

Школа – лицей  
им. Х.Жээмбаева



# Классный час

Тема:

«Курение, алкоголь,  
наркотики и личность»



Провела: Шабданова Н.Д.



## Классный час для подростков

Класс: 8 «г»

### Тема: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ И ЛИЧНОСТЬ

**Цель:** предоставление подросткам информации по проблеме употребления психоактивных веществ

**Задачи:**

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

**Вступительное слово.** Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивных веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.

Для того чтобы наше занятие было продуктивным, необходимо соблюдать правила эффективного общения.

- Можно делать всё, что не мешает никому из присутствующих.
- Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать.
- Можно надеяться, что тебя никто не оскорбит.

Правила вывешиваются так, чтобы все имели возможность их видеть.

В начале занятия можно выполнить несколько разогревающих упражнений («Хлопки», «Дирижёр оркестра» и т.п.)

**Учитель:.** Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью.

*Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди.*

- Хочется познать мир.
- Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас.
- Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?).
- Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность человеческой жизни вообще.

-Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь.

-И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.

И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.

**Обсудить вопросы:**

1. Что такое психоактивные вещества?
2. Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?
3. Все ли они одинаково опасны?
4. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?
5. Какие бывают зависимости?
6. Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

**Цель:** развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ.

**Задачи:**

- Обсудить ситуации, когда детей принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

**Форма проведения:** тренинг

**Оборудование:** плакат «Правила уверенного отказа», карточки с приёмами предложения ПАВ и со способами отказа.

### Ход занятия



## Вводная часть

**Энергизатор** «Я люблю себя за то, что...».

## Представление темы занятия

- На занятии вы будете обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

## Основная часть

### Мозговой штурм

- Приведите примеры, когда вас просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чем давлению тяжелее сопротивляться? (ответы детей)

Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

- Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

(педагог выслушает ответы и выписывает их на доску)

- Существует много **причин**, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Существует много **способов отказаться** делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

### Мини – лекция

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с детьми и обсудите их.

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

### Работа в группах :

Участники объединяются в группы по 2 человека. Педагог раздаёт каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

- Прочитайте ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. При подготовке сценки вы должны использовать «Правила уверенного отказа».

### Ситуация «Просьба»

Сергей шёл по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошёл к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме, напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.



## Способы отказа

- Нет, не могу.
- Нет, нет, и ещё раз нет.
- Нет, мне сейчас некогда.
- Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
- Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Добровольцы показывают сценки. Проводится обсуждение.

- Ребята, брать у незнакомых людей вещи опасно.

**Вывод:** знание и умение применять *приёмы уверенного отказа* помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

- Не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить.

Предлагаю игру, в которой вы потренируете способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

### Ролевая игра.

Участники объединяются в группы по 3 человека. Педагог раздаёт каждой группе карточки с приёмами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приёмов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приёму предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

#### Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

**Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.**

*Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;*

*Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).*

**Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?**

*Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;*

*Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.*

**Пойдём со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямься.**

*Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;*

*Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.*

#### Хочешь выпить?

*Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;*

*Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.*

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ.

Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

### Заключительная часть

- Отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит ваше здоровье.

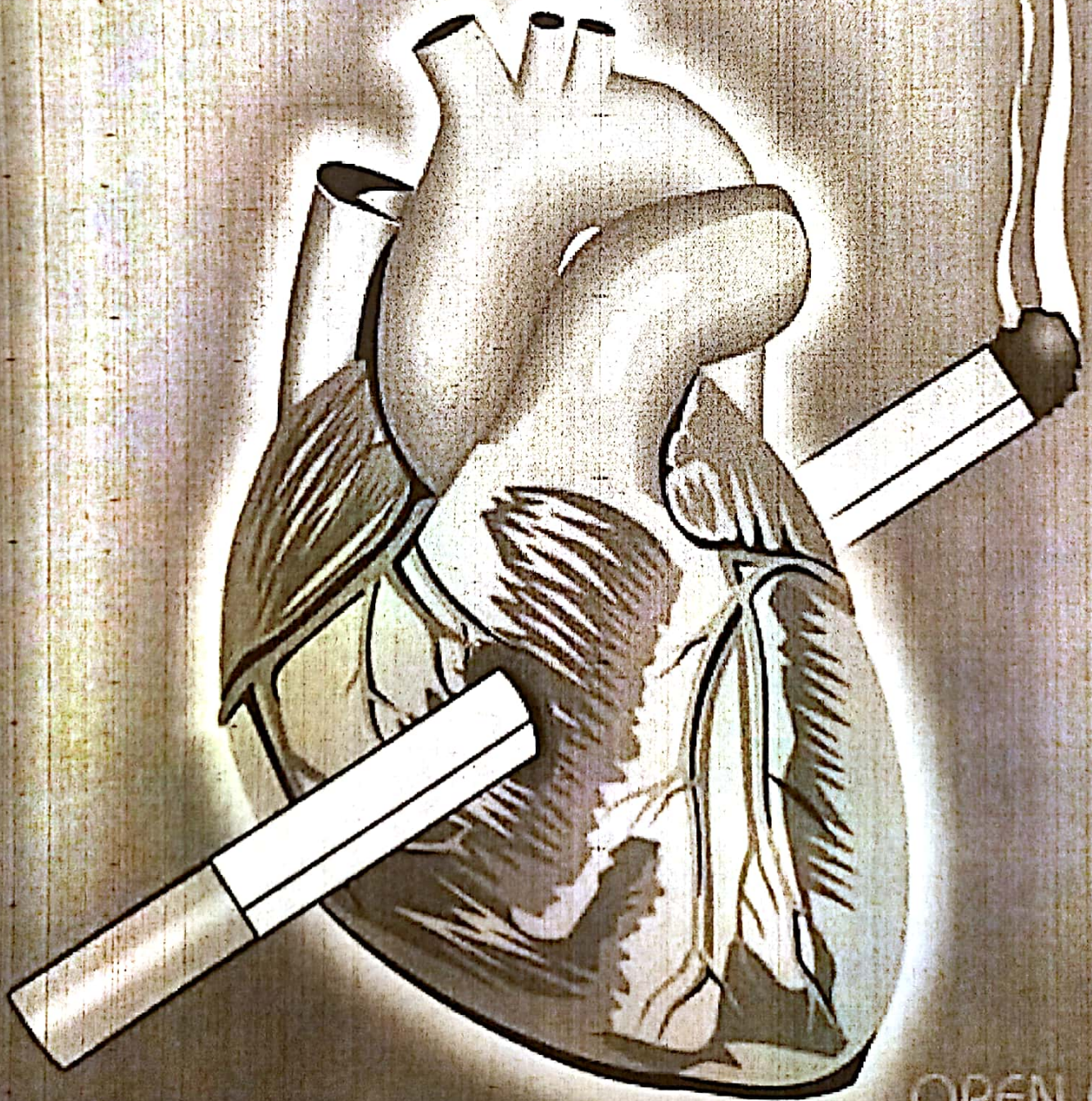
#### Энергизатор «Подарок»

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передаёт соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесён. Повторяться нельзя.

**Вывод:** существует много эффективных способов говорить «НЕТ»



НЕ прокури своё  
**ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ