ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ «НИЖЕГОРОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

БОГОРОДСКИЙ ФИЛИАЛ

**Методическая разработка классного часа «Скажи наркотикам НЕТ!»**

**Автор:**

Чистякова Светлана Юрьевна,

преподаватель

Богородск

2020

**Пояснительная записка**

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашей стране направлены на построение открытого демократического и сильного государства, качественное улучшение жизни всех россиян. В этой перспективе вопросы здорового образа жизни, создания благоприятных условий для развития каждого человека выходят на первый план.

Большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, в которой активно участвуют средства массовой информации и общественность нашей страны. Важную роль в пропаганде здорового образа жизни, как лучшего средства профилактики многих заболеваний, возникновению которых способствуют, в частности, неблагоприятная экологическая ситуация, неизбежные стрессы и другие отрицательные факторы играют студенты средних медицинских учебных заведениях.

Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность.

Поэтому студентам необходимы знания о том, как сохранить и укрепить здоровье не только в их собственной повседневной жизни, но и в будущей профессиональной деятельности. Проблемы наркомании по-прежнему является одной из наиболее острых проблем и требует решения и активных действий.

В условиях распространения наркотических и токсических веществ среди молодежи и подростков наиболее актуальными являются мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и ориентированных на применение социально-психологического тренинга, а также активизирующие социальную позицию обучающихся за счет включения студентов в подготовку и проведения занятия.

Внеаудиторное мероприятие – классный час «Скажи наркотикам НЕТ!»
предназначено для студентов 1 курса специальностей 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.01 Лечебное дело.

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- актуализировать и развивать знания студентов о здоровье и здоровом образе жизни;

- сформировать представление о безусловном вреде наркотиков;

- ознакомить с уголовной ответственностью за наркопреступления;

- создавать условия пропаганды здорового образа жизни.

Данное внеаудиторное мероприятие, способствует освоению студентами ОК.13 «Вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом для укрепления здоровья, достижения и жизненных профессиональных идей».

**Сценарий классного часа «Скажи наркотикам НЕТ!»**

***Вступительное слово преподавателя:*** Что может быть важнее и прекраснее здоровья? Оно помогает каждому из нас осознать свои огромные физические и духовные возможности, позволяет воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, открывает перед человеком широкие перспективы в труде, отдыхе, общественных делах. Не будет преувеличением сказать, что здоровье – залог счастливой и радостной жизни.

Естественно возникает вопрос: «А что такое здоровье?»

 ***Ведущий 1:*** Господа теоретики, вам слово!

***Теоретик 1:*** Многие думают, что оно означает отсутствие болезней. Таково наиболее распространенное, обыденное представление. Но им нельзя ограничиться, если подходить к понятию здоровья с широких позиций – социальных, экономических, медицинских, психологических.

Дело в том, что здоровье – категория не только индивидуальная, но и социальная. Без него не может нормально функционировать и каждый конкретный человек, и общество в целом. Существует много различных определений понятия «здоровья». Но, пожалуй, наиболее точное определение дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно ему, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

В представлении большинства людей здоровье связано с ощущением радости жизни, активной деятельностью в труде и быту. Именно поэтому к нему относятся, как к самой большой ценности. Здоровый человек отличается гармоническим взаимодействием всех систем организма. Относительно легким приспособлением к меняющимся условиям внешней среды, большой сопротивляемостью к разнообразным раздражителям.

Итак, здоровье дается нам как великое благо. Ныне работоспособность и социальную активность специалиста определяет не только уровень образования, но и здоровья.

***Ведущий 2:*** Огромный вред здоровью наносит курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

Сегодня мы с вами затронем проблему наркомании, которая стала настоящим бичом человечества. Наркотики – проблема в молодежной среде и не только в России, но и во всем мире. Трудно оценить ее размеры, ведь далеко не каждый, кого она коснулась, обращается за помощью в специализированные медицинские учреждения. Но, несомненно, к сожалению, одно: число наркоманов растет, главным образом за счет молодых людей, подростков и даже детей. А это страшная угроза для будущего страны.

 ***Ведущий 1:***Что же такое наркомания?С этим вопросом снова обращаемся к теоретикам.

***Теоретик 2:*** Если мы заглянем в медицинскую энциклопедию, то сможем прочитать следующее: «Термин наркомания – частный по отношению к более общему – токсикомания. Дело в том, что вызывать наркотическое состояние могут многие вещества, и все они, без исключения, ядовиты. Это весьма широкий круг веществ – от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии. Алкоголь и никотин – тоже наркотические вещества, и пристрастие к ним в широком смысле тоже является наркоманией».

Вот какое определение дает в своей книге «Белый ужас» известный нарколог, доктор медицинских наук Лидия Богданович: «Наркомания – болезненное, труднопреодолимое влечение к опьянению или оглушению себя нервными ядами. Наркотические яды – это наркотики растительного или химического происхождения, вызывающие влечение к постоянному их приему во всевозрастающих дозах. Вследствие стойкой зависимости в периоды прекращения приемов у наркоманов развивается абстиненция – мучительное и чрезвычайно болезненное физическое состояние – и нервно-психические расстройства».

 ***Ведущий 1:*** Почему наркоманию считают ядовитой западней?

***Теоретик 3:*** Среди определенной части людей бытует мнение, что наркоманы встречаются в определенной социальной среде, так сказать, на дне общества. Но многочисленные исследования наркологов, опыт работы с больными опровергают такую точку зрения. Люди из разных общественных групп попадают в ядовитую западню. Обратимся к реалиям нашей повседневной жизни.

Пациенту наркологической клиники Игорю Н. 15 лет. Родители у него известные в своей области научные работники. Сам Игорь до того, как стать наркоманом, хорошо учился, хотел стать переводчиком, поскольку обладал способностями к языкам.

Однажды в малоизвестной компании, куда он случайно попал, старшие ребята предложили выкурить ему «особую» сигарету с травкой. При этом обещали, что он почувствует необыкновенное блаженство. Игорь вообще не курил и поначалу отказался. Его стали высмеивать, и он решил попробовать. Однако никакого «кайфа» в первый раз не почувствовал. Напротив, его сало тошнить, закружилась голова.

Так случилось, что через некоторое время он снова оказался в этой компании. И ему опять стали навязывать сигарету с дурманом. В этот раз Игорь, к своему удивлению, действительно испытал нечто вроде легкого опьянения. Исчезла скованность, появился повышенный аппетит. Словом, состояние, которое он испытал, Игорю понравилось.

С этого момента и началось его приобщение к наркотикам. Сначала он курил сигареты с зельем, а потом, когда показалось мало, «друзья» посоветовали колоться. Каждая доза стоила денег, и немалых. Игорь стал воровать у родителей. Заподозрив неладное, они потребовали отчета. Игорь стал изворачиваться, на ходу придумал небылицу о якобы нуждающихся школьных товарищах, которым он помогает.

Родители побывали в школе и выяснили, что сын систематически пропускает занятия, а когда все же появляется в классе, ведет себя вызывающе, у него постоянно меняется настроение – от веселого до мрачного. И, конечно, никому Игорь деньгами не помогал. Сопоставив все эти факты, родители вызвали сына на откровенный разговор. И, в конце концов, он сознался, что употребляет наркотики. Так способный, подающий надежды мальчик оказался в наркологической клинике…

В «Комсомольской правде» был напечатан драматический рассказ о пятнадцатилетней Оле. Ей было 14 лет, когда она попробовала таблетки с наркотиками. Появилась неодолимая тяга к этим лекарствам. Дальнейшая история такова: «Сбежала из дома, бродяжничала, испробовала на себе массу дурманящих средств. Вела аморальный образ жизни, вступала в половую связь с незнакомыми людьми, в результате заболела тяжелым венерическим заболеванием, принявшим хроническую форму. Способности к учебе и нормальной жизни утрачены…»

Выписка из амбулаторной карты: «Пациентка Наталья С., 15 лет доставлена в диспансер в состоянии глубокого наркотического опьянения. Диагноз – полинаркомания с признаками неврастении. Руки имеют шрамы. По словам пациентки, бывали ремиссии продолжительностью до 3 месяцев, заканчивавшиеся срывами».

***Ведущий 1:***Теперь хотелось бы спросить теоретиков вот о чем. Все наркотические вещества вызывают зависимость. Как это происходит?

***Ведущий 2:*** Когда человек становится законченным наркоманом? И может ли он сам остановиться?

***Теоретик 4:*** Развитие любой наркомании обычно проходит через три стадии. В первой, когда человек только начинает принимать наркотик, адаптационные системы организма практически справляются с полученными дозами. Первые пробы не всегда сопровождаются каким-либо ощутимым эффектом. Иногда наблюдается защитная реакция организма — головокружение, тошнота, рвота. Наркотик постепенно расшатывает эту защиту. После нескольких проб человек чувствует состояние эйфории, первое пережитое чувство эйфории является точкой отсчета в развитии психической зависимости от наркотика. Результатом этого является неожиданное желание вновь испытать действие наркотика.

Во второй стадии появляется синдром физической зависимости, когда наркоман все время ощущает необходимость приема очередной дозы. Каждая новая порция наркотика все больше разрушает системы гомеостаза (относительного динамического постоянства внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма), в результате чего организм нуждается в дополнительных дозах. Этот замкнутый круг приводит к целому ряду психических изменений, выражающихся в том, что наркоман уже не в состоянии на чем-то сосредоточиться, все окружающее для него становится непереносимым, он уже не может обойтись без наркотика.

В третьей стадии продолжается истощение организма, в результате чего исчезают жизненные импульсы и потребности, наблюдается распад личности. Больные ищут новых, более крепких наркотиков. В этой стадии человеку трудно находиться среди других людей, и нередко выход из жизненного тупика он находит в самоубийстве.

***Ведущий 1:*** К каким последствиям приводит наркомания? Слово предоставляется теоретикам.

***Теоретик 5:*** Известно, что последствия наркомании очень страшные. У людей, пристрастившихся к дурману, происходит, как правило, искажение внешнего облика: глаза становятся «стеклянными», истончается кожа, выпадают волосы. Неизмерим вред, наносимый наркотиками нервным клеткам, сердечно-сосудистой системе, железам внутренней секреции. По данным ВОЗ, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей, опередив сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Особо хотелось бы подчеркнуть, что к тяжелым последствиям приводит употребление любого наркотика, независимо от того, растительного или химического он происхождения. Вот что пишет по этому поводу в своей книге «Белый ужас» Лидия Богданович: «Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба. При повторении пробы незаметно, но неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние — абстиненцию. Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, страдает от тяжкой бессонницы или кошмарных снов. Прием препарата прекращает эту муку. Но ненадолго. Организм требует новой встряски».

Лечить наркоманов трудно, и не всегда обеспечен успех. Сроки лечения зависят от того, в течение какого времени человек употреблял наркотик. Чем дольше оно, тем процесс лечения длительнее и сложнее.

***Ведущий 2:*** Какими путями действуют злоумышленники с целью распространения наркотиков?

***Теоретик 6:***Как ни покажется обидным, но стремительное расширение рынка наркобизнеса, а точнее захват в его щупальца все новых и новых жертв, делается руками самих наркоманов.

Эти люди часто выступают под маской человеколюбия и бескорыстия в роли бесплатных распространителей «счастья». В своем миссионерстве они так искренне сокрушаются, что кто-то еще не соприкоснулся с райским наслаждением и неземным удовольствием, что некоторые и в самом деле могут принять все за чистую монету.

Запомни! Бесплатными бывают только первые порции «дури», которая затем вытянет все деньги.

Каждая последующая доза будет все больше, а цена – только выше. В мире нет притягательнее бизнеса. Купить хоть маленькую порцию «дури» - это не только бросить еще одну монету в миллиардные потоки прибывали воротил наркобизнеса, но и толкнуть еще одну душу в бездну ада.

Торговля наркотиками двойное зло!

Каждое новое подрастающее поколение уже с 10-12 лет подвергается массированной обработке торговцами. Пускаясь на самые изощренные и подчас тщательно спланированные акции по внедрению наркотиков в школы и другие учебные учреждения, и в молодежные группировки и клубы, эти подонки на редкость удачно используют психологию вступающей в самостоятельную жизнь личности, ее комплексы и проблемы общения.

***Ведущий 1:*** Какая ответственность предусмотрена за распространение наркотиков?

***Теоретик 7:*** Употребление наркотических и психотропных веществ, а также психоактивных веществ на территории Российской Федерации преследуется законом. Человек может быть привлечен к уголовной ответственности за хранение или распространение таких веществ, в том числе вплоть до лишения свободы.

Существует комплекс норм в Уголовном кодексе РФ, которые устанавливают наказания за незаконные действия с наркотическими, психотропными веществами, а также растениями, содержащими наркотические вещества. Такие меры необходимы для борьбы с распространением наркомании, наркотических веществ и обеспечения национальной безопасности.

Примером может служить ст. 228.1 УК РФ, которая предусматривает наказание за производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные веществ. Самое строгое наказание за эти деяния — лишение свободы на срок от 15 до 20 лет.

В России также предусмотрена ответственность за склонение к употреблению наркотиков и их аналогов. В соответствии со ст. 230 УК РФ, таким правонарушителям грозит наказание до 15 лет лишения свободы.

Согласно сводным статистическим данным Судебного Департамента при Верховном Суде РФ о состоянии судимости в России за 1 полугодие 2019 года, за незаконные действия и нарушение правил обращения с наркотическими средствами, психотропными и сильнодействующими веществами привлечено 683 человека в возрасте 16-17 лет; из них 9,6% (66) - девушки.

***Ведущий 2:*** В чём заключается профилактика наркомании?

***Теоретик 8:*** Лучшая методика борьбы с наркоманией - профилактика. Ведь как показывает мировая практика, излечить от наркомании удается не более 2-3 процентов заболевших.

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Эффективность профилактической работы с учащимися зависит от форм организации занятий, компетентности лиц, осуществляющих профилактические мероприятия, умения донести качественную и достоверную информацию до детей.

Существует множество подходов к профилактике развития наркомании у молодежи. Важнейшими из них являются следующие:

1. Выработка у подрастающего поколения установок, которые бы отрицали употребление наркотиков; оказание качественной и профессиональной психологической помощи подросткам группы риска; создание семейной среды, не допускающей употребление наркотических средств; нахождение эффективных способов организации досуга подростков.

2. Обеспечение общественной активности молодежи; побуждение к социально полезной деятельности; предупреждение отклоняющегося и социально опасного поведения.

3. Побуждение к ведению здорового образа жизни, его активная пропаганда в учебных заведениях; информирование о причинах и последствиях употребления наркотиков; обучение подростков анализу получаемых сведений о наркотических веществах.

4. Использование сверстников в качестве пропагандистов правильного образа жизни; привлечение подростков к помощи друзьям и одноклассникам в разрешении спорных и конфликтных моментов, решении внутренних эмоциональных трудностей.

5. Формирование истинных жизненных ценностей и ориентиров у молодежи; предупреждение об индивидуальной ответственности за употребление психоактивных веществ; исключение вовлечения подростков в наркотическую зависимость путем прививания с детства установок на ведение здорового образа жизни, занятия спортом и физической культурой.

***Ведущий 1:*** Удивительно, все знают, что употребление наркотиков вредно для здоровья и ведет к деградации личности, но, тем не менее, очень мало людей, находящихся на стадии привыкания, обращаются за помощью. Почему?

***Теоретик 9:*** На наш взгляд, возникшая ситуация связана, с одной стороны, с умелым использованием распространителями наркотиков неосведомленности подростков, а с другой стороны — с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

*Миф первый:* Попробуй — все пробуют. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

*Миф второй:* Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 1—2 раза. Кроме того, в связи с индивидуальными особенностями возможна гибель при первой же инъекции.

*Миф третий:* Попробуй — если не понравится, прекратишь прием. Нет, при употреблении наркотиков страдает воля, и даже с помощью врачей излечиться от наркотической зависимости сложно.

*Миф четвертый:* Существуют «безвредные наркотики». Таких не существует. Все наркотики ядовиты.

***Ведущий 2:*** Наркоманом овладевают различные заблуждения, он не может сам обратиться за помощью. Если среди ваших знакомых есть наркоманы, они нуждаются в вашей помощи. Помогите им понять себя, осознать, что наркомания — болезнь, которую можно лечить.

***Ведущий 1:*** Друзья, давайте подведем итог. В чем заключается социальная опасность и вред наркомании?

***Ведущий 2:*** Во-первых, наркоман - объективно плохой работник, поскольку его физическое состояние не удовлетворительное.

***Ведущий 1:*** Во-вторых, наркоман - субъективно плохой работник, так как все его мысли заняты поиском наркотического вещества.

***Ведущий 2:*** В-третьих, наркоманы наносят обществу материальный ущерб, являясь источником несчастных случаев, вызывая аварии, портя имущество.

***Ведущий 1:*** В-четвертых, наркоманы наносят обществу моральный ущерб, совершая правонарушения — воровство, проституция, растраты и т. д.

***Ведущий 2:*** В-пятых, наркоманы создают невыносимые условия для своей семьи, не давая близким возможности для нормальной жизни.

***Ведущий 1:*** В-шестых, наркоманы совершают преступление по отношению к потомству, отравляя своих будущих детей.

***Ведущий 2:*** В-седьмых, употребление наркотиков безнравственно само по себе, для наркомана понятия добра и справедливости утрачивают свою значимость.

***Ведущий 1:*** Вот почему наркотикам надо сказать — НЕТ!!!

***Ведущий 2:*** Если вы все учли, все уяснили, то сделайте усилие и решитесь никогда не прикасаться к наркотикам, рюмке, сигарете.

**Выдержите — значит, научитесь владеть собой.
Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.**

Ведущие и теоретики раздают всем присутствующим студентам памятки «Пять заповедей как не стать жертвой наркомании».

**Список использованных источников**

1. Алкоголизм, наркомания и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 96 c.
2. Грибанова, О. В. Информационные технологии профилактики наркомании. Классные часы, занятия, диагностика наркотизации / О.В. Грибанова. - М.: Учитель, 2015. - 268 c.
3. Литвинова Л.С., Жиренко О.Е. Нравственно-экологические воспитание школьников: Основные аспекты, сценарии мероприятий. 5-11 классы. - М.: 5 за знания, 2007. - 208 с.
4. Мирошниченко, Л. Д. Наркотики и наркомания. Энциклопедический словарь: моногр. / Л.Д. Мирошниченко. - М.: ПЕРО, 2014. - 404 c.
5. Официальный сайт Судебного Департамента при Верховном Суде РФ - URL: http://www.cdep.ru. Дата обращения: 01.02.2020.
6. Савина, Екатерина "Я люблю его...". Семье и друзьям алкоголиков и наркоманов / Екатерина Савина. - М.: Вече, Лепта Книга, Грифъ,
2015. - 512 c.
7. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 27.12.2019) // «Собрание законодательства РФ», 17.06.1996, № 25, ст. 2954.
8. Яшин В.Н. Здоровый образ жизни: Учебное пособие для студентов медицинских училищ. - М.: АНМИ, 2003. - 93 с.

Приложение

**Памятка**

**«Пять заповедей как не стать жертвой наркомании»**

**Заповедь первая**

Прежде чем приобрести наркотик, хорошо подумай – а зачем тебе надо?

(кроме проблемы ничего хорошего)

**Заповедь вторая**

Боже упаси согласиться передать кулек или пакетик с сомнительным содержимым даже своему другу

(чаще всего так попадают в грязные истории)

**Заповедь третья**

Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать

немного «счастья» - ОТКАЖИСЬ!

(бесплатным бывает лишь сыр в мышеловке)

**Заповедь четвертая**

Если, попробовав наркотик ты не прочь повторить, не забывай –

за всё надо платить

(цену ты уже знаешь…)

**Заповедь пятая**

Владея информацией о вреде наркотиков – просвещай других!

(всякое добро происходит от просвещенного разума)