Классный час - ТРЕНИНГ

«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»

6 «Б» класс МОУ «СОШ №1» г.Осташкова

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.
  Поплакать, 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, прияв 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.

Вглядись, планета, в их глазах –
Своё увидишь отраженье.
Смотреть и – не смотреть нельзя.
В них приговор. И нет прошенья
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 длится **10** лет)

Ослабление сопротивляемости организма инфекционным заболеванием

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

Пути распространения СПИДа

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
- неисчезающие 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,1999г.
- Ким В.В. СПИД, его последствия и предупреждение. Калуга, 1992г.
- Успенская И.А. Подростки и наркотики в современном мире. Кл. рук. 1998 №4