**«НезависиМЫ»**

Занятие по профилактике употребления наркотических и психотропных веществ

**Цель:** формирование у подростков негативного отношения к табакокурению, к употреблению спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ

**Задачи:**

* формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
* формирование знаний об опасности различных форм зависимостей, систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
* формирование активной жизненной позиции.

**Оборудование:** мультимедийная установка.

**Ход занятия «НезависиМЫ»**

**Воспитатель.**Сегодня, ребята, вас ждет интересное и очень познавательное занятие. И я предлагаю для начала, небольшую разминку.

В физике есть понятие «Броуновское движение» - это беспорядочное движение микроскопических видимых взвешенных в жидкости или газе частиц твёрдого вещества, вызываемое тепловым движением частиц жидкости или газа. Я предлагаю вам ненадолго стать такими частицами и  показать мне вот такое хаотичное движение. Но, будьте внимательны – по хлопку вы должны будете выполнить мое задание.

*(Проводится игра «Броуновское движение». Цель этой игры способствовать положительному эмоциональному настрою, заряжать группу положительной энергией. По хлопку ведущий предлагает участникам игры объединиться по 2, 3. Причем, каждое объединение участников дополнительно сопровождается заданиями – пожать друг другу руки, похлопать друг друга по плечу, обнять друг друга,)*

**Воспитатель**  Я вновь предлагаю вам небольшую игру. Она называется «Запретный плод». Как часто в своей жизни вы слышите слово «Нельзя». И порой это ужасно раздражает. Что значит «нельзя»? Можно, только осторожно.

*(Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет.**"Там лежит то, на что нельзя смотреть", — говорит ведущий, а теперь, я приглашаю выйти двух участников. Задача одного из вас убедить другого посмотреть, что лежит в коробке, а задача другого отказаться заглядывать в нее. Вы не должны оскорблять другу друга и применять физическую силу. Не бойтесь быть правильными или неправильными, ваша задача, отстоять свою точку зрения. Итак, на выполнение задания у вас есть 5 минут.)*

**Воспитатель** Очень интересно и эмоционально прошла эта игра. Она недаром называлась «Запретный плод». Скажите пожалуйста, когда я сказала, что  в коробку нельзя смотреть, что вы почувствовали? *(Желание заглянуть)* Все знают поговорку: «Запретный плод сладок», но есть и продолжение: Запретный плод — сладок, но нужно быть стойким, чтобы не разочароваться послевкусием горьким.

**Воспитатель** А сейчас пришло время открыть вам тему и цель нашей сегодняшней встречи. Тема алкоголизма и употребления наркотических веществ сегодня актуальна как никогда. С ужасом мы можем констатировать тот факт, что в каждой второй семье в России  употребление наркотических веществ, в том числе табака становится обыденностью. И это страшно.  Внимание, на экран*.* ***(Демонстрация видеоролика о вреде алкоголя).***

**Воспитатель**. Все знают о пагубном влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека, все осведомлены о необратимых последствиях наркомании и алкоголизма. Как вы думаете, почему, несмотря на это, люди, выбирают для себя путь саморазрушения? Как  не встать на опасный путь, как защитить себя и своих близких. Мы попробуем ответить на эти вопросы на нашем сегодняшнем занятии.

**Викторина «18 вопросов про ЭТО»**

1. **В какой из стран наказанием за распространение наркотиков является смертная казнь:**
* **Сингапур**
* Россия
* Франция
* Нидерланды

Комментарий: Смертная казнь за распространение наркотиков действует в Сингапуре, Китае, Арабских Эмиратах и многих других странах Востока.

1. **В Российской Федерации за хранение наркотиков без цели сбыта предусмотрено наказание:**
* Не наступает уголовная ответственность
* **Административная ответственность**
* Не привлекается к ответственности вообще
* До 10 лет лишения свободы
1. **В Российской Федерации за употребление наркотиков предусмотрено наказание:**
* Штраф до 100000 рублей
* **Административное наказание (штраф или лишение свободы до 15 суток)**
* Не привлекается к ответственности вообще
* Лишение свободы до трех лет
1. **В Российской Федерации за распространение наркотиков предусмотрено наказание:**
* Не наступает ответственность
* Лишение свободы до двух лет
* Административное наказание
* **От 4 до 20 лет лишения свободы**
1. **Термин абстиненция означает:**
* зависимость от наркотического вещества
* **ломка**
* состояние сразу после приема наркотика
* лечение наркомании

Комментарий: абстиненцией называют синдром отмены, т.е. физические нарушения деятельности организма, возникающие через некоторое время после приема наркотиков, чаще это явление называют ломкой.

1. **Первый международный документ, касающийся запрещения наркотиков был принят:**
* в 1901 году
* **в 1912 году**
* в 1940 году
* в 1980 году

Комментарий: В 1909 году в Шанхае была учреждена Международная комиссия по опиуму, результатом работы которой стал первый международно-правовой документ, относящийся к вопросам борьбы с психоактивными веществами – Гаагская конвенция по опиуму 1912 года.

1. **Одним из последствий передозировки наркотиками является отмирание коры головного мозга. В результате человек теряет способность мыслить, двигаться, реагировать, говорить, есть. Такое существование длится годами. Часто и врачи, и наркоманы называют это состояние**
* отмирание;
* **овощевание;**
* отравление;
* деградация.

**8 . Слово наркотик в переводе означает:**

* **оцепенение;**
* наслаждение;
* увлечение;
* изменение.

**9. Большинство курильщиков не могут бросить курить, потому что:**

* не хотят;
* у них слабая сила воли;
* **впадают в зависимость от никотина;**
* не знают как.

**10. С какого возраста начинается уголовная ответственность за распространение наркотиков:**

* **С 14 лет**
* С 16 лет
* С 18 лет
* С 21 года

**11. Закон, запрещающий производство и продажу спиртных напитков называется:**

* темный;
* **сухой;**
* мокрый;
* вредный.

**12. Продолжительность жизни человека, который курит, меньше чем у некурящего на:**

* 1 год;
* 4 года;
* 50 лет;
* **7 лет.**

**13. После 5-6 лет пьянства отца умственная отсталость отмечается:**

* **у 20 % детей;**
* у всех детей;
* у 50 % детей;
* у 80 % детей.

**14. Страна, в которой вот уже сто лет алкоголь считается «врагом № 1» на уровне государственной политики. Поэтому здесь самые высокие в Европе цены на алкоголь и самые строгие ограничения.**

* Финляндия;
* **Норвегия;**
* Франция;
* Россия.

**15. С незапамятных времен на Руси на любых торжествах или во время ритуалов из числа пьющих всегда исключались:**

* жрецы;
* князья;
* **молодые отцы семейства;**
* старики.

Комментарий: Подобный обычай существовал не только на Руси. Интересно, что в Афинах и в Спарте женщины обязаны были класть между собой и пьяным мужем меч, как знак смертной казни за «любовь» в нетрезвом виде.

**16.  Вещество, аналог питьевого спирта, которое при попадании в организм вызывает тяжелейшее отравление, слепоту, остановку сердца:**

* **этанол;**
* метанол;
* барбитурат;
* фреон.

**17. Бисмарк считал, что от этого напитка человек «делается ленивым, глупым, бессильным»:**

* **пиво;**
* коньяк;
* чай;
* кофе.

Комментарии. Пиво содержит большое количество углеводов. Кроме того, при употреблении большого количества пива, да еще с рыбкой, нарушается водно-солевой обмен. Результат: «пивной животик», тучность.

**18.  Страна, в которой водитель в нетрезвом состоянии стал причиной аварии с человеческими жертвами, приговаривается к смертной казни:**

* Америка;
* **Япония;**
* Израиль;
* Франция.

***(Демонстрация мультфильма о вреде курения)***

**Тренинг «Умей сказать: НЕТ»**

**Воспитатель**: Можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с твоими интересами? Как сделать это, не вызвав агрессию или негативное к тебе отношение со стороны значимых для тебя людей – друзей, одноклассников. Для этого существует  алгоритм двух «О» (*алгоритм оптимального отказа):* Я- сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение (Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино).

Участникам предлагаются ситуации, в которых им необходимо отказаться от тех или иных предложений.

Примеры ситуаций:

1. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

2. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

3. Одноклассник (лидер двора, сосед) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

4. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит тебя отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

5. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит достать для него наркотик.

 ***(Презентация «Что нужно знать о наркомании»»)***

**Игра «Держи меня»**

**Воспитатель**: Поддержка друзей – очень важна для человека, попавшего в зависимость от вредной привычки. Поддержка друзей важна для человека, стремящегося  к здоровому образу жизни. И вообще, поддержка друзей самое важное для кажого. Я предлагаю вам немного потренироваться поддерживать друг друга. Сегодня это будет происходить в форме веселой игры.

**Цель:** почувствовать друг друга, помочь друг другу.

**Ход упражнения:** Участники  становятся на газету, ведущий кладет между ногами ребят монетку. Задача – не сойдя с газеты поднять монетку.

На прохождение этого задания отводится не более 7 минут.

 **Подведение итогов**

А сейчас я предлагаю вам послушать одну легенду. «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит  в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!». Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным.  Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.