Государственное учреждение образования

“Князевская гимназия”

***Открытый микрофон***

**"Подумай, оглянись вокруг, реши – что важно в жизни для твоей души…"**

**9 класс**

(из опыта работы классного руководителя И.Ф.Кондак)

Князево, 2012

**Цель:** способствовать формированию условий для осознания подростком себя самоценной личностью, умеющей делать самостоятельный выбор, осознавая собственную нравственную, гражданскую и правовую ответственность за него.

**Задача:** научиться делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во все усложняющемся мире

**Оборудование:** тематические плакаты, выставочный стенд художественной литературы и публицистики по данной тематике; буклеты - пропаганда против наркотиков и за здоровый образ жизни, видеопроектор.

**Ход мероприятия:**

1. Вступительное слово классного руководителя.

(легенда об американском индейце)

Когда американский индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести свой «дух» (духовность). Несколько дней он живёт один, общается с миром, природой, преодолевает трудности.

Отправился сын вождя племени на испытание. На второй день юноша увидел орла и очень обрадовался. Ведь орёл - символ того, что ты будешь большим воином, вождём. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла. Он решил достать перо птицы: «Это принесёт честь моему племени». Это было трудное восхождение: камни, холод, опасности. Уже стерты в кровь руки и ноги; последние минуты подъёма были особенно опасными…

Но вот и гнездо, индеец забрал перо и уже стал спускаться, когда увидел змею. Она лежала колечком, видно было, что она замёрзла. Змея прошипела: «Меня принёс орёл, я погибаю от холода, возьми меня вниз». «Я боюсь, что ты укусишь меня»,- ответил юноша змее. «Я не сделаю этого»,- снова прошипела змея. Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был уже у подножья горы, она ужалила его. «Что ты делаешь? Ведь ты же обещала», - закричал умирающий юноша. «Но ведь ты же знал, что я - змея»,- ответила гадюка.

1. Сообщение темы занятия, условий проведения.

Данное мероприятие предусматривает совместную работу всех её участников. В работе принимают участие специалисты различного профиля: психолог (Ленец С.), историк (Апанасевич В.), медик (Рудая Х.), химик (Прилуцкая К.), нарколог (Романчик В.), поэт (Столпец И.), эксперт (Савко Р.Ф.), учащиеся и каждый имеет право голоса.

III. Введение в тему.

*Поэт.*

Хочу прожить подольше,

Увидеть вас, узнать.

Хочу любить вас больше,

Хочу любимым стать.

Познать весь мир, изведать,

И переплыть моря,

И одержать победы,

Ведь я живу не зря!

*Кл.рук.* Жизнь действительно захватывающе интересна во всех её проявлениях. И стоит прожить как можно дольше, чтобы в этом убедиться. Жить до ста лет - это во власти человека. Только всегда ли мы правильно распоряжаемся этим отведенным для нас сроком. Некоторые, удовлетворяя слишком часто и обильно материальные запасы своего организма, совершенно забывают пополнить духовные. Это и приводит к обнищанию духа, который регулирует все разумные потребности. И только вовремя произнесённое «Нет!» является надеждой на спасение.

Так какие же соблазны подстерегают человека на его пути?

Уч-ся: Табакокурение, алкоголь, наркотики, токсикомания, игромания, беспорядочные половые связи и т.д.

1. *Кл.рук.* Одна из тем нашего разговора **«Курение - как одна из вредных привычек молодёжи»**. Что знаем мы из истории этого вопроса?

*Историк.*

Зло зародилось в VI в. до н.э. Именно тогда на американском континенте сформировался невзрачный кустик с продолговатыми листьями и мелкими цветочками, напоминавшими по форме цветки картофеля. Никто тогда ещё не знал, что ему в будущем уготована великая и ужасная роль- стать причиной множества болезней и исторических драм.

Пять столетий спустя неизвестный американский абориген случайно наткнулся на этот кустик и по одной только ему известной причине стал табак жевать. Чуть позже американские индейцы стали его не только жевать, но и подсушивать, курить, сворачивая листья трубочкой.

*Химик.*

Никотин-наркотическое вещество. Попадая в организм, он становится частью обмена веществ, как, например, витамины или белки. Что произойдёт, если в организм перестанет поступать белок-главный строительный компонент клеток? Появится недомогание, истощение, нарушение нормальной работы всего организма*.*Нечто похожее происходит, если в организм какое-то время не поступает никотин: из-за физического недомога­ния человек становится нервным, раздражительным, впадает в де­прессию. Не каждый может выдержать такое напряжение.

*Медик.*

Заядлый курильщик имеет в 3 раза большую вероятность «заработать» сердечный приступ. Курильщики в 2,5 раза чаще болеют респираторными заболеваниями. Курильщики вообще болеют в 3,5 раза чаще некурящих. Курильщики становятся жертвами несчастных случаев на производстве в 2 раза чаще, чем некурящие. Язвы желудка у курильщика встречаются чаще и труднее поддаются лечению.

Курильщики составляют 80% страдающих раком легких. Среди них заболеваемость раком поджелудочной железы в 2-5 раз выше, чем среди некурящих. Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря.

Курящие женщины чаще рожают детей с недостаточным весом, что является основной причиной смертности среди новорожденных.

Курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, ведет к преждевременному образованию морщин на лице. Кроме того, некоторые исследования доказали неблагоприятное воздействие курения на слух.

Некурящие жены курильщиков заболевают раком легких в 4 раза чаще, чем жены некурящих. Дети курящих родителей страдают заболеваниями дыхательных путей в 2 раза чаще, чем их ровесники из некурящих семей.

Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и увеличивают опасность разных заболеваний. Никотиновая смола налипает на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже если в сигарете имеется фильтр, он не может задержать все количество смолы, часть которой попадает в организм курящего.

*Кл.рук.* Как считаете вы, ребята, почему же люди курят?

*Психолог.*

Причины в первую очередь психологические:

BD14580_ если ребенок рос среди курящих родителей, то курение у него ассоциируется с нормой поведения в обществе;

BD14580_ для молодежи – это признак взрослости, возможность не отстать от моды и самоутвердиться;

BD14580_ для многих курение – одна из форм защиты от личных переживаний и неприятностей;

* по утверждению курильщиков, курение помогает снять напряжение и приносит успокоение (хотя на самом деле это не так).

*Эксперт* (по видеоролику)*.*

*Поэт.*

И врачи постоянно твердят,  
Что источник болезней - курение,  
Что табак - это вред, это яд.  
Я скажу вам, не тая,  
Так истлеет жизнь твоя  
На конце истлевшей сигареты.  
Чтоб всегда здоровым быть  
И болезни все забыть,  
Надо бросить вовремя курить.

*Кл.рук.* Следующая тема нашего разговора **«Пьянство – упражнение в безумии»**. Что знаем мы из истории алкоголя?

*Историк.*

Чистый спирт начали получать в VI—VII вв. арабы и назвали его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 г. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьян­ство. Основоположник ислама Мухаммед ввел запрет на употребление спиртных напитков. С тех пор на протяже­нии 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жесто­ко карались. Но даже в странах Азии, где потребление алкоголя запрещалось религией (Кораном), культ вина все же процветал и даже воспевался в стихах.

В Западной Европе тоже научились получать крепкие напитки. Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически ни один художник, писатель или поэт не об­ходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников.

Описание пьянства проникло даже в детскую литера­туру. Помните знаменитую песню пиратов из книги "Ос­тров сокровищ", в которой как припев повторялось: " И бутылка рома...".

В Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5—10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с XVI столетия начался массовый завоз водки и вина из-за границы. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Запрещалось выдавать вино во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Но вскоре по финансовым соображениям продажа водки стала царской монополией. В России со­здалась своеобразная "питейная процедура". Ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должны были проходить без вина. Но самое страшное то, что число злоупотребляющих алкоголем рас­тет за счет молодежи.

*Химик.*

Алкоголь - этиловый или виниловый спирт - это наркотиче­ский яд. Принятый внутрь, он через 5-10 минут всасывается в кровь и вызывает расширение сосудов, несущих кровь к голове. В результате насыщения кислородом кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, часто при­водящее к необдуманным поступкам с тяжелыми последствиями.

*Медик.*

Установлено, что 100-200 г водки вызывает у человека на­рушение высшей нервной деятельности, длящееся несколько дней. Алкоголь, проникая в клетки крови, нарушает их работу, при­водит к их перерождению. Быстро сгорая, алкоголь отнимает у клеток воду и кислород, в результате чего клетки сморщиваются, жизнедеятельность их затрудняется. При длительном отравлении алкоголем перерождаются ткани печени, почек, сосуды сердца, коры головного мозга, превращаясь в жировую ткань, не способ­ную выполнять жизненно важные функции в организме.

*Нарколог.*

Самое опасное последствие пьянства - алкоголизм. Эта болезненная зависимость от наркотического действия алкого­ля, очень тяжело поддающаяся лечению. Особенно опасен ал­коголь для подростков, так как алкоголизм у них возникает и развивается в 4 раза быстрей, чем у взрослых, а его действие на неокрепший организм приводит к замедлению процессов роста, развития половых функций, мышечной недостаточности. Употреб­ление спиртных напитков очень плохо влияет на кожу головы, вы­зывает перхоть, на лице появляются угри.

Бытует мнение, что пиво безвредно, потому что содержит лишь незначительный процент алкоголя. Помните, безопасных доз алкоголя не существует!

*Кл.рук.* Рассмотрим некоторые ситуации.

*- Может ли человек, для того чтобы расслабиться, выпить 100* —*150 граммов натуральной очищенной водки или хорошего виноградного вина?*

Конечно, человек должен расслабляться! Но отнюдь не путем приема алкоголя. Ведь это не просто яд, от которого гибнут сотни и тысячи клеток мозга. Это — наркотик, к нему легко возникает привыкание. Вдумайтесь, пристрастие к яду!

*- Как по-другому можно восстановить душевное равновесие?*

Аутотренинг, бег, плавание, чтение, общение с близким человеком; много успокоительных растительных препаратов, например, настойка валерианы.

*- Считают, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при других болезнях, например, язве желудка. Где истина?*

Нет ни одного органа в человеческом теле, на который алкоголь не влиял бы разрушающе. Если человек переохладился, ему гораздо полезнее выпить пару стаканов горячего чая с лимоном, принять горячую ванну. За простудой чаще всего кроются острые вирусные инфекции. И если заболевший выпьет спиртное, то к ядам, выделяемым в кровь вирусами, добавится еще один яд — алкоголь.

*- А как же быть в такой ситуации? День рождения, собрались гости, многие из них мало знакомы друг с другом, разговор не клеится, возникает какая-то напряженность. Но вот провозглашается один тост, другой, выпили, закусили, и лица оживляются, скованность проходит, все шутят, смеются, словом, довольны. Что еще может облегчить общение так, как алкоголь?*

Действительно, под влиянием алкоголя человек стано­вится словоохотливее, веселее. Но ведь общение людей вы­пивших порой очень примитивно. Встречаясь, мы жаждем услышать что-то новое, интересное, полезное, ждем сопе­реживания, дружеских советов. Возможно ли это в пол­ной мере среди людей, одурманенных алкоголем? Нет. Ког­да встречаются действительно близкие люди, им есть о чем поговорить и без приема спиртного. И так ли уж часто необходимо собирать большие компании, где многие из присутствующих незнакомы? Представляя гостям ал­когольные напитки, хозяева фактически стремятся облег­чить свою роль распорядителей торжества. Легче выставить на стол бутылку, чем позаботиться о том, чтобы люди, малознакомые или робкие, необщительные не чувствовали себя неловко.

*- А как быть с доводом: употребление алкоголя — одна из древнейших традиций?*

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну и пей другую,

И седьмую и восьмую, —

Просят, давят, жмут "друзья"!

Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина? *В.Китов*

Нужно ломать пагубные привычки, формировать новые традиции, не связанные с употреблением алкоголя.

*- Раз ты в гостях* — *пей. Иначе обидишь хозяев. До сих пор все еще бытует мнение, что один из признаков мужской доблести* — *умение пить. Согласны вы с этим?*

Но так говорят пьяницы. Наоборот, если ты отказываешься, находишь в себе силы противостоять рюмке — ты настоящий мужчина!

*- В народе говорят: "Муж пьет* — *полдома горит, жена пьет* — *весь дом горит". Как вы это понимаете?*

Каков механизм влияния спиртного на развитие пло­да? В Древней Греции и Риме запрещали пить спиртное молодым людям. Запрещалось пьяному мужу приближать­ся к жене. Был издан закон о недопустимости употребления вина новобрачными. Последствия действия алкого­ля — недоразвитие плода или отдельных органов (уродства), повышенная смертность. Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства (в том числе нарушения психики, умственную отсталость, заболевания печени, сердечно - сосудистой системы и т.д.).

*- Пьяный за рулем. К чему это приводит?*

Установлено, что каждое третье дорожно-транспортное происшествие совершается людьми, находящимися в состо­янии опьянения. Авария, совершенная пьяным шофером, не может не считаться преступлением.

Законодательством предусмотрена за это уголовная ответственность. Человек в пьяном виде хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цветов светофора. Даже малые дозы алкоголя (25—30 граммов) ослабляют воспри­ятие, снижают внимание, сосредоточенность, замедляют ско­рость реакций на внешние воздействия.

*- Спорт и спирт несовместимы! Согласны ли вы с этим?*

Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного опередила своих соперников и вышла в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Но на следующий день они неожиданно резко сдали свои пози­ции и едва удержались на 3-м месте, хотя по всем по­казателям могли претендовать на лидерство.

Провели опыт с целой командой стрелков. До приема спиртного в фигуры попало 86 % выпущенных пуль, в щиты — 14 %, после употребления алкоголя — 26 и 4 % соответственно.

Известный футболист А.Старостин писал в своих вос­поминаниях: "Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день, а чтобы приобрести, нужно затратить целый месяц».

*Эксперт* (по презентации).

*Психолог.*

Рекомендации «Как отказаться от приёма алкоголя» (буклет «Пьянство - есть упражнение в безумии».

*Поэт.*

В алкогольный угар ты ушёл,

Ты ушёл в «похожденья».

Часто стала болеть голова,

Разве тут до учения?

Любишь ты прихвастнуть,

Все «крутые» словечки цепляя.

Куда выведет жизнь?

Не туда тащит парня «кривая».

А кругом жизнь - «ключом»!

Выбирай путь свой долгий, красивый.

И живи, и твори

Так, чтоб людям и жизни –

На диво!

*Психолог.*

Рекомендации «Как отказаться от приёма алкоголя» (буклет «Пьянство - есть упражнение в безумии».

*Кл. рук.* Пристрастие к алкоголю и табаку вызывает наркотическую зависимость, но ещё более губительное и страшное влияние оказывает на организм человека, особенно в подростковом возрасте, **токсические и наркотические вещества.**

*Химик.*

Токсикомания с латыни так и переводится мания к яду (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека через дыхательные пути при вдыхании ядовитых паров керосина, бензина, клея, красок, других «чудес» бытовой химии. Лучше сразу понять, что не всё, что приятно пахнет, полезно нюхать, так же, как и всё, что вкусно, полезно кушать. Ты должен твёрдо помнить, что химическими парами можно отравиться.

*Медик.*

Ещё более тяжёлые последствия употребления наркотических веществ. Привыкание к наркотикам происходит очень быстро. Всего за две недели приема опия подросток обрекает себя на долгие годы тяжелой болезни.

Если время между приемами опия превышает 8-12 часов, обо­стряется влечение к нему, появляется напряженность, неудовле­творенность, пропадает аппетит. На второй день присоединяется озноб, сменяющийся чувством жара, слабость, онемение, потли­вость. К концу вторых суток появляются мучительные боли в мышцах, их сводит, тянет, крутит. Влечение становится непреодо­лимым и толкает наркомана на любые преступления.

На третий день появляются боли в животе, рвота и изнуряю­щий понос. Такое тяжелое состояние держится до 10 дней, и пре­одолеть его без медицинской помощи невозможно. Необходимо длительное лечение, которое снимет физическую зависимость, но психическая зависимость, хотя и в более слабой форме, остается у человека навсегда. Так стоит ли ради минутного удовольствия выносить неисчислимые мучения в течение многих последующих лет?!

*Поэт.*

Ценно в мире то, что очень для нас значимо,

Что словом «жизнь» на свете обозначено.

То, что даёт нам ощущенье света.

Наркотик - мрак. Ты не забыл об этом?

*Кл.рук.* История одной жизни:

В тот день одной из рожениц была совсем еще молодая жен­щина, почти девочка. Ей едва исполнилось семнадцать. Ребенок появился на свет немного недоношенным, но в целом все прошло благополучно. Через несколько часов новорожденный начал кри­чать, корчиться в конвульсиях. Чего мы только ни делали, чтобы успокоить его! Ничего не помогало. Дрожь все время сотрясала маленькое тельце, оно то сворачивалось в клубочек, то вытягива­лось в струну. С ребенком происходило что-то непонятное. Похоже было на сильное отравление. Но ведь ему не давали никаких ле­карств и еще не кормили. Крохе становилось все хуже и хуже. Мы запаниковали...

Как вы думаете, что могло стать причиной такого состояния новорожденного? О каком наследственном заболевании идет речь?

(Ответ: Ребенок появился на свет наркоманом. Таким сделала его мать, которая уже полтора года принимала наркотики. Часть каждой новой «дозы» с кровью поступала в организм ребенка. По­сле рождения физиологическая связь с матерью оборвалась, нарко­тик перестал поступать, у новорожденного началась «ломка». Страшно видеть «ломку» взрослого человека, еще страшнее, когда она крутит и раздирает крошечное тельце беспомощного младенца. Окончательно избавить организм ребенка от этой зависимости вра­чам удалось только через несколько месяцев, но вырастет ли он нормальным, полноценным человеком - этого не знает никто).

Предлагаемые ситуации (расписаны на карточках и раздаются каждой группе ребят).

*Кл.рук.*

*(рекомендуются «Правила мозговой атаки»*

1. Предлагайте любые варианты ответов.

1. Не критикуйте ни одного из предложенных вариантов ответов.
2. Предлагайте как можно больше вариантов ответов.
3. Каждый человек может внести свой вклад.)

Ситуация 1: приятели-наркоманы ведут разговоры о приятном состоянии после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно.

Ситуация 2: старшие по возрасту наркоманы принимают подростка в свою компанию и стремятся приучить его к своим привычкам.

Ситуация 3: предложение принять наркотик имеет характер принуждения: “Если хочешь быть с нами, то ты должен быть как все и ничем не выделяться. Драться, так всем вместе, пить, курить, ловить “кайф” - тоже вместе. Иначе тебе не место в нашей компании…”

Ситуация 4: опытные и старшие по возрасту наркоманы вовлекают подростка в употребление наркотиков, спекулируя на его желании выглядеть мужественным и извращая это понятие.

Ситуация 5: подростку внушают мысль, что наркотики помогают преодолевать жизненные трудности.

Ситуация 6: наркоманы и торговцы наркотиков специально угощают ребят сигаретой с “начинкой” без их ведома.

Ситуация 7: наркоманы утверждают, что употребление наркотиков имеют вековую традицию, и поэтому наркомания якобы не только естественна, но и необходима.

Ситуация 8: молодым людям предлагают принимать наркотики “для улучшения сексуальных возможностей”.

*Психолог.*

- Итак, мы с вами убедились, что в общем-то из любой ситуации можно выйти с достоинством и без риска “подсесть” на наркотик. Нужно только всегда помнить, что за свой выбор ты несешь ответственность сам и отталкиваться от внутреннего убеждения “я - сильная личность!” Условно все варианты разделить на типологию “отказов”.

Отказ-соглашение

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не дает согласие сразу. Формальный отказ типа: “вы не хотите выпить чаю?” - “Спасибо, но мне неудобно вас затруднять. В другой раз”.

Отказ-обещание

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент принять его не может. Этот вариант позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: “Пойдем завтра в театр?” - “С удовольствием, но завтра у меня факультатив”.

Отказ-альтернатива

Комментарий. Эта форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение. “Пойдем завтра в бассейн?” - “Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в парке”.

Отказ-отрицание

Комментарий. Он обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласиться ни при каких обстоятельствах. Здесь могут быть затронуты личные чувства предлагающего, обидеть его. Однако этот вариант резко снижает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. Например: “ Нет, я ни за что не пойду с тобой в ресторан”, “Нет, я не буду курить, т.к. это вульгарно” и т.д.

Отказ-конфликт

Комментарий. Крайний вариант отказа – отрицания. Агрессивен по форме, может содержать угрозу. Эффективен в случае грубого негативного внешнего давления.

*Эксперт.*

*Кл.рук.*

- И, наконец, подводя итог нашего сегодняшнего разговора, давайте вместе посмотрим, какой же выбор каждый готов сделать прямо сейчас. У вас у каждого есть звездочка. Пожалуйста, наклейте ее на ватман под тем утверждением, которое является для вас единственно верным.

(На доске записана тема мероприятия, под темой висит ватман. Ребята подходят к ватману и делают свой выбор. Фоном звучит классическая музыка)

*Поэт.*

«Нет» - всем бурям, бедам, грозам.

«Нет» - давленью и угрозам.

«Нет» - тогда, когда соблазны,

С алкоголем когда праздник.

«Да» - всему, что дарит счастье,

Что препятствует ненастьям,

Что даёт здоровье, силу,

Помогает жить красиво.

(В конце мероприятия учащимся раздаются буклеты по теме).

**Использованная литература:**

1. Классные часы. «Сюрпризы» переходного возраста. 5-9 классы. Волгоград, «Учитель», 2009, стр.164.
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8-11 классы. М., «ВАКО»,2008.
3. Залуцкий И.В. Решительное НЕТ табакокурению. М-н.: Национальный институт образования, 2007.
4. Аксючиц И.В. Профилактика употребления психоактивных веществ. М-н: Национальный институт образования, 2009.