

Разработки мероприятий с учащимися

Игра «ОСТОРОЖНО! НАРКОТИКИ»

Цель: изучение биологических механизмов влияния наркотических веществ на организм человека.

Задачи:

1. Показать негативные последствия употребления наркотических веществ.
2. Предоставить учащимся возможность высказать собственную точку зрения в отношении проблем табакокурения, алкоголизма, наркомании.
3. Продолжить формирование у подростков способности отстаивать свою собственную точку зрения.

Рекомендации.

Игра проводится на отдельном уроке биологии, после изучения темы «Обмен веществ».

Предварительное задание.

Учащиеся должны подготовить к уроку рисунки на тему: «Скажи нет наркотикам!» (и) или сообщения на заданную тему. Каждая из этих работ во время игры приносит команде по 1 баллу.

Оформление кабинета: выполненные учениками рисунки прикрепляются к доске, на которой, помимо темы урока, написан эпитафия: *Сигарета – бикфордов шнур, с одной стороны которого огонек, а с другой – дурак. (Бернард Шоу.)*

Организационный момент.

Класс делится на четыре команды по 6 человек. Все вопросы и задания даются на команду. После обсуждения ответ дает капитан или другой игрок, выбранный командой. За нарушение дисциплины с команды снимается 1 балл. Оценка результатов осуществляется жюри. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, считается победителем, и ее игроки получают за урок пятерки. Однако в ходе игры жюри оценивает и индивидуальную работу учащихся.

Вступление.

На прошлом уроке, рассматривая причины нарушения обмена веществ, мы с вами затронули вопрос о наркомании. Сегодня мы более подробно остановимся на этом явлении, которое стало, к сожалению, неотъемлемой частью современной действительности.

Ход игры

Ведущий задает вопросы. Команда, быстрее и правильнее ответившая на вопрос, получает по 1 баллу.

Перечень вопросов:

1. Что американцы назвали чумой 20-го века?

О т в е т: Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается еще более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 тыс. человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, дорожно-транспортных происшествий, убийств и

самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 тыс., а в Индии доходит до миллиона.

И, тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета – источник значительной доли годовых доходов правительства. Но тогда возникает вопрос:

2. Как вы думаете, почему табачная индустрия до сих пор не использовала свое политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

О т в е т прост: в действительности эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболев раком легких, решил предъявить табачной компании иск, то у нее есть хорошее оправдание: мы предупредили, что курение опасно для вашего здоровья.

– В чем же заключается опасность курения? Это мы и попробуем выяснить в ходе следующего конкурса:

Конкурс 1.

Каждой команде предлагаются две карточки с вопросами. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Исследования, проведенные недавно в Великобритании, показали, что чем больше человек курит, тем больше он плачет. Как вы думаете, чем объясняется эта интересная зависимость?

О т в е т: Во время прикуривания и курения сигареты табачный дым вьется вверх, попадает в глаза, они, защищаясь, начинают слезиться и прищуриваться. Поэтому, чем больше человек курит, тем больше он плачет. Кроме того, со временем теряется блеск в глазах и появляются преждевременные морщины.

2. Как вы думаете, чем объясняется следующий факт: у курильщиков язва желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих?

О т в е т: Горячий дым обжигает слизистую оболочку рта, что вызывает рефлекторное слюноотделение, секрецию желудочного и кишечного сока, то есть идет подготовка к перевариванию пищи, которая, в действительности, в организм не поступает. Чем чаще человек курит, тем чаще он обманывает свой желудок. Однажды он обязательно отомстит курильщику.

Кроме того, ученые доказали, что в табачном дыму есть такие ядовитые вещества, которые усиливают склонность к различным заболеваниям. Самым вредным из них является бензпирен, который стимулирует образование раковой опухоли.

Собственно говоря, нет ни одной системы, ни одного органа в организме человека, которые не страдали бы от ядовитого влияния никотина. Но сигарета таит в себе еще одну скрытую опасность.

3. Кто такие пассивные курильщики? Чем опасна эта роль?

О т в е т: Это человек, который просто вдыхает табачный дым. Подумайте: в накуренной комнате загрязнение воздуха в 6 раз выше, чем на загруженной автостраде. По данным журнала Good Housekeeping, каждая 8-я смерть от табачного дыма происходит из-за того, что человек просто вдыхает дым. Каждый год в США более 500 тыс. человек умирают от болезней сердца и артерий,

вызванных вдыханием табачного дыма. Кроме того, британские ученые доказали, что в 62 % случаев внезапной младенческой смерти (синдром смерти в колыбели) причина заключалась в том, что рядом с малышом курили. Грудные дети и беременные женщины ни в коем случае не должны вдыхать табачный дым.

Поэтому, закуривая новую сигарету, вы каждый раз подвергаете опасности не только себя, но и окружающих.

Но курение не единственный порок нашего времени. Есть еще одно страшное слово – алкоголизм. Сегодня слово алкоголь употребляется по отношению к любым напиткам, содержащим этиловый спирт. Первоначально пришло оно из арабского языка и в переводе означает тонкая сущность предмета. А слово спирт происходит от латинского *spiritus* – дух.

4. А теперь подумайте, справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человечеством, человечество пьет всю свою историческую жизнь.

О т в е т: На самом деле, виноделие, а также изготовление пива, возникли 7–8 тыс. лет назад. Так что приобщение к алкоголю сравнительно молодая ошибка человечества.

Но наши предки пили вовсе не для того, чтобы напиться, а в рамках строго заданных обычаев.

5. Во время какого ритуала человек впервые попробовал вино? Примите во внимание, что вино отождествлялось с кровью божества.

– Кстати, и сегодня во многих религиях, в том числе и в православии, причащение с использованием вина – это опять-таки напоминание о первобытном языческом обряде.

О т в е т: Как писал древний историк Тициан, во время обряда братания два человека крепко держали друг друга за правую руку, их большие пальцы связывали и делали накол. Слизав выступившие капли крови, эти люди становились братьями по крови. Позднее, собственная кровь была заменена вином.

Интересно, что внешнее проявление этого ритуала – сплетение рук – и сегодня сохранилось в немецком брудершафте (само это слово в переводе с немецкого означает братство).

– Продолжая эту тему, хочу задать следующий (шестой) вопрос:

Почему-то принято считать, что пьянство – неотъемлемая черта русского народа. А отсюда равнодушие: всегда было, и значит, всегда будет; так какой смысл с этим бороться, все равно ничего не изменится. Как вы считаете, действительно ли пьянство и водка всегда были проблемой нашего народа? Ответ обоснуйте.

О т в е т: Русские в древности употребляли такие хмельные напитки, как мед, пиво, брага. Их крепость была не более 10°. Даже при самых идеальных условиях более крепкие напитки получить в результате брожения нельзя, так как при этой концентрации алкоголя погибают дрожжевые грибки и брожение прекращается. Водка в Россию была завезена только в начале XVI века и далеко не сразу завоевала признание русских, привыкших к некрепким напиткам со слабо выраженным вкусом алкоголя. Только с середины XVI века, когда в 1552 году Иван Грозный устроил первый большой кабак и водка стала продаваться от казны, пьянство стало распространенным явлением.

7. Какой напиток в XV веке получил название аква вита (живая вода), а уже в XVIII был переименован в воду смерти (аква мортис).

О т в е т: Водка. Способ выделения чистого спирта из содержащих алкоголь жидкостей был открыт арабским алхимиком Рагезом, а в 1400 году – итальянским монахом Валентинусом. Своеобразные качества спирта: летучесть, обжигающий вкус, бодрящий, возбуждающий эффект – все это позволило предположить, что новый напиток обладает целительными свойствами. Водка даже продавалась в аптеках. Но очень скоро люди убедились в ошибочности сделанных выводов.

– В чем же опасность мертвой воды? Вам предлагается следующий конкурс:

Конкурс 2.

Каждой команде предлагаются две карточки с вопросами. За каждое правильный ответ команда получает 1 балл.

1. В Древней Руси на свадебном пиру гости вволю пили мед и пиво, но молодые, согласно обычаю, к этим напиткам не притрагивались. Как вы думаете, почему?

О т в е т: Спирт – наркотическое и ядовитое вещество. Этанол проникает в яйцеклетку и сперматозоиды, нарушая генетическую структуру ДНК. Если зачатие происходит, когда в организме матери или отца присутствует алкоголь, то 99 % вероятности, что ребенок родится с психическими и физическими отклонениями.

2. Когда человек с гордостью заявляет: «Я могу много выпить и не захмелеть», означает ли это, что у него крепкий и здоровый организм, или он уже находится в алкогольной зависимости? Аргументируйте свой ответ.

О т в е т: Этанол – наркотическое вещество, которое включается в обмен веществ, вызывая различные нарушения (см. стадии развития наркомании). Первым признаком, определяющим меру зависимости от алкоголя является наличие или отсутствие рвотного рефлекса. Рвотный рефлекс – это защитная реакция здорового организма, подаренная человеку вековой эволюцией и оберегающая его от отравления ядами. Если человек сломал эту преграду, то в дальнейшем путь для спивания открыт. А между тем распространено заблуждение: если рвотный рефлекс не возникает, значит освоился, возмужал.

Конкурс 3.

– Закончите пословицы:

Сначала человек пьет вино, потом вино пьет человека (японская).

Человек берет первую рюмку, последующие сами берут человека (немецкая).

– Поэтому, прежде чем взять в руки сигарету или рюмку вина, подумайте, стоит ли это мимолетное удовольствие вашего здоровья. Не слишком ли дорогая цена – ваше будущее?

Жюри подводит итоги викторины, объявляет победителей и выставляет оценки за урок.

Ток-шоу "Большая перемена".

Мероприятие по профилактике наркомании и употребления психоактивных веществ

Ведущий 1: Добрый день! В эфире ток-шоу “Большая перемена” на первом школьном канале. Я очень рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень

важную проблему – проблему наркомании. Тема нашей сегодняшней программы “Жизнь без наркотиков. Возможно ли это?”.

Прежде, чем мы примемся вершить суд над наркоманией, я хотела бы спросить зал: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (мнения зрителей).

Ваши высказывания, по-моему, утвердили наше мнение: проблема наркомании заслуживает обсуждения!!!

Гости нашей программы:

- врач нарколог,
- директор городской общественной организации по профилактике наркомании и табакокурения,
- ученик 11 класса,
- завуч по воспитательной работе,
- учитель русского языка и литературы.

Встречайте наш первый сюжет (*все сюжеты инсценируются самими детьми*):

Сюжет 1: “Света и Дима”

Машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в пробке.

Д: Никто не двигается (имитирует закуривание сигареты) Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

С: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это пустяки (она кашляет несколько раз).

Д: Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

С: Ты не мог бы открыть окно? (Кашляет) Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!

Д: Ты права, извини. (Он спускает стекло, но дождь заставляет его вновь поднять его.) Н-да, льет как из ведра.

С: (раздраженно) Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

Д: (то же раздраженно) Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

С: Да, потому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь).

Д: Только не нужно драматизировать.

С: А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.

Д: Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

С: Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

Ведущий 1: Половина этой сигареты все еще в моих легких! Так ли это? Попросим прокомментировать ситуацию наших экспертов.

Ведущий 2: Давайте проверим, насколько вы владеете информацией о вреде курения. Викторина о вреде курения. За каждый правильный ответ выдается жетон. Победителем будет считаться тот, кто наберет большее количество жетонов.

Вопросы викторины:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ: Угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете?

? ? 2 ? 5 ?

Ответ: В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ.

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?

Ответ: Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца.

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ: Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненной курением организму.

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты.

Ответ: Сигареты.

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

Ответ: Около литра.

7. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?

Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?

Ответ: 85 %

9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

Ответ: Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

Ведущий 1: А сейчас встречайте второй наш сюжет.

Сюжет 2: "Маша"

Кухня в доме. Маша ждет, когда за ней заедут ее друзья.

М: (Сердито). Никуда ты не пойдешь.

Маша: Ну, мама. Ну как ты так можешь. Ну, пожалуйста! Они вот-вот подъедут.

М: Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.

Маша: Значит так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями. Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

М: С тех пор, как ты нашла этих "нормальных" друзей, ты забросила учебу и начала курить. Я просто не узнаю свою бывшую круглую отличницу!

Маша: Ты тоже когда-то курила.

М: Но ты же помнишь, как ты и твои братья настаивали, чтобы я бросила! Чего мне это стоило!

В: Знаешь, мама права.

Маша: Кто б говорил! Что это торчало у Виктории вчера после уроков изо рта, макаронина?

В: Только не впутывай сюда Викторию. Ты ревнуешь, вот и злишься.

Маша: Больно надо. (Имитирует зажигание сигареты).

В: А ты помнишь, что вычитал Сережа? Каждая сигарета вычеркивает восемь минут жизни.

Маша: Отстань, а?

М: Ну хватит!

Раздается стук в дверь, Маша бежит в свою комнату. Мать открывает дверь. Входит отец.

М: Почему ты стучишь?

П: Я был не уверен, мой ли это дом – что-то уж слишком шумно.

Маша выглядывает из своей комнаты, видит отца и бросается к нему на шею.

Маша: Папочка, я так рада тебя видеть. Может, ты заставишь маму передумать?

П: Это не просто, не просто. Ты же знаешь, наша мама – юрист. А в чем, собственно дело?

В: Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика: низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми же взглядами. Mamочka решила положить этому решительный конец.

Маша: Очень смешно.

Ведущий 1: Как вы думаете, кто прав Маша или мама? Что же делать Маше в этой ситуации? Давайте спросим у зала. (Опрашивают ребят, присутствующих в зале). Попросим экспертов прокомментировать ситуацию.

Ведущий 2: А сейчас информационный блок. Существует множество мифов о пользе курения, придуманных самими курильщиками. Например, то, что:

- курение позволяет расслабиться, когда человек нервничает,
- физические упражнения нейтрализует вред, наносимый курением,
- большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время,

Кроме того, существует мнение о том, что табак уменьшает боль, например, зубную. Действительно, накурившись, человек как бы “деревенеет”, голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает. Разумеется, есть гораздо более эффективные и рациональные средства против зубной боли, например, пойти к врачу, вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

Считают также, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты снижают аппетит. В какой-то степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка и тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений.

Известно, что курение неблагоприятно влияет на все органы человека, но мало кому известно, что оно является причиной такого заболевания как “окопная болезнь” или иначе – гангрена.

Болезнь развивается по принципу “горящего дерева” - дерево обгорает с мелких веточек, оставляя в конце концов только обуглившийся ствол. Так и сосуды – поражаются мелкие и средние. Помимо них “сгорают” еще и вены. При этом, сгорая, основные сосуды не успевают передать свои функции побочным. Для пациентов в возрасте до 30 лет характерно острое развитие заболевания. Конечность они могут потерять в течение полугода. Более пжилые пациенты

болеют, как правило, дольше и нередко не ощущают проблему до конца своих дней.

“Окопная болезнь” поражает далеко не всех. Она совершенно не передается по наследству. Но всех больных объединяет одно: они все – упорные курильщики.

Результаты анкетирования по школе ([Приложение 1](#))

Ведущий 1: Представляем третьего нашего героя. Встречайте – Константин!

Сюжет 3: “Константин”

Наконец-то Костя встретил девушку своей мечты. Карина соответствовала всем его представлениям об идеальной девушке: милая, веселая, энергичная, просто душа любой компании. Они уже встречались несколько месяцев, и все было прекрасно до одного случая.

В этот день Константин пригласил свою любимую на дискотеку. Они весело проводили время, танцевали, веселились. Но в какой-то момент Косте понадобилось отлучиться.

Тогда и появился ОН. Борис и Карина сразу понравились друг другу. Через некоторое время ребята покинули дискотеку вместе.

Когда Константин вернулся, некоторое время он искал свою любимую. Но, узнав в чем дело, расстроенный пошел домой.

Костя: “После этого случая жизнь стала казаться мне безразличной. Дни стали похожими друг на друга. С Кариной мы больше не встречались, и я совсем уже разуверился встретить в своей жизни настоящую любовь. Все свое свободное время я проводил во дворе вместе с компанией ребят, тогда и начал курить, баловаться пивком и водкой.

В конце лета в нашем дворе появился новый парень, который, как оказалось, употреблял наркотики. Он так здорово рассказывал о том, как ловит “кайф” и какие при этом яркие ощущения. Предложил попробовать всем нам. Некоторые ребята отказались сразу, кто-то сначала немного “поломался”, а мне терять было нечего, и я согласился сразу. Постепенно втянулся. Сейчас нахожусь на лечении в наркологии”.

Ведущий 1: Вот такая история произошла с нашим героем. Как вы считаете, стоит ли из-за неудач в личной жизни начинать курить, пить, употреблять наркотики? Мнение зала... Мнение экспертов...

Ведущий 1: Как мы поняли из всех ваших ответов - не стоит начинать употреблять наркотики, пить и курить из-за неудач в личной жизни, проблем с родителями, следуя за друзьями. Каждый человек имеет возможность выбора, и сам несет ответственность за свое здоровье и жизнь.

Наркомания – болезнь общества, болезнь, с которой можно и нужно бороться.

С вами была “Большая перемена”.

До встречи!

Литература

1. Д.В. Колесов, Л.Х.Казаков, Г.В. Плешакова Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников (пособие для учителя) – М., 1992.

2. Методический сборник // Межрегиональная научно-практическая конференция “Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде” - Казань, 2000.

3. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: “ВАКО”, 2004, 272 с.

**Ток-шоу "Здоровый образ жизни.
Наркомания, курение, алкоголь — пути в бездну"**

Ведущий:

По-разному беда приходит к нам –
Болезнью, непризнанием, потерей...
Наперекор судьбе, назло врагам
Жить остаёмся, в будущее веря.
И если в час твоей большой беды
Подавишь боль, сумев в строю остаться,
То это будет значить, что и ты
Имеешь право Человеком называться. (Т.И.Степанюк)

2 Вед.

Грустно осознавать, что в последние годы наблюдаются падение нравов, рост пьянства, наркомании. Становится тревожно за человека и окружающую его среду.

1 Вед.

Сегодняшний разговор мы решили посвятить пагубным привычкам, способным разрушить как личность отдельного человека, так и общество в целом.

2 Вед.

Тема нашего ток-шоу – “Здоровый образ жизни”

1 Вед.

Или “Наркомания, курение, алкоголь – пути в бездну”.

2 Вед.

Мы проводили анкету среди учащихся 8-11 классов.

Анкета

1. Многие ли из твоих друзей курят? Как ты к этому относишься?
2. Пробовал ли ты курить?
3. Знаком ли ты с наркоманами?
4. Как бороться с наркоманией?
5. Некоторые люди успокаивают себя сильнодействующими таблетками.

Как ты думаешь, может ли возникнуть зависимость?

1 Вед.

Вопросы непростые. Постараемся сегодня выяснить, какой вред несут курение, алкоголь и наркомания?

2 Вед.

И как избежать пути в бездну?

1 Вед.

У нас в гостях: врач (Ф.И.О), инспектор по делам несовершеннолетних (Ф.И.О), психолог школы (Ф.И.О)

2 Вед.

Напоминаем правила ведения дискуссии.

1 Вед.

С уважением относимся друг к другу.

2 Вед.

Чтобы высказаться – подними руку.

1 Вед.

Порядок выступлений определяет ведущий.

2 Вед.

Своё мнение аргументируем фактами, примерами из жизни, литературы, фильмов.

1 Вед.

Признаём право каждого иметь свою точку зрения.

2 Вед.

Обсуждаем точки зрения и взгляды, а не людей и личности.

Курение

1 Вед.

На вопрос “Курят ли твои друзья?” из 27 человек ответили “да” 21 человек. Причём, 50% считают, что их это не касается.

2 Вед.

50% опрошенных ответили, что пробовали курить. Некоторым давали сигарету родители, чтобы показать, как это вредно.

1 Вед.

Что же заставляет людей курить? (Зал отвечает.)

Данные статистики таковы:

55% начинают курить в возрасте 16 -19 лет, когда у человека ещё нет жизненного опыта.

18% мужчин и 19% женщин – из баловства, 26% мужчин и 29% женщин – из любопытства, 16% женщин и 3% мужчин – чтобы похудеть, 4% - по личным мотивам, 17% мальчиков и 6% девочек – из подражания взрослым.

2 Вед.

В подростковом возрасте убеждены, что это модно, истинно по-мужски. А как вы считаете?

1 Вед.

Знаете ли вы, что в мире около 70 видов табака, один вреднее другого.

2 Вед.

Каждая выкуренная сигарета нейтрализует витамины и стоит курящему минуты жизни. Вопрос мальчикам: в твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?

1 Вед.

Девушка, с которой ты дружишь, курит. Твоё отношение?

2 Вед.

А теперь я хочу спросить у кого-нибудь из зала: что вы можете сказать о вреде курения, а может, о его пользе?

1 Вед.

Узнаем мнение врача. (Выступает врач)

- Есть ли у вас вопросы?

-Известно ли вам средство, при помощи которого можно бросить курить?

- Если человек всю жизнь курил, есть ли шанс у него бросить?

2 Вед.

Приведу слова великого курильщика Петра 1. Он как-то сказал: “Табак мозги прочищает”. Согласны ли вы с ним?

1 Вед.

Хочется привести изречения народной мудрости: к курящему никогда в дом не залезет вор, потому что он всю ночь кашляет.

2 Вед.

Курящего никогда не укусит собака, потому что он всегда будет ходить с палочкой.

1 Вед.

Курящий никогда не состарится, потому что он умрёт в молодости.

Звучит Чайковский “Пиковая Дама” (Интермедия)

1 Вед.

Помните, что курильщик вредит не только себе, но и находящимся рядом с ним людям, которые становятся пассивными курильщиками. А это не менее опасно, чем само курение.

Алкоголь

2 Вед.

К сожалению, в последние годы возросло количество алкоголиков. Обратимся к данным нашей анкеты. На вопрос “Пробовал ли ты спиртные напитки?” 3 человека ответили “нет”, 40% пробовали пиво.

1 Вед.

Ребята, алкоголизм – это болезнь? Надо ли подниматься на борьбу?

2 Вед.

Кто страдает от алкоголиков в первую очередь? Выслушаем мнение специалиста. Перед вами выступит инспектор по делам несовершеннолетних.

Дополнительные вопросы:

-Какую реальную опасность несёт обществу алкоголик?

-Какие меры предпринимает милиция?

-Есть ли наказание за появление в нетрезвом виде в общественных местах?

-Ребята, какие у вас вопросы к инспектору?

1 Вед.

А как относились к алкоголю в древности? Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну: “Слышу, что бросил книги, ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелез через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей...”

Видимо, отец этого молодого человека не подозревал, что слова его могли быть написаны и через несколько тысячелетий.

Наркомания

1 Вед.

Перейдём к третьей теме нашего разговора. Типичная картина: зрачки как пятаки, взгляд безразличный, пульс учащённый, тело сводят судороги... Что это? Это типичный наркоман.

В основном мы знаем о наркомании из фильмов, художественных произведений Ч.Айтматова, М.Булгакова.

2 Вед.

На вопрос “Видели ли вы в своей жизни наркоманов?” 48 % опрошенных ответили утвердительно. А вы видели наркоманов?

1 Вед.

Наркомания – болезнь особая. Почему наркомании возникают в основном у молодёжи?

2 Вед.

Хочется привести выдержку из школьного сочинения: “Наркомания – самый короткий путь к бездне, к смерти. При первой дозе у человека не появляется зависимость, при второй и третьей дозе человек обретает зависимость”. Согласны ли вы с этим?

1 Вед.

Сейчас часто можно услышать: “И чего вы с этими наркоманами носитесь, ведь все они или душевнобольные, или уголовники”. Нужно ли помогать наркоманам? Или наказывать?

2 Вед.

Есть ли польза от наркотиков? Может, лучше ликвидировать их? (В ответах должна прозвучать мысль о том, что наркотики используются в медицине).

1 Вед.

Спросим у инспектора: “Как в нашей стране наказываются люди, способствующие наркомании?”

2 Вед.

Вопрос врачу: “Каков результат лечения от наркозависимости?”

1 Вед.

Как нужно относиться к торговцам наркотиками?

2 Вед.

Мы проводили опрос: Как бороться с наркоманией? 37 % не знают, 5% - “нужно обращаться в больницу”, 2 человека – “больше говорить об этом”, 3 человека – “самим не надо пробовать”, 2 человека – “продавцам – смертную казнь”, 2 человека – “уничтожить все наркотики”, 3 человека – “убивать наркоманов”. А какие средства борьбы с наркоманией предложите вы?

1 Вед.

Приведу слова Чингиза Айтматова: “Меня часто называют первооткрывателем проблемы наркомании. Это, конечно, не совсем так. Во-первых, потому, что мне кажется, самой по себе проблемы наркотиков не существует. Есть проблема духовной опустошённости человека, когда он ищет суррогаты, чтобы заполнить чем-то свою неудовлетворённость”.

2 Вед.

Ребята, как вы думаете, почему люди часто выбирают курение, алкоголь и наркотики?

1 Вед.

И вновь сочинение ученицы: “Сейчас молодёжь работать не хочет, учиться не хочет, зная, что родители дадут сколько надо денег”. Согласны ли вы с этим утверждением?

2 Вед.

Как бороться с теми людьми, которые хотят пристрастить вас к пагубным привычкам? Предоставим слово психологу.

1 Вед.

В последнее время появляется всё больше молодых людей, подчёркнуто отрицательно относящихся к спиртному, табаку и наркотикам. Они вводят в моду подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни.

2 Вед.

Многие обретают пагубные привычки, не зная, чем занять свободное время. Чем можно заняться? (Участники ток-шоу отвечают).

1 Вед.

Жить содержательно – не такая уж простая штука. Но зато можно быть уверенным: человек, умеющий распределять своё свободное время, человек, увлечённый каким-нибудь делом, никогда не протянет руку к спиртному, не станет искать забвения в наркотиках.

2 Вед.

Этот человек выберет здоровье вместо сомнительного удовольствия. Я выбираю здоровый образ жизни. Надеюсь, наша встреча поможет каждому разобраться в себе.

1 Вед.

Делайте правильный выбор. До новых встреч.

Звучит Моцарт “Симфония № 40”

Литература

1. М.И.Буянов “Размышления о наркомании”. М.,1990
2. Н.Я.Копыт, Е.С.Скворцова “Алкоголь и подростки”. М.,1985
3. В.Н.Ягодинский “Школьнику о вреде никотина и алкоголя”. М.,1986

Упражнение "Легенда о Чингисхане".

Цель: напомнить учащимся о том, как важно прислушиваться к предостережениям людей, которые способны более правильно, чем они, оценивать те или иные ситуации, особенно в сфере межличностных отношений.

Учащимся зачитывается текст легенды о Чингисхане и Соколе, которая в образной форме дает учащимся представление о трагедии, к которой могут привести действия человека, идущего на поводу у собственных желаний.

Легенда

“... Жил некогда могущественный повелитель Чингисхан. Он много воевал и покорил много стран, так что его империя простерлась от Восточной Европы до Японского моря. Однажды Хан поехал на охоту и взял с собой своего любимого Сокола. Птица кружила высоко в небе и, едва заметив добычу, камнем кидалась вниз, чтобы настичь ее. День был жаркий, и к полудню Хана сморила жажда. Он принялся искать родник, на который как-то раньше наткнулся в этом лесу. Наконец, он заметил тонкую струйку воды, что стекала с кручи, и понял: родник где-то наверху.
Вода сочилась медленно, капля за каплей. Ее было совсем мало, но это была вода, а великий Хан испытывал сильную жажду. Он достал небольшую серебряную чашу

и подставил ее под падавшие капли. Чаша стала медленно наполняться. Хану не терпелось примкнуть к воде, ощутить ее прохладу, смочить пересохшие губы, язык и горло. Он не стал ждать, пока чаша наполнится до краев, и уже поднес ее к губам, как вдруг что-то стремительное пронеслось в воздухе и выбило чашу из рук Хана. Драгоценная влага пролилась на землю. Пораженный, Хан поднял голову и увидел Сокола, своего любимца, который перелетал с дерева на дерево с гордым видом. Сверкнув на него глазами, Хан поднял чашу и снова принялся собирать воду. На этот раз он дал чаше наполниться лишь до половины. Его губы уже коснулись края чаши, он почти ощутил вкус воды, но тут Сокол вновь ринулся с высоты вниз и вышиб чашу с водой. Хан очень рассердился на Сокола. В третий раз он наполнил чашу – и в третий раз Сокол помешал ему напиться. Лицо Хана налилось

кровью.

Устремив гневный взор на птицу, сидевшую поблизости на ветке дерева, он в бешенстве закричал: "Как ты посмел разлить мою воду!" Он нагнулся, чтобы поднять с земли чашу, и проговорил тихим, полным злобы голосом: "Только попадись мне, и я сверну тебе шею!" Великий Хан снова принялся набирать воду в чашу, но на этот раз он держал наготове вынутую из ножен саблю. "Если ты опять осмелишься опрокинуть мою чашу, – сказал он соколу, – заплатишься жизнью!" Нетрудно догадаться, что было дальше. Едва Хан поднёс чашу к губам, сокол ринулся вниз и выбил ее из рук Хана. Но Хан взмахнул саблей и точным ударом сразил птицу в полете. Сокол упал к ногам хозяина и, не сводя с него полных любви глаз, истек кровью. "Ты получил то, что заслужил", – сказал Хан и переступил через тело птицы, чтобы найти среди камней свою чашу. Но чаша завалилась в расщелину между камнями, и Хан, как ни старался, не смог ее достать.

"Ничего, – подумал Хан. – Я все равно утолю жажду. Эта струйка воды приведет меня наверх, к самому источнику". И хан полез на кручу. Чем выше он взбирался, тем сильнее ему хотелось пить. На самом верху он, наконец, увидел небольшое озерцо и в нетерпении бросился к нему, но, достигнув кромки воды, вдруг с ужасом отпрянул: в воде лежала огромная мертвая змея, ничтожной капли яда которой было достаточно, чтобы убить человека. Хан снова окаменел. Он уже не чувствовал жажды. Все его мысли устремились теперь к бездыханному соколу, лежащему на земле далеко внизу, "Этой птице я обязан жизнью, – подумал Хан. – Сокол был мне верным другом, а я убил его". Хан пустился бежать с горы, то и дело скользя по крутому склону. Внизу он бережно поднял с земли и уложил в охотничью сумку тело птицы, сел в седло и медленно, в горьком раздумье поехал домой."

Вопросы к учащимся для обсуждения:

- Какое отношение они имеют к нам?
- Какие уроки можно извлечь из этой легенды?
- А как вы относитесь к тем, кто оберегает вас от опасностей?
- Прислушиваетесь ли вы к советам этих людей?

Слова учителя: Для того чтобы избежать рискованных жизненных ситуаций, необходимо прислушиваться к предостережениям людей, которым мы доверяем.

Классный час "Курить - здоровью вредить!"

Форма: работа микрогрупп, дискуссия, беседа с использованием мультимедиа.

Цели и задачи:

Воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, формирование осознанного негативного отношения к курению. Расширение знаний о вреде курения. Обсуждение прав некурящих людей.

Время: 1-1,5 академических часа или 2 урока.

Добрый день.

Сегодня мы поговорим о своем здоровье. *Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто. (Сократ.)*

Слайд

Говорить будем о курении, теме знакомой, но не все всё знают о ней, и имеющей много мифов.

Вы будете не только слушать меня, но и сами рассказывать, что думаете и делать выводы.

Работать будем в двух микрогруппах.

1. Начну я со стихотворения М.А. Огановой “Кроха-сын и отец”

*Кроха-сын пришел к отцу,
И спросила кроха:
– Если я курить начну,
Это очень плохо?
Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.*

Но что сказал отец сыну, мы узнаем чуть позже.

А сейчас работаем в микрогруппах.

Обсудить и записать. Зачитать.

Что известно:

- о соотношении курящих и некурящих людей в обществе,
- о немедленных и отдаленных последствиях курения.

2. Из школьной статистики:

Результаты проведенного анкетирования в 7 и 8 классе:

сколько курящих в классе
из них девочек
курят ли родители
легко ли бросить курить
куришь ли сам

Отношение к курящим...

Отношение к курящим девочкам...

Мнение мальчиков о курящих девочках...

Российская статистика...

Слайд**3. Последствия курения**

*И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
– Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень.
Сын, услышав сей совет,
Снова вопрошает:
– Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?
– Да, курю я много лет,
Отдыха не зная,
Я не ведал страшных бед –
А вся глава седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, я стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает отдышка.
Прошлым летом...*

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Слайд**Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:**

- в бронхах – хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке – хронический гастрит курильщика или даже язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, на-рушена его моторика
- мелкие артерии – повышено возбудимы, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз и др.

Данные опросов показывают, что от болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч россиян, а к 12 годам свою первую сигарету выкуривают 30% россиян.

Сигаретный дым содержит более 400 ядовитых веществ. Наиболее активным является никотин, окись углерода и смолы.

Никотин. Легкие заполняются дымом – никотин поступает в кровь–нагрузка на сердце увеличивается.

Смолы – это вязкое черное вещество. В виде гудрона ее используют в дорожном строительстве. Мельчайшие капли смолы оседают в легких.

Курение является причиной более 75% смертей от рака легких. Причина 75% смертных исходов при бронхите и эмфиземе легких.

У юных курильщиков развивается грудной кашель. Многие начинают задыхаться во время спортивных занятий и труда.

Слайд

Общенациональный мониторинг "Подростковое курение в России" (проведенный Институтом сравнительных социальных исследований (ЦЕССИ), Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков Минздрава РФ, Московским институтом медико-социальной реабилитации и столичным Центром по профилактике и лечению табакокурения), показал, что к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

Из школьной статистики:

Причины подросткового курения...

Слайд

4. Игра: Кто назовет (напишет) больше марок сигарет. В конце объявляется – победитель тот, кто назовет меньшее число марок сигарет.

5. Привыкание к курению

Курение, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа– или автокатастроф.

После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.

Слайд

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензопирен и дибензопирен – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма

6. Упражнение: На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”. Твоя реакция...

Слайд

7. Пассивное курение.

Что такое пассивное курение?

(Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма.)

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма.

Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.).

Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1.0 нК.

Слайд

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или “принудительного” курения для окружающих.

Права некурящего

Слайд

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Слайд

8. Дискуссия

Почему не курить – хорошо.

Почему курить – плохо.

9. Игра: Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиков на сигареты.

10. Упражнение: “Первая сигарета”. Один участник “предлагает” сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.

Иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило,

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да, спасибо, докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

*Я здоровьем заплатил
За свое куренье.
Никотин – опасный яд,
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
А угарный газ СО
Попадает с дымом,
Он в крови вступить готов
В связь с гемоглобином.
Ведь курильщика всегда
Гипоксия мучит,
Под глазами синева
Почернее тучи.*

Курение приводит к развитию трех заболеваний со смертельным исходом:

Слайд

1. РАК ЛЁГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием.

2. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления.

3. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения "манной каши" живой "мотор" начинает медленно гаснуть. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз.

Микроинсульты. Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Пережив такой инсульт, ты можешь ничего не почувствовать, кроме тихо прогрессирующей дебилности. Далее ты имеешь все шансы вписать в свою биографию инсульт обширный, а это тот случай, когда лежишь пластом и давно забыл, как выглядит стандартный унитаз.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Слюна во время затяжек обогащается полным списком составляющих сигарет. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку твоего желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

11. Упражнение: “Младший” просит у “старшего” закурить; “старший” должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

12. Курение и беременность

У курящих мам дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела, т.к. материнская кровь недостаточно насыщена кислородом. У курящих женщин беременность протекает с осложнениями, возможен выкидыш, рождение мертвого ребенка, может родиться недоношенным, пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом.

Малыш, проглотивший окурочок заболит, а съевший целую сигарету – умрет.

Весь никотин, угарный газ, бензопирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм

сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

42% матерей, дети которых родились с дефектом лица, курили, будучи беременными.

Курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

– преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

Слайд

Мини-итоги

– Ну и ну! – воскликнул сын. –

Как ты много знаешь:

Про смолу и никотин,

Гипоксию, гемоглобин,

А курить, однако ж, не бросаешь!

– Дорогой сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Но, признаюсь, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз пять,

Может быть, и боле,

Да беда – курю опять,

Не хватает воли.

– Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой. И смело

Заверишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать –

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты – мой папа. Я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

И семейный наш бюджет

Станет побагаче,
 Купим мне велосипед,
 Чтоб гонять на даче.
 – Ну и кроха! Вот так сын!
 Хитрован ужасный!
 Все проблемы враз решил,
 Ладно, я согласный.
 Но условия скорей
 Тоже выдвигаю:
 Ты и пробовать не смей,
 А я курить бросаю!
 И решили впредь еще
 И отец, и кроха:
 – Будем делать хорошо
 И не будем плохо!

Сформулируйте главные выводы изученной темы в виде памятки “Мои аргументы против курения”:

Курение разрушает организм

Курение приводит к неизлечимым болезням

Курение снижает физическую активность

Курение портит цвет кожи

Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Слайд

Я выбираю жизнь!!!

Домашнее задание.

Расспросить кого-либо из некурящих взрослых о том, какие преимущества дает этому человеку то, что он не курит. Записать это.

Литература:

1. “Воспитание школьников”. № 7, 2006
2. Уроки для родителей или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. М., 1999.
3. Соловьев А.Л. Навыки жизни. М., 2000.
4. Полезные привычки. Рабочая тетрадь для 4 класса. М., 1999.
5. Алоева М.А. Классные часы в 5-7 классах. Ростов-на Дону, Феникс, 2003.

ДИАГНОСТИКА ПОТРЕБНОСТЕЙ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от химических веществ психостимулирующего ряда в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один из наркотиков такого типа, он быстро попадет в зависимость от него.

Мы приводим краткий вариант психологического опросника М. Цукермана, который позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого отдельного человека.

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

Текст опросника

1. а) Я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий,
б) Я бы предпочёл работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все запахи человеческого тела,
б) Мне не нравятся все запахи человеческого тела.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив,
б) Я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость,
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего,
б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы,
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют моё мышление, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,
б) Страхование – это то, без чего не смог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным,
б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно,
б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней,
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность,
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком,
б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».

16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред,
 б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

Обработка и интерпретация

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1 а	5 б	9 а	13 б
2 а	6 б	10 б	14 б
3 б	7 б	11 б	15 б
4 б	8 б	12 б	16 б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

Риск попасть в зависимость от кокаина и других психостимуляторов очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в новых ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая. Скорее всего, респондент сможет справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если он их уже совершил.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни. Скорее всего, респондент не станет даже экспериментировать с приёмом наркотиков.