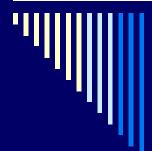
Классный час - ТРЕНИНГ





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

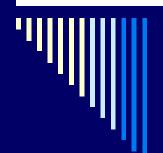


Возбудитель болезни -

BMPYC MMMYHOƩDMUMTa UGJOBEKA RMU



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

HAPKOMAH.



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.»

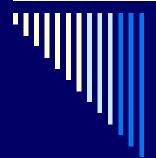
И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.



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

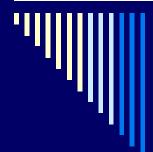
Возникновение страха, апатии и других губительных ощущений Возможность для творчества.

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.

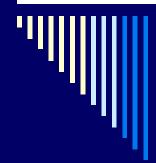
Поплакать, это помогает, но не более 10 минут Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание Посчитать до 30 мысленно

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

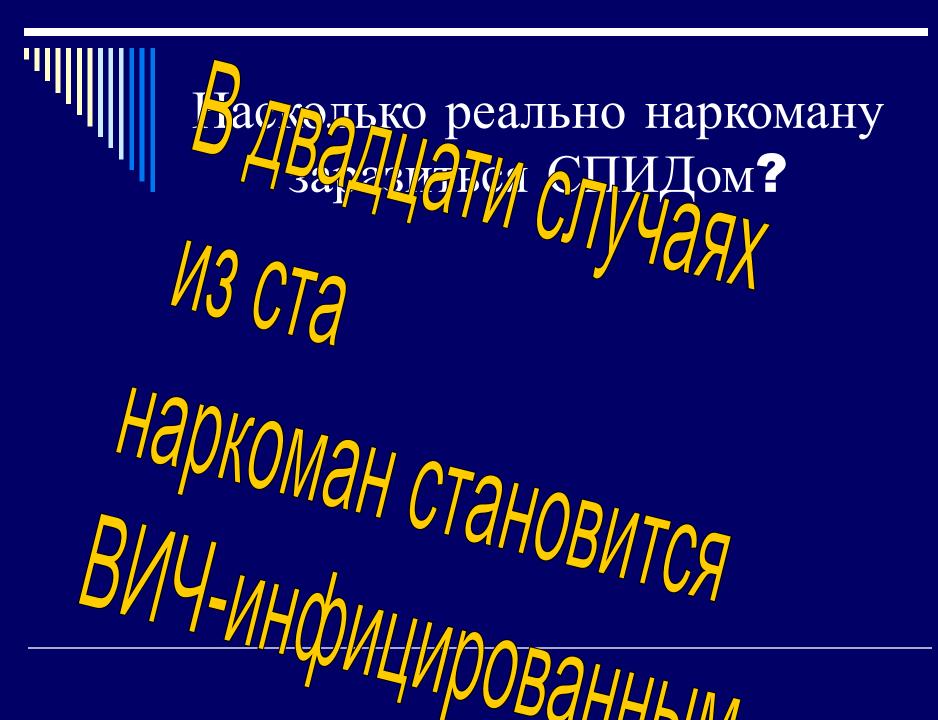




Не все рок-кумиры черпали вдохновение в наркотиках. А те, кто «пробовал», осознавали это как свою ошибку. Например, Гарик Сукачев.



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.

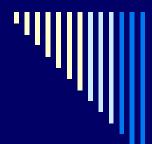




История СПИДа.



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



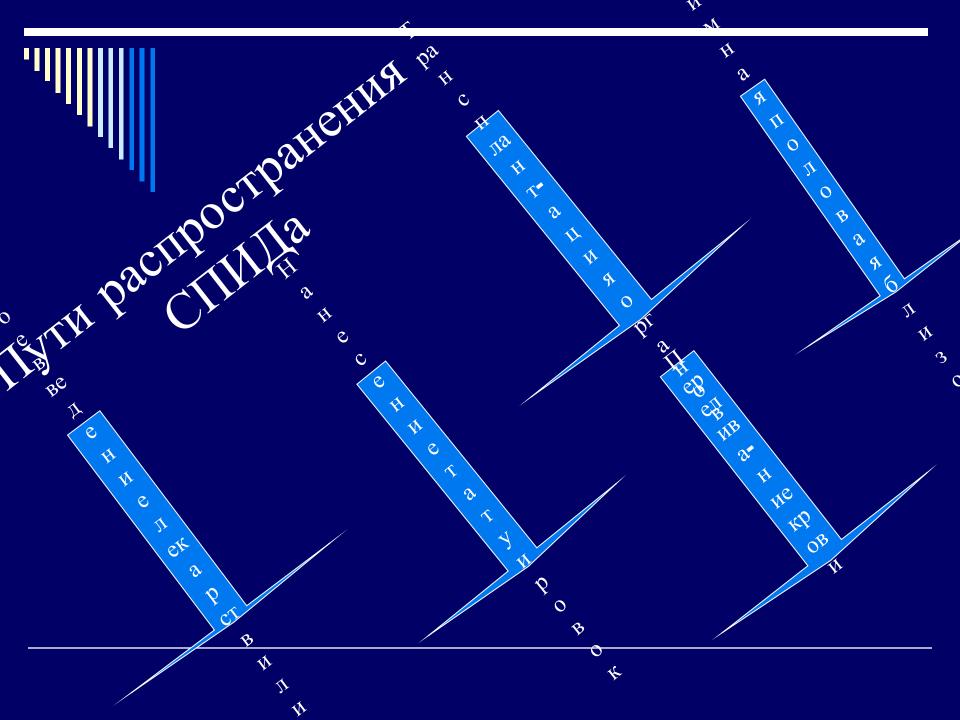
Проникновение вируса в организм

Стадии ВИЧинфекции

Поражение иммунной системы (может длится **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
- неисчезающие белые пятна в ротовой полости
- □ хронический понос
- хронический сухой кашель с одышкой

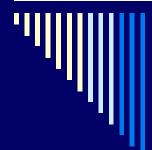




Профилактика СПИДа



- 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".

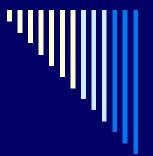
"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями"

<u> "Спасибо, нет. Это не в моем стиле"</u>

"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку"

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

<u>Умей сказать "Нет"!</u>



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,

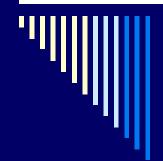
Курить бросайте навсегда.

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