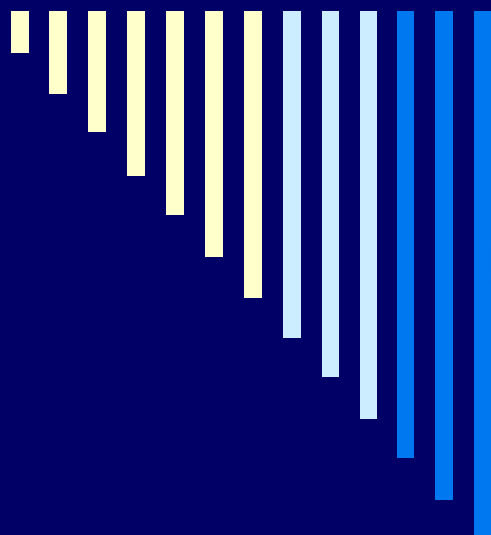
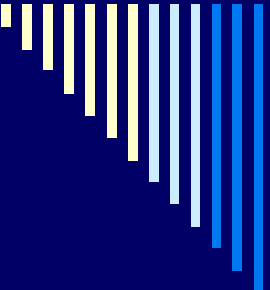


Классный час - ТРЕНИНГ



«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»



Примерно в **1984 - 1985** годах началась эпидемия болезни, поражающей иммунную систему организма, в результате чего человек становился беззащитным перед любым микроорганизмом.

СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА - СПИД



Возбудитель болезни –

ВИРУС

ИММУНОДЕФИЦИТА

ЧЕЛОВЕКА

ВИЧ



ВИЧ поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией.



«Страшная статистика»

- среди больных СПИДом до **91%** наркоманов
- ежегодно от употребления наркотиков в России гибнут более **40 тыс.** человек





СПИД и школьники

- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, “сидят на игле” – 9% мальчиков, 5 % – девочек;
- 1 наркоман за год втягивает в “порочный круг” до 4 человек.
- Ответьте на вопрос: Люди, пробующие наркотик особенные или такие же как мы?



«...истощенное, с исколотыми венами тело.
Отрешенный взгляд ничего не выражающих
глаз.

Бессвязная речь, ответы невпопад на самые
обычные вопросы.

А главное – полное безразличие к
происходящему вокруг, отсутствие интереса
к жизни.

И всё это в **14-18** лет.

Да, страшная картина...

Перед нами

НАРКОМАН.





Причины начала употребления наркотиков:

- бесплатное предложение попробовать наркотик
 - стремление уйти от тоски и одиночества
 - из любопытства
 - низкая самооценка
-



Как противостоять этому?

- У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться.
- Рассмотрим историю:

Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.

На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила – « Я не видела цели.»

И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.



Тренинг

- Я предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас.
К чему стремятся люди в жизни.
 - Хорошее образование.
 - Хорошая работа и карьера.
 - Счастливая семья.
 - Слава.
 - Деньги, богатство.
 - Дружба.
 - Достижения в искусстве, музыке, спорте.
 - Уважение и восхищение окружающих.
 - Наука как познание нового.
 - Хорошее здоровье.
 - Уверенность в себе и самоуважение.
 - Хорошая пища.
 - Красивая одежда, ювелирные украшения.
 - Власть и положение.
 - Хороший дом, квартира.
 - Сохранение жизни и природы на земле.
 - Счастье близких людей.
 - Благополучие государства.
- Не забывайте, что имея впереди цель вы будите двигаться в нужном направлении.



Как противостоять этому?

- - От одиночества
- Давайте постараемся выяснить: Одиночество, это хорошо или плохо?
Я предлагаю вам список позиций одиночества. Тот пункт, который не несет в себе ничего хорошего, мы будем обозначать «-» . Тот, из которого можно извлечь пользу «+»
- Состояние депрессии
Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях
Не с кем поговорить
Не к кому прикоснуться
Возможность разобраться в своих ошибках.
Возможность приобретения нового опыта
Возможность раскрытия определенных склонностей.
Понижение самооценки
Возможность саморазвития
Возникновение страха, апатии и других губительных ощущений
Возможность для творчества.
Какой из этого мы можем сделать вывод? От нас самих зависит, как мы воспримем одиночество. Как используем это время: для саморазвития или саморазрушения.



Как противостоять этому?

- В знак протеста. Чтоб снять напряжение, злость.
 - Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.
-



Тренинг

□ КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???

Послушать музыку

Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!

Принять ванну, вода расслабляет. (желательно с настоем мяты)

Пошуметь, покричать.

Поплакаться, это помогает, но не более 10 минут

Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание

Посчитать до 30 мысленно

Сконцентрировать внимание на постороннем объекте

Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.

Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.

Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)

Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.

Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь эти люди уже прошли через это.

Обратиться к друзьям за поддержкой.





Признаки пристрастия к наркотикам:


- резкая смена друзей
 - резкое ухудшение поведения
 - случаи забывчивости, бессвязная речь
 - резкие перемены настроения
 - полная утрата прежних интересов
 - на фоне полного здоровья – расширение зрачков, покраснение глаз, кашель, насморк, рвота.
-



Знаменитости – жертвы пагубной страсти


 Мэрилин Монро – актриса – умерла от передозировки наркотиков

 Курт Кобейн – лидер группы «Нирвана» - покончил жизнь самоубийством, приняв большую дозу наркотиков

 Джимми Хендрикс – супергитарист - скончался после принятия большой дозы наркотиков в Лондоне

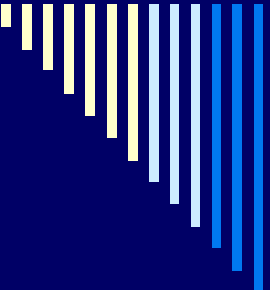
 Элвис Пресли – наиболее вероятная причина смерти – употребление наркотиков

 Александр Башлачев – рок-бард – выбросился из окна

 Анатолий Крупнов – основатель группы «Черный обелиск» - умер от остановки сердца после многолетнего употребления героина

 Игорь Сорин – одна из версий гибели передозировка





Не все рок-кумиры черпали вдохновение в наркотиках.
А те, кто «пробовал», осознавали это как свою ошибку.
Например, Гарик Сукачев.

Вглядишься, планета, в их глазах –

Своё увидишь отраженье.

Смотреть и – не смотреть нельзя.

В них приговор. И нет прошения

Всем тем, что в горе не помог,

Не протянул руки навстречу.

Но видит Бог, я не пророк,

Потерями их путь отмечен.

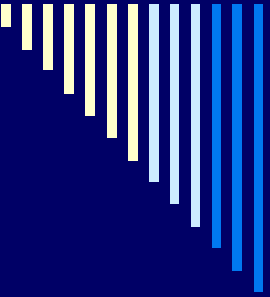
Останови, планета, бег,

Чтоб каждый мог других услышать

И чтобы всякий человек

Обрёл свою надежду выжить.





Насколько реально наркоману
заразиться СПИДом?

**В двадцати случаях
из ста**

**наркоман становится
ВИЧ-инфицированным**

История СПИДа.



- Июнь **1981**г. – первые сообщения о симптомах необычной болезни(США)
- Май **1983**г. – выделен вирус, вызывающий СПИД(Франция)
- Март **1985**г. – впервые проводится анализ с целью обнаружения вируса (США)
- Октябрь **1991**г. – первый человек заражён ВИЧ.
- Февраль **1993**г. – первый человек умирает от СПИДа
- Январь **1995**г. – СПИД поразил **4,5** миллиона человек, из которых **3** миллиона умерли
- В течение следующих **5** лет ВИЧ заразились **20** миллионов человек.



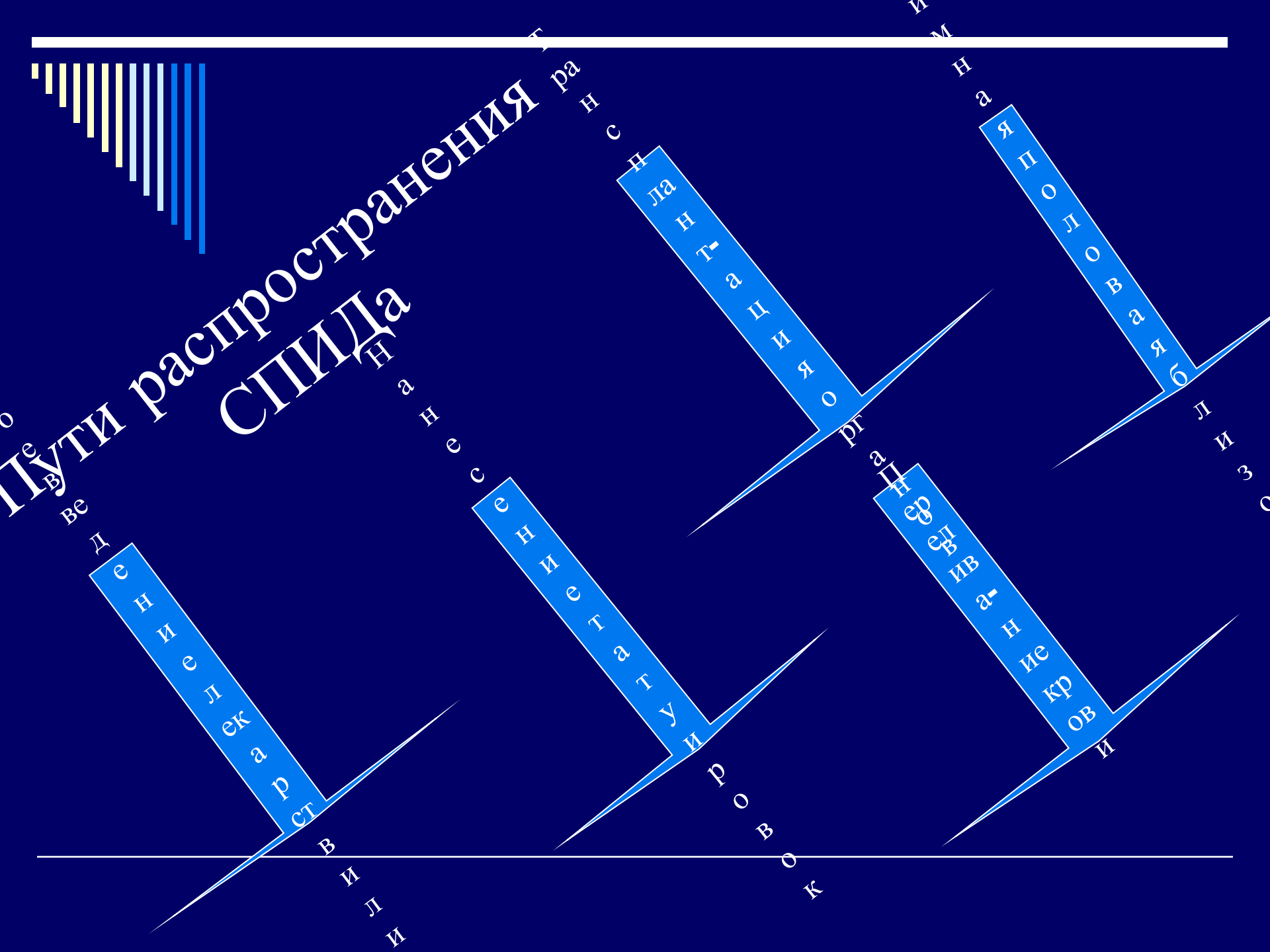
Стадии ВИЧ-инфекции

Проникновение вируса в организм

Поражение иммунной системы (может длиться **10** лет)

Ослабление сопротивляемости организма инфекционным заболеванием

Последняя стадия инфекции ВИЧ (живут лишь **18** месяцев)



У больного наблюдаются следующие симптомы:

- хроническая усталость
- жар, озноб, обильная ночная потливость
- потеря веса (более **5кг**)
- опухание желез, пятна, сыпь, фурункулы различных оттенков (от розового до лилового) на коже и под кожей
- исчезающие белые пятна в ротовой полости
- хронический понос
- хронический сухой кашель с одышкой



Профилактика СПИДа

- не пользоваться общими иглами для инъекции
- прежде чем вступить в интимные отношения, хорошо узнайте человека
- избегайте сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров
- самый лучший способ избежать болезни – вести упорядоченную половую жизнь





Тренинг

□ Игра «скажи: НЕТ»

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.

Рассчитайтесь на 1-ый - 2-ой

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время отведенное на работу в паре 5 минут.

□ Варианты отказа :

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

“Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.

Умей сказать “Нет”!



Обращаться за помощью

- Телефон доверия «Российской наркомании» –
(095) 280-61-01
 - Российский фонд борьбы с наркоманией –
(095) 299-53-52
 - Телефон доверия НАН для подростков и их родителей –
(095) 421-55-55
 - неотложная наркологическая помощь –
(095) 427-66-01
 - фонд спасения детей и подростков от наркотиков –
(095) 458-74-58
-



Притча о бабочке

- В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”.
Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.



«Давайте будем жить все трезво,
Здоровьем нашим дорожа.

Не занимайтесь рано сексом,

Курить бросайте навсегда.

Хотим смотреть в лицо судьбе мы,

Чтоб не кидать всё «на авось»,

Шагать по жизни твердо, смело,

О чём мечтаем, чтоб сбылось.»





Список литературы

- Соколов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, **1999**г.
- Ким В.В. СПИД, его последствия и предупреждение. Калуга, **1992**г.
- Успенская И.А. Подростки и наркотики в современном мире. Кл. рук. **1998** №4

