

Тема 11. ЭТА «БЕЛАЯ СМЕРТЬ»

Задачи: ознакомить с наркоманией как с антисоциальным и вредным для здоровья явлением; заострить внимание на опасных последствиях первого употребления наркотических веществ; дать конкретные рекомендации приемов по противостоянию давлению со стороны; развивать творческие способности ребят.

Подготовительная работа: подбор литературы по теме; приглашение гостей; согласованность по вопросам проведения встречи; подготовка и репетиции «Разговора».

Участники: классный руководитель; учащиеся класса; врач-нарколог; психолог.

Ход классного часа

Путь в тысячу километров начинается с первого шага.

Поговорка

Классный руководитель. Наркоманию начинают сравнивать с войной, потому что она тоже уносит много человечески! жизней. И жертвы этой незримой войны исчисляются уже миллионами.

В затхлых и грязных наркотических притонах губят себя люди. Они гибнут от больших доз наркотика, от истощения, от тех бон ней, которые являются следствием употребления наркотических веществ.

Наркоманию называют «белой смертью» или «смертью в таблетках» по белому цвету героина, наркотика, который получают из мака.

Врач-нарколог. Наркотики - это сильнодействующие вещества. Многие из них имеют растительное происхождение. Но в последнее время получили большое распространение и искусственные наркотики, приготовленные в подпольных химических лабораториях.

Наркотики парализуют деятельность центральной нервной системы. После их приема могут наступить искусственный сон и безболезненность. Но опасность заключается в том, что даже на однократный прием наркотика организм может отреагировать привыканием, зависимостью. Статистика утверждает, что 14% подростков становятся наркоманами именно после первого употребления наркотического вещества. И тогда развивается тяжелое заболевание, название которому «наркомания».

Начинают наркоманы иногда случайно, в компании (любопытство или просто поступают, как все собравшиеся, чтобы не выделяться, считаться своим). Случается и так, что человек поддается давлению на него со стороны знакомых, друзей, а то и малознакомых людей.

Кто-то начинает, не задумываясь о последствиях, другие же потому, что не всегда и не все знают об этих ужасных последствиях. Некоторые ребята думают, что нет ничего страшного в том, чтобы покурить предложенную друзьями из дворовой компании «травку». Но этом случае велик риск втянуться в употребление более сильных наркотических веществ. Исследования показывают,

что до 90% наркоманов начинали с безобидной, как им казалось, конопли.

Безвредных наркотиков вообще не существует. Как только любой из них поступает в организм, он сразу начинает действовать на мозг человека. Одурманенный наркотиком мозг начинает командовать человеком. Мы знаем, что именно мозг посылает нам всевозможные сигналы. Например, мы можем испытывать чувство жажды или голода, потому что именно мозг послал организму такую команду. Но утоление жажды или чувства голода предусмотрено природой, это естественные процессы в организме человека. Таким образом человек поддерживает свою жизнедеятельность.

Наркотик природой не предусмотрен. Привыкая к нему, организм запрашивает его (к тому же, все в больших дозах), обрекая человека на муки. Мы знаем, что и сколько нам съесть, потому что природа запрограммировала и этот процесс, и определенное количество необходимой пищи, определенную норму. А вот, употребляя наркотики, организм не знает нормы и требует все больше и больше, потому что он сбился с нормального жизненного ритма, он становится глуп, не знает, как поступить правильно. Ведь деятельность мозга нарушена веществами, которые человек по своей природе не должен употреблять.

Запрос организма становится для человека все более мучительным. Если чувство жажды и голода человек какое-то время может перетерпеть, то чувство зависимости от наркотика делает его настолько поработанным и безвольным, что он идет на любые уловки и преступления, только бы вновь пополнить свой организм этим разрушающим веществом.

Мозг наркомана находится в таком состоянии, что он уже забывает подавать команды человеку о необходимости принимать пищу. Поэтому организм истощается. От наркомана остается, как говорят, одна только тень.

Через грязные шприцы наркоманы заражаются вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией. Ведь грязными, нестерильными шприцами делает уколы целая компания (с трудом добывают деньги на наркотик, кто уж будет тратить еще и на новые шприцы!) 94% людей, заболевших СПИДом, заражаются обычно именно таким образом. Через грязный инфицированный шприц в их кровь попадает кровь зараженных людей. Психика и нервная система так истощены, что человек уже мало о чем помнит, кроме добычи новой дозы наркотика. Об учебе или совершенствовании себя как личности уже нет ни мыслей, ни речи. Наркоман опускается, деградирует. Естественно, что у таких людей разрушаются отношения с родителями, близкими людьми, друзьями. Совсем, конечно, другое дело, если друзья оказываются в трудный для человека момент рядом, если они так или иначе, могут еще содействовать излечению наркомана. Вот что написал о себе английский певец и рок-музыкант Дэвид Боуи: «Я пользовался многими наркотиками, увлекся ими в 1968 г., но никогда не наслаждался всем этим. Мне нравилось думать о том, что я нахожу что-то внутри самого себя. Вы можете многое сделать под влиянием наркотиков, но затем все приходит в упадок. Так я сделался просто скелетом, я расстроил свое здоровье. От гибели меня спас друг. Однажды он подтолкнул меня к зеркалу и сказал: «Посмотри, на кого ты похож. Я ухожу: ты не хочешь лечиться, ты не прилагаешь к этому никаких усилий».

Человек не может видеть себя со стороны, знать, как низко он пал. Но когда его вот так суют носом в грязь...Лично я не смог вынести такое унижение, и с наркотиками было покончено». Хорошо, что так благополучно окончилось в случае с Дэвидом Боуи. Но, если бы болезнь затянулась, помощь могла бы уже оказаться запоздалой, т. е. человек не смог бы справиться с тягой к наркотикам. Лучше, когда друзья, хорошие, настоящие, удерживают тебя от первого необдуманного шага.

Чтобы добыть наркотики, нужны деньги. А наркодельцы, которые сейчас все больше преследуются законом и человеческим презрением, запрашивают за белый дурман большие деньги. Так они наживаются на чужом горе, сами при этом не употребляя наркотики, не подвергая себя риску «белой смерти». А обманутые ими, несчастные люди идут на преступления (обман, воровство, даже убийство), чтобы добыть деньги и пополнить доходы тех, кто ведет их к явной гибели. Потому что путь наркомана на этой земле не долговечен. Средний срок их наркотической жизни - 7 лет.

В юном возрасте пристрастие к наркотикам может наступить и 6-8 раз быстрее, чем у взрослого человека. Молодой организм еще не научился защищаться от токсических веществ, среди которых и разнообразные летучие отравляющие вещества. Здесь все виды растворителей, очистителей и т. д. При вдыхании происходит отравление организма и нарушается деятельность центральной нервной системы. Мозгу случится обморок, галлюцинации и далее смертельный исход. Клетки головного мозга не получают кислород. И часть из них отмирает. А это означает, что человек, если говорить просто, глупеет. И вообще, как можно остаться умным, вдыхая то, что предназначено для отравления мышей, крыс и клопов?!

Все яды, попадая в детский и подростковый организм (даже самый крепкий и здоровый), выдерживают сопротивление не более 2 недель. Затем организм становится рабом этих ядов. И уже не оказывает им никакого сопротивления, а только требует и поглощает их все в большем количестве.

Классный руководитель. Наряду с курением и алкоголем пристрастие к наркотикам - это одна из дорог к преждевременной гибели. Например, американский журналист Род Кристофсен писал том, что он «ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет».

Самые жесткие меры предпринимают государства всего мира в борьбе с наркоманией и наркоторговцами. Вплоть до тюремного заключения.

Психолог. Мы уже говорили сегодня о том, что одна из причин распространения наркомании - выгодная торговля, желание обогащения любыми способами. Здесь уже затрагивается и нравственный аспект поведения таких людей.

Некоторые наркоманы сами предлагают ребятам «попробовать». В какие-то минуты просветления они осознают, какими стали, к чему идут (к безвременной смерти). И тогда им хочется видеть рядом с собой побольше людей, им подобных, чтобы приободрит: себя и сказать: «Вот видишь, ты не один».

такой».

Прибыль, нажива на чужой беде, страх перед надвигающимся концом—все способствует вовлечению молодых в эту страшную, губительную даль под названием «наркомания». Оттого и предлагают всевозможные виды наркотиков молодым и непосвященным, приговаривая: «Попробуй. Или трусишь? Ты даже не представляешь, как это интересно и приятно. Боишься? Э-э-э, даты еще, оказывается, маленький». Так говорят распространители, торговцы наркотиками или сами наркоманы, стараясь как-то задеть чувства человека, а зачастую глупую мальчишескую самонадеянность и гордость. А все делается только для того, чтобы человек отреагировал, поддался их словам и уговорам. А они получают прибыль.

Учитель ОБЖ. Главная задача каждого из вас, ребята, - устоять, суметь сказать «нет». И тем самым спасти свое здоровье и жизнь.

Вам могут предложить попробовать что-то опасное незнакомые вам люди. Или друзья-приятели из дворовой компании. Надо категорически отказаться. Если к вам с различного рода предложениями пристают незнакомые люди, а вы не можете сами справиться с создавшейся ситуацией, постарайтесь привлечь чье-то внимание, убегайте, кричите. Потому что все может начаться с интересных, заманчивых предложений, а закончиться дозой наркотика, а потом изнасилованием и даже убийством. Умейте сказать «нет». Учитесь спасать свою жизнь.

Психолог. Если вы уже с юного возраста научитесь понимать, когда следует сказать «нет», а тем более, научитесь говорить это «нет» в соответствующих ситуациях, если сможете устоять перед соблазнительными, но сомнительными предложениями, то этот навык, по мере вашего взросления, сослужит вам большую пользу. Именно такого человека, который может сказать твердо «нет» и не поддастся соблазнам, можно назвать сильным и волевым, «не трусом». Такие люди всегда имеют свою точку зрения, отстаивают ее. К таким людям прислушиваются другие, их уважают, они добиваются успеха в жизни. Потому что знают, чего хотят, и не идут на поводу ни у глупых страстей, ни у других людей. Ведь эти «другие» не всегда могут желать вам добра. «Имей свою голову на плечах», - так говорит народная мудрость.

А можете ли вы устоять против натиска компании, против соблазнов и сомнительных предложений? Умеете ли вы сказать решительное «нет»?

Психолог (*рекомендует приемы противостояния давлению*):

- Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, то прежде всего вам следует оценить ситуацию, в которой вы оказались.
- Подумайте, где вы, с кем вы и почему. Оцените действия и реакцию тех людей, которые вас окружают.
- Помните, что нервозность и страх - это нормальная реакция в сложной ситуации, поэтому не стоит впадать в панику.
- Оценив ситуацию, вам необходимо подумать о возможных последствиях вашего решения:
 - а) как вы будете чувствовать себя завтра;

- б) не пожалее ли вы о принятом решении;
 - в) не доставит ли ваше решение много хлопот, а то и бед вам и вашим родным;
 - г) насколько ваше решение отразится на вашем здоровье.
- Не утешайте себя мыслью, что ничего такого с вами не случится. Лучше сразу осознать все последствия принятого вами решения (поступка).
 - Если вы решили сказать «нет», говорите об этом спокойно, твердо, ровным голосом, не выдавая свой страх и беспокойство. Иначе, можно создать впечатление о неуверенности в своем решении и сожалении о нем, что дает возможность говорящему усилить на вас давление.
 - Произнося «нет», старайтесь смотреть человеку прямо в глаза
 - Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, предлагают попробовать незнакомый препарат, таблетки, вы всегда можете сказать: «Нет, не буду. Не хочу. Мне это не нравится и т. д.».
 - Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то отлучиться.
 - Не забывайте о том, что вы идете на встречу, дискотеку, в компанию, где употребляют спиртное или другие вредные вещества.
- Помните, выбор за вами. И пусть он будет правильным.**

Ученики (подводят итог):

- Человек рожден на Земле для того, чтобы долго жить. И он может это осуществить (рассказывают о долгожителях, образе их жизни).
- В жизни много хорошего, интересного (приводят примеры), поэтому не стоит уходить в мир «белого зла».
- Стоит жить дольше, чтобы осуществить свои мечты. Ведь человек начинает свою жизнь с хорошей мечтой, которую ему хочется осуществить (говорят о своей мечте).
- Уйти в жизнь плохих привычек - это значит предать самого: себя и своих родителей, которые дали тебе жизнь и надеются на тебя.
- Добровольно уничтожать свою жизнь - это преступление, которое и карается самой жизнью: она посылает человеку преждевременную смерть.

Классный руководитель. «Путь в тысячу километров начинается с первого шага», - гласит народная мудрость. И только: от самого человека зависит, каким будет этот путь, эта тысяча километров, т. е. вся его жизнь: здоровой и счастливой или мрачной и рано разрушенной. И если ваш первый шаг будет неверным, ее вы этот шаг сделаете к плохому, начнете употреблять наркотики, то и ваш путь может оказаться намного короче тысячи километров.

Дополнительный материал «Разговор»

Все рассаживаются полукругом с книгами и журналами по теме. После этого «разговора» можно дать почитать специальную литературу по теме тем ребятам, которые заинтересуются.

- Наших всех родителей позвали на собрание.
- Что же предлагают им для взрослого внимания?

- Врач о наркотиках им все расскажет,
Таблицы разные и диаграммы им покажет.
- Может нам сходить? Серьезно...
- Нет, собрание будет поздно. Да ведь можно и самим все
знать: Посмотреть, послушать, прочитать...
- Что же такое «наркомания»?
- Оцепенение и мания,
- Безумие, бездушие, болезнь,
- Эпитетов нам всех не перечесать.
К тому ж, потребность страшная наркотики найти...
- К чему же все, скажи мне
Может привести?
- Наркотики меняют настроение,
И изменяют даже поведение.
И мозг, и организм работают иначе.
- Узнать, что происходит —
Вот наша задача.
- Наркотик ослабляет память и внимание,
И вызывает у детей большое привыкание.

Если один-два раза
Ты не устоял,
Знай, уже в зависимость
Страшную попал.
Наркотик будет управлять тобой, не мозг.
- Мне этот ужас в фильме видеть довелось.
Ведь человек, как личность, разрушается.
- А это все, чего касается?
И поведения,
Взаимопонимания,
И преступлений,
И наказания.
- Мозг «не так» работает,
Вот и преступления.
Для наркоманов это —
Обычное явление.
- А наркоманию зовут
Люди «смертью белой».
- Свои черные дела
Творит она смело.

- Да, здесь написано, поверь,
- Что наркотик - это смерть!
- Утверждают без обмана,
 Что семь лет жизни
 У наркомана.
 Дольше не сможет он, умрет,
 Родным горе принесет.
- Пишут здесь, из любопытства
 Мальчик пристрастился,
 Что в больницу он попал -
 Вот чего добился.
- Он забыл, что любопытной
 Тетушке Варваре,
 За то, что лезла не туда, . :
 Нос напрочь оторвали.
- Если б нос! Его б пришили,
 И хирурги оживили.
 А здесь бед будет не счесть,
 Смерть посылает ему весть!
- Еще пишут, неизвестное лекарство -
 Это опасность, злое царство!
 Используй только то, что врач велит,
 Тогда оно беды не натворит.
- А если кто-то вам таблетки предлагает,
 Так умным будет тот, кто отвергает.
 Не поддавайтесь уговорам и друзьям,
 В таблетке может быть наркотик,
 И принесет он беды вам.
- Сказать у взрослых есть большое основание,
 Что в юном возрасте сильнее
 К плохому привыкание.
 Наркотик - яд! Против него защита
 У молодых совсем легко пробита.
 Ведь организм еще так юн и слаб.
 Не может избежать он «белых лап».
- У наркоманов - слезы и зевота,
 Слюна течет, чихать охота,
 Тревога, судороги, боли –
 Весь организм его в неволе.
 Худеет он, психозы частые бывают...
- В наркобольницах их
 Стараются, спасают.

От передозировки
В больнице умер мальчик...

- Нам надо быть, ребята,
От бед таких подальше.
- Есть в жизни чем заняться
Полезным и красивым.
Пусть мама улыбается,
А я буду счастливым,
И умным, и здоровым –
Вот жизни всей основа!