вы поступили на самом деле. Вы не обязаны кому-либо показывать свои ответы, так что не волнуйтесь, что кто-то их прочитает! Выбрав ответ, можете написать о другом варианте поведения, если ответы недостаточно близки к тому, как вы себя поведете в действительности.

1. Родители дарят вам на день рождения куртку, от которой вы в восторге. Вы знаете, что ваш отец работал сверхурочно и долго копил деньги, чтобы купить ее. Вы рады новой куртке, вы никогда прежде не видели такой, но когда вы приходите в ней в школу, один ваш приятель говорит: «Где ты раздобыл этот ужас?». Реакция другого не лучше: «Ого! Куртка в точности как из шкуры твоей собаки, не собираешься же ты ее носить?». Если бы так произошло, как бы вы поступили?

*а) Решили бы, что куртка действительно вам не к лицу и что она вам самому не нравится, и стали бы снова носить старую.*

*б) Куртка по-прежнему вам нравится, но теперь вы надеваете ее только в присутствии родителей и других взрослых.*

*в) Куртка вам нравится, и вам нет дела до того, что говорят приятели. Им же хуже, если она им не нравится! Вы всегда ее носите – и в школу, и в гости, и к друзьям. Одним словом, несмотря ни на что, она вам нравится.*

2. У вас в классе есть очень несимпатичный мальчик по имени Василий, он действует всем на нервы, включая вас. Он занят только собой, все время болтает о своих успехах, о папиной заграничной машине и о том, сколько у них денег. Он не ладит и со многими учителями, но часто жалуется им, как плохо к нему относятся другие ученики. Как-то раз вы останавливаетесь на перемене поболтать с группой приятелей. Всплывает имя Василия, и они начинают отпускать злые шутки на его счет. Все смеются, вам делается не по себе, ведь вы знаете, что одна из причин, по которой Василий так себя ведет, заключается в том, что у него нет друзей, и все ребята к нему отвратительно относятся. Шутки вам не нравятся, и вам действительно неприятно, что все над ним смеются, хотя он и не ваш друг. Как вы думаете, что вы станете делать?

*а) Посмеетесь вместе с другими. Вам от этого не по себе, но вы не хотите, чтобы другие подумали, будто он вам нравится.*

*б) Не будете смеяться над шуткам, хотя и не выскажете своего отношения к ним.*

*в) Не будете смеяться и скажете другим, что вам не нравится, как они говорят об этом мальчике.*

3. Вы очень добросовестный ученик, и в понедельник у вас сложная контрольная по алгебре. Вы знаете, что можете получить «5», если будете заниматься в выходные. Вы не жалеете о том, что в этот раз придется посидеть дома над учебниками – все-таки оценки для вас небезразличны. В субботу, когда вы готовитесь, звонит ваш лучший друг и говорит, что другой ваш приятель устраивает вечеринку, на которую приглашены все «сливки» класса и вы в том числе. Если вы останетесь дома и будете заниматься, друзья перестанут вас уважать. «Пошли, – говорит ваш лучший друг, – плевать на эту дурацкую контрольную. Кому она нужна, на вступительных смотрят только на аттестат!» Вы знаете, что друг прав, но все-таки считаете, что следует остаться дома и подготовиться к контрольной. Как вы поступите?

*а) Забудете о контрольной и пойдете с другом на вечеринку. Ваш друг прав, эта контрольная действительно не так уж важна.*

*б) Вы пойдете на вечеринку, но мысль о том, что вы не подготовились к контрольной, не даст вам покоя. Вы рано уйдете, хотя друзья и посчитают, что вы попросту зануда.*

*в) Вы не пойдете на вечеринку. Контрольная действительно сложная, и вам хочется доказать себе, что вы можете с успехом решить ее.*

4. Однажды вы вместе со своими приятелями идете в гости к вашему другу. Родителей нет дома, и ребята начинают пить пиво. Они передают бутылку по кругу, а когда она кончается, принимаются за следующую: пива еще очень много. Вы не хотите его пить, вы не любите пиво. Вам неловко из-за того, что другие делают это. Вы шепотом говорите другу, что не хотите, но он только смеется: «Да ты попробуй, не век же нам оставаться детьми». Как вы поступите?

*а) Станете пить пиво, потому что все остальные пьют, а вы не хотите, чтобы над вами смеялись или обсуждали вас за глаза.*

*б) Придумаете отговорку, чтобы не пить, вроде такой: «Я принимаю лекарство от гриппа, его нельзя мешать с пивом».*

*в) Просто говорите: «Нет, спасибо» или «Я не хочу».*

**Тема: Наркотики. Алкоголь. Сигареты**

*Эта тема может быть продолжением предыдущей.*

**Предварительная работа.**

1) Дайте ученикам заполнить анкету «Что вам известно о курении, употреблении алкоголя и наркотиков?». Обсудите ее.

**Вопросы для обсуждения:**

– Считаете ли вы, что использование наркотиков или алкоголя связано с отрицательным давлением среды? Почему да? Почему нет?

– Как вы думаете, почему многие люди начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь?

– Как вы думаете, стали бы люди меньше курить, если бы они четко представляли себе все пагубные последствия курения?

– Как вы думаете, почему подростки курят, пьют, употребляют наркотики?

2) Всем классом перейдите к теме «Опасность употребления наркотиков». Попросите учеников развить эту тему дальше. Составьте список других опасностей употребления наркотиков.

3)Обсудите всем классом ситуацию: «Искушение любопытством: наркотики и алкоголь».

– Как вы думаете, атмосфера вечеринок («тусовок») влияет на увлечение вредными привычками?

– Как вы думаете, существуют ли реальные способы уйти от давления среды?

**Игра, направленная на формирование навыков ответственного поведения**

**«Обсуждение историй»**

**Цель:** определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

**Материалы:** листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (примерно из 5–7 предложений) на одну из тем:

«Что будет, если меня попросят пронести наркотик»;

«Что будет, если мне будет очень плохо»;

«Что будет, если я буду очень одинок»;

«Что будет, если я серьезно заболею»;

«Что будет, если класс отвернется от меня»;

«Что будет, если я не смогу отказаться от наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

О б с у ж д е н и е.

Чем заканчивались истории? Какие выходы были предложены? Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)? Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой? Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

Приложения

АНКЕТА

Прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

**Алкоголь**

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.(*Нет.)*

2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. *(Да.)*

3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т. д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т. д.). (*Нет.)*

4. Алкоголь – это яд. *(Да.)*

5.По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде.*(Да.)*

6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.*(Да.)*

7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвение тканей (после чего они не восстанавливаются). *(Да.)*

8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость. *(Да.)*

9. Большинство алкоголиков – деградировавшие люди с низким уровнем образования. *(Нет.)*

10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. *(Нет.)*

11. Подросток может стать алкоголиком от пива. *(Да.)*

12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. *(Да.)*

**Сигареты**

1. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. *(Да.)*

2. Выкуривание хотя бы 1–4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. *(Да.)*

3. Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин. *(Да.)*

4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды.*(Нет.)*

*5.* Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы.*(Да.)*

6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. *(Нет.)*

7. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. *(Да.)*

8. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. *(Да.)*

9.Одна сигарета в день не опасна для здорового человека. *(Нет.)*

10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди. *(Да.)*

**Наркотики**

1. Большинство наркотиков не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах. *(Нет.)*

2.Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят. *(Да.)*

3. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна. *(Да.)*

4. Даже одноразовое применение кокаина может вызвать смерть. *(Да.)*

5.В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества. *(Да.)*

6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются. *(Да.)*

7. После принятия определенных наркотиков принявший их нуждается в еще большем их количестве для получения того же эффекта. *(Да.)*

8. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом. *(Нет.)*

9. Алкоголь – это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии. *(Нет.)*

10. Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные осложнения здоровья, если их принимать долго и в неправильных дозах. *(Да.)*

**Опасности, связанные с употреблением наркотиков**

* Передозировка ведет к потере сознания и даже к смерти.
* Аварии в состоянии наркотического (или алкогольного) опьянения происходят чаще.
* Привыкание, физическая и психическая зависимость*.*
* Растерянность, галлюцинации.
* Повышенные эмоции и нерациональное поведение.
* Провалы памяти.
* Головокружение и тошнота после принятия.
* Мгновенная смерть (чистый кокаин).
* СПИД и другие заболевания в результате пользования зараженной иглой.
* Потеря стремлений, лень (от марихуаны).
* Врожденные дефекты у детей.
* «Рецидивы» (внезапная тяга к наркотикам в любое время после прекращения их принятия, характерная для ЛСД или «Ангельской пыли»).
* Эмоциональные и физические нарушения.
* Другие серьезные нарушения здоровья.

**Классификация и действие  
некоторых широко применяемых лекарств**

***Стимуляторы*** (имеют возбуждающее действие, вызывают говорливость, суетливость, сверхвозбудимость).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

* бессонница;
* потеря аппетита;
* сухость во рту;
* рвота;
* расстройство желудка;
* тошнота;
* потеря реакции;
* ухудшение зрения;
* агрессивность;
* галлюцинации, непонимание обстановки.

***Депрессанты*** (используются для вызывания сна у больных).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

* неспособность к адекватному восприятию обстановки и четкому мышлению;
* потеря координации;
* замедленная речь;
* неадекватность рассуждений;
* дрожание конечностей;
* непроизвольное движение глаз;
* агрессивность;
* передозировка барбитуратов (даже случайная) может привести к смертельному исходу (вероятность этого гораздо выше, чем при применении других лекарств).

***Галлюциногены***(лекарства, вызывающие изменения в ощущениях, мышлении, реакции на окружающее и чувствах).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

* неадекватность психических переживаний;
* может вызвать психическое заболевание;
* может развиться нарушение хромосом;
* психический срыв может наступить через несколько недель после последнего приема лекарств;
* нарушение восприятия времени и пространства;
* появление галлюцинаций и видений.

***Марихуана***(обычно свертывается в сигареты. При курении вначале вызывает возбуждение. Однако длительное употребление вызывает вялость и потерю сознания).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

* зрачки глаз расширены, а сами глаза наливаются кровью;
* потеря восприятия времени и пространства;
* судорожное подергивание мускулов;
* учащенный пульс и сердцебиение;
* заметное головокружение;
* ненормальное поведение;
* потеря реакции;
* потеря осмысления обстановки;
* психическая зависимость при длительном употреблении.

***Наркотики****-****лекарства,*** ***в состав которых входит героин*** (болеутоляющие и имеющие снотворное действие).

Психические и соматические последствия чрезмерного употребления:

* героин воздействует на головной, спинной мозг, дыхательные органы;
* первоначальная реакция – чувство покоя и блаженства. Это чувство быстро проходит, требуется большее количество лекарства при следующем приеме;
* сразу после инъекции героина наступает сонливость;
* суживаются зрачки глаз.

**Предупреждающие симптомы при употреблении наркотиков:**

1. Покраснение век и носа. Зрачки увеличиваются или уменьшаются в зависимости от типа лекарства.

2. Нарушение адекватности поведения. Поведение – замедленное, неровное, отрешенное, или, напротив, истеричное, конвульсивное.

3. Нарушение аппетита, иногда – потеря веса.

4. Изменение психики: невнимательность, раздражительность, чувство подавленности, агрессивность, подозрительность.

5. Нарушение пищеварительной системы. Появление головных болей, раздвоение изображения. Изменение цвета кожи и осанки корпуса.

6. При внутривенном использовании появляются отметки от игл (особенно на руках).

7. Моральная деградация, замена прежних идей и ценностей.

*Обсудить результаты анкетирования.*

*Дискуссия (сформулировать правила поведения для противостояния негативным влияния*