**Методическая разработка занятия «Шаг в бездну»**

Занятие разработано

педагогом-организатором

по валеологии МОУ

«Средняя общеобразовательная

школа №13» г. Великие Луки

Гроздевой Е.В.

**Цель занятия:**

1. Разъяснить понятия «наркотики» и «психоактивные вещества», обьяснить их общие свойства и разницу между ними;
2. Разобрать причины, побуждающие людей принимать наркотики;
3. Разобрать механизм воздействия наркотиков на организм человека и последствия их употребления;
4. Научить правильно отказываться от приема наркотиков, если их предложили попробовать.

**Ход занятия.**

1. Введение. Игра-разминка: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч.
2. Ведущий представляет тему занятия и его цели. Объявляются правила работы и их значение.

* не «наклеивать» ярлыки
* никто не критикует другого
* искренность
* быть пунктуальным
* оставим свои предыдущие взаимоотношения за окном – закон «здесь и теперь»
* соблюдать конфиденциальность (доверительность)
* старайтесь понять мнение другого
* умение слушать и умение говорить
* каждый имеет право на свое мнение: говорить только от себя

1. Игра «Ассоциации». Ее цель, определить уровень знаний участников. Дается задание: назовите 2-3 слова, которые приходят на ум, когда вы слышите слова «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества», «зависимость». Ассоциации записываются на доску, не повторяясь. Обсуждаются имеющиеся знания и ведущий разъясняет сходства и отличия понятий наркотики и психоактивные вещества.
2. Причины, побуждающие подростка принимать наркотики – просмотр кадров фильма «Право на жизнь» с последующим разбором каждой из предложенных ситуаций, обсуждение не рассмотренных в фильме причин.
3. Как действуют наркотики на организм человека - просмотр кадров фильма «Право на жизнь», физиологический механизм действия наркотиков на нервную систему, возникновения зависимости.
4. Игра «Марионетки». Цель: определить, как чувствует себя человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен. После завершения игры , игравшим предлагается ответить на вопросы: что вы чувствовали, когда были в роли куклы? Понравилось ли вам это чувство? Хотелось ли что-то сделать самому?
5. Последствия употребления наркотиков. Рассказ ведущего о физических последствиях для организма.

Физическая зависимость, в случае прекращения приема наркотиков, проявляется в таких симптомах, как тошнота, рвота, различные мании (преследования, величия и т.п.), тремор мышц, галлюцинации. Однако о том, у скольких подростков возникает психологическая зависимость, мы еще не знаем, потому, что очень трудно установить, когда чувство постоянной тревоги или раздражительность появляются в результате отказа от алкоголя или наркотиков, а когда в их основе лежат иные причины.

**Марихуана** порождает не столько физическую, сколько психологическую зависимость и, подобно алкоголю, приводит к расстройствам двигательного аппарата. Хроническое употребление марихуаны может роковым образом сказаться на интеллектуальном развитии подростков. Подростки, злоупотребляющие данным наркотикам, как правило, страдают частыми приступами депрессии, испытывают постоянное чувство страха, тревоги, переживают нервные расстройства или состояние, будто они «не в своей тарелке». Для подростков, злоупотребляющих марихуаной, характерен разрыв между словом и делом, ибо они просто забывают о своих обещаниях. В последние годы резко возросла популярность **кокаина**, что настораживает, поскольку это дорогой наркотик. Считается. Что кокаин приводит не столько к психологической, сколько к физиологической зависимости, но, так как он не вызывает ощущения «ухода от реальности», многие относят его к той же категории наркотиков, что и марихуану, которая вызывает повышение эмоций, тонуса, проявление властности и эйфорию. **Галлюциногены** (иногда их называют «психоделики») – это наркотики, изменяющие эмоциональный мир человека, искажающие все формы восприятия внешнего мира. К галлюциногенам относится ЛСД, мескалин, псилоцибин. Последствия употребления этих наркотиков самые разные – от ощущения в себе каких-то магических сил и галлюцинаций до полной утраты чувства времени и пространства и реальности, происходящего вокруг. Наркотики галлюциногенного свойства – это также морфин, кодеин и героин. Они вызывают ощущения благополучия, расслабленности, «расторможенности». Под влиянием этих наркотиков проблемы словно «испаряются» и больше не тяготят. Привыкание к наркотикам происходит быстро, негативные последствия прекращения их приема сказываются очень сильно. Среди **стимулянтов** наиболее широко распространены такие наркотические вещества, как кофеин и амфетамин. Они усиливают активность человека, делают его оживленным, менее восприимчивым к тяготам и повседневным проблемам. Кроме того, уменьшают чувство голода и снимают усталость. Но и эти вещества порождают зависимость, систематическое употребление их приводит к физическому истощению, вызывает зуд, тремор, постоянное нервное возбуждение. **Седативные вещества.** К ним обычно относятся барбитураты и транквилизаторы, которые помогают если не снять, то значительно ослабить состояние тревожности и сильного возбуждения. Они полезны при лечении некоторых психических расстройств, язвы желудка и высокого давления. Передозировка барбитуратов и транквилизаторов чаще всего приводит к смерти. У взрослых наряду с этим употребляющих алкоголь, дело, как правило, кончается самоубийством.

8. Социальные последствия употребления наркотиков – фильм «Призрачное счастье наркомана».

9. Игра «Отказ». Перед началом игры ведущий рассказывает о формах отказа, которые можно использовать в общении. Затем проводится сама игра.

10. Заключение. Упражнение «Советы знаменитостей»

11. Прощание. Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий слегка сжимает ладонь своего соседа справа, то, в свою очередь, передает рукопожатие своему соседу справа и т.д. Рукопожатие возвращается к ведущему.