**Дата проведения:** 14.09.2023

**Класс:** XI класс

**Классный руководитель:** Жинко Татьяна Викторовна

**Место проведения:** Хвиневичская средняя школа, кабинет №9

**Время проведения:** 14.00-15.00

**Тема:** **«**Наркотики, вейпы – яд для души и тела!»

**Форма проведения:** час общения

**Цель:** помочь ученикам старших классов осознать пагубность зависимости от наркотиков и вейпов и ее последствия.

**Задачи:**

1. Закрепить в сознании обучающихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
2. Вооружить их знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
3. Формировать устойчивое отношение к принятию обучающимися только здорового образа жизни.
4. Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

**Наглядность, оборудование:** презентация, выставка книг по теме, проектор, ноутбук.

**К концу занятия учащиеся должны:**

* Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков.
* Быть убежденными, что наркотики, вейпы – яд для души и тела.
* Владеть информацией о способах конструктивного отказа от наркотиков.

**Ход мероприятия**

1. Организационный момент
2. Вступительное слово

Наркотики… Это ужасное слово вошло в наш обиход ещё в начале 90-х годов. Но, кажется, только сейчас мы начинаем понимать и принимать на себя тяжкие последствия этого молодёжного увлечения.

Андрей – ваш ровесник. Увлекался наркотиками 4 года. В возрасте 15 лет Андрей попал в компанию «трудных подростков». Пьющие водку, курящие травку, а иногда и балующиеся различными наркотическими средствами, ребята предложили Андрею испытать кайф на себе. Как известно, в крупном городе достать заветную коробочку порошка не составляет труда, и в этой компании всё чаще и чаще стали появляться различные наркотические средства.

Начал Андрей с безобидной, на первый взгляд, травки, а потом в его жизнь перешли более серьёзные наркотики: кокаин, героин, винт, марихуана, экстази… Незаметно для себя Андрей понял, что стал зависим от наркотиков. И с этого момента жизнь пятнадцатилетнего парня превратилась в сплошной кошмар. Он не мог прожить и десяти часов без очередной дозы, а денег катастрофически не хватало. От безысходности Андрей пошёл с друзьями-наркоманами на заработки. Воровали везде: на улицах, на рынках, в метро, в магазинах, словом, где можно было хоть чем-нибудь поживиться. К своему шестнадцатилетию Андрей стал законченным наркоманом. Перестал посещать школу, часто врал, не ночевал дома. Из симпатичного, высокого, с крепким телосложением парня, Андрей превратился в грязного оболтуса. На него перестали обращать внимание девушки. К сожалению, мама Андрея поздно заметила, что с сыном творится что-то неладное. Парень жил с бабушкой, т.к. его родители развелись, мать работала на высокооплачиваемой работе и редко бывала дома.

Лучшая клиника, лучшие доктора, психологи… Но, к сожалению, помощь пришла слишком поздно. После первого анализа крови врачи вынесли приговор: СПИД.

Андрей не винил никого из родных и близких, - а лишь себя одного. От него отказались все друзья, а помогали в тот тяжёлый момент лишь самые близкие люди – мама и бабушка, которые до конца надеялись на помощь медиков. Но, к сожалению, медицина не всегда бывает всесильна. И через восемь месяцев его не стало. Андрей похоронен. Самую дорогую цену заплатил он за подражание своим друзьям и минутный кайф от наркотического опьянения. Таких историй много, гораздо больше, чем тех, которые имеют счастливый конец.

*Просмотр социального видеороликаhttps://www.youtube.com/watch?v=b-09nVEAREk&t=55s*

- Как вы думаете, как будет звучать тема нашего занятия?

**Приглашаю вас принять участие в часе общения «**Наркотики, вейпы – яд для души и тела!», посвященный Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

* 1. Основной этап.

- Ребята, что такое наркотики?

*Это сильнодействующие вещества, вызывающие возбуждённое состояние и парализующие центральную нервную систему. Что такое наркомания? Слово "наркомания" произошло от греческого наркос - оцепенение и мания - безумие.*

*Наркомания - это болезнь, употребление наркотиков ведёт к полному истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Наркоманов смело можно назвать самоубийцами.*

- Считаете ли вы, что использование наркотиков не приводит ни к чему плохому? Почему?

- Как вы думаете, почему многие люди начинают употреблять наркотики, курить, принимать алкоголь?

- Как вы думаете, почему молодые люди склонны к вредным привычкам?

- Предлагаю сейчас вам поработать в группе (ах) и заполнить таблицу (Приложение 1) «Причины и следствия потребления наркотиков»

Вам необходимо в режиме мозгового штурма выделить причины употребления наркотиков и их последствия.

|  |  |
| --- | --- |
| Причины | Последствия |
| Возможны такие варианты, как: | |
| скука | скандалы дома |
| поиск новых впечатлений | денежные трудности |

- А все начинается с решения «просто попробовать». Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти "сухим из воды".

Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется *психологическая зависимость.*

Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто - с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление.

Так возникает и прогрессирует *наркотическая зависимость*.

Употребление наркотика зачастую выполняет защитную функцию, предохраняет психику от "перегрузок", с которыми сталкивается человек в жизни, только вот цена у такой защиты оказывается чрезвычайно высока - утеря самой реальности и самого себя, причем как в прямом, так и в переносном смысле.

*Наркоманы умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.*

Задание № 1.

Ребята, а вы сможете отличить здоровую личность от того, кто употребляет наркотические вещества.

В течение 5 минут вы должны выбрать и наклеить на бланк признаки здоровой личности и признаки человека, который употребляет наркотические вещества.

Проверяем. Опишите внешний вид наркомана.

Задание № 2.

Сейчас работаем в парах. Представьте себе, что вы редакция молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

*Задача группы:*сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут.

*Письмо №1*

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась.  Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу.  Я вынуждена прятаться, сижу дома.

Что мне теперь делать?»

*Письмо №2*

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

*Письмо №3*

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

Задание № 3 «Альтернатива»

*1 часть -* Участникам раздаются чистые листочки и просят каждого написать на них одну любую причину, по которой человек начинает курить. Затем ведущий с помощью присутствующих распределяет листочки с надписями по 4 группам, названия которых висят перед всеми участниками занятия. Подчеркнув, что все написанные участниками причины можно с уверенностью разбить на уже предъявленные группы, ведущий предлагает придумать, как можно преодолеть ЛЮБОПЫТСТВО, пережить ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, преодолеть ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ, провести ДОСУГ не прибегая к вредным привычкам.

*2 часть*– Работа в группах по выработке альтернативных способов ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА, НАЛАЖИВАНИЯ КОНТАКТОВ, УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ЛЮБОПЫТСТВА, РЕШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ.

Выступление волонтеров

Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем, приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн. В крупных городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, соревнования.

Цели курильщиков электронных сигарет:

* Бросить курить обычные сигареты
* Избавиться от запаха табака;
* «Здоровое» расслабление;
* Психологическая привычка;
* Ради интересной беседы;
* Ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Вейперы считают, что:

* курение электронных сигарет не несет вред здоровью
* курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

Что мы имеем на самом деле?

* Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.
* В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.
* В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 *опасное вещество.*
* При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Воздействие на организм:

* Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких)
* Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.
* Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин ***раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства***. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает ***воздействие на центральную нервную систему***.
* Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают ***аллергические заболевания*** верхних дыхательных путей вплоть до развития ***бронхиальной астмы***
* Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает ***зависимость,*** а также приводит к развитию ***раковых заболеваний.***
* Вдыхаемый дым вызывает ***сухость во рту.***
* Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к ***передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.***
* Ученые Кореи провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили как минимум **10 токсинов** и несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.
* Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать **период полного отказа от курения.**
* Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.
* Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как ***гепатит и туберкулез.***
* Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.
* Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

III.Заключительный этап.

Рефлексия.

- К чему приводит употребление наркотиков?

- Как вы думаете, могут ли наркотики и токсикомания  лишить чего-то человека?

- Какие основные жизненные ценности человека вы знаете?

В заключение мне бы хотелось рассказать вам одну притчу.

*В далеком-далеком прошлом, когда табак был только завезен из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек.*

*Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его.*

*Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»*

*Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».*

*Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.*

*- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?*

*Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым…»*

*Отошли люди от чужеземных купцов, задумались…*

- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас.  Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет.  И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!Наркотики, вейпы – яд для души и тела!

*Просмотр видеоролика «Скажи нет наркотикам»https://www.youtube.com/watch?v=25bl2jFPbYg&t=18s, раздача буклетов*