Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

***Мы выбираем жизнь!***

методическая разработка внеучебного мероприятия

Осинники, 2014г

Автор-составитель

Семенова Ксения Сергеевна, преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ

Говоря о здоровом образе жизни, особого внимания заслуживает профилактика вредных привычек у детей и молодежи.

Данная методическая разработка представляет собой сценарий внеучебного мероприятия под названием «Мы выбираем жизнь», целью которого является содействие формированию здорового образа жизни, осознанногонегативного отношения к вредным привычкам – наркотикам.

Разработка адресована преподавателям, классным руководителям, лицам, ответственным за воспитательную работу в образовательных учреждениях.

Представленный материал поможет организовать мероприятие по профилактике наркомании. Методическая разработка снабжена всеми необходимыми материалами: сценарием, видеофильмом, слайдовой презентацией. Кроме того, в приложении имеется примерная лекция специалиста городского наркологического кабинета. В случае приглашения на мероприятие медицинского работника этот материал может быть использован или заменен другим.

Осинники, 2014г.

**Введение**

Забота о здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль формирования здорового образа жизни, ценности здоровья. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

Здоровый образ жизни школьника включает:

* правильное питание;
* занятие физическими упражнениями;
* закаливание;
* соблюдение режима дня;
* соблюдение норм гигиены;
* отказ от вредных привычек.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального образа жизни.

Занятия в ДЮСШ направлены на укрепление и развитие физического здоровья детей и подростков. Кроме того, правильно организованные занятия физической культурой и спортом оказывают огромное влияние на формирование психического и нравственного здоровья. Будучи тренером по баскетболу, мною большое внимание уделяется развитию эмоциональной устойчивости, внимания, памяти, волевых качеств, а также формированию моральных принципов, чувства патриотизма, товарищества, активного неприятию нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Основными формами работы по формированию здорового образа жизни является:

- организация учебно-тренировочного процесса;

- участие в спортивных соревнованиях;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека, о вреде алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Учитывая угрожающий размах проблемы курения, пьянства, немедицинского употребления наркотических средств, особого внимания заслуживает профилактика вредных привычек у детей и молодежи.

 Данная методическая разработка представляет собой сценарий внеучебного мероприятия под названием «Мы выбираем жизнь».

**Цель** – содействие формированию здорового образа жизни, осознанногонегативного отношения к вредным привычкам – наркотикам.

**Задачи:**

* сформировать представление подростков о факторах риска, создаваемых наркоманией для здоровья и для личности в целом;
* помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков.

**Оформление, оборудование:**

* плакаты с высказываниями известных людей:

«Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побеждённым своими страстями» (Демокрит)

«Каждая крайность – плод ограниченности ума и мелкости духа» (Оноре де Бальзак);

* книжная выставка;
* мультимедийная установка, слайдовая презентация, фильм «Точка невозврата»

**Участники:**

* ведущий;
* 2 чтеца;
* специалист подросткового наркологического кабинета / медицинский работник;
* ответственный за звуковое и видео-сопровождение (слайды, фильм);
* зрители.

**Подготовительный этап**

* участники мероприятия находят пословицы, поговорки, высказывания о здоровье, здоровом образе жизни;
* чтецы учат стихи;
* оформление кабинета (зала);
* оформление книжной выставки по теме.

**Сценарий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Звуковое и визуальное сопровождение** |
| **Ведущий:**- Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? **Ответы детей:** …**Ведущий:**- Правильно! Здоровье для человека – одна из главных ценностей. | *Звучит музыка, возвещающая начало мероприятия. Выходит ведущий.*Слайд № 1 |
| **Ведущий:**- А что значит быть здоровым человеком?Различают здоровье социальное, духовное и физическое.Быть здоровым – это не только не болеть, это быть уверенным в своем завтрашнем дне, чувствовать свою «нужность» обществу, защиту своей семьи, любовь и уважение друзей и близких. (**Социальное благополучие**)Быть здоровым – это правильно понимать окружающий мир, людей, поступки. Уметь делать правильный выбор, который не вредит нам и окружающим. **(Духовное здоровье)** И наконец, **физическое здоровье** – это здоровье нашего тела. Физическое здоровье – это правильное питание, двигательная активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, это отказ от вредных привычек. | Слайд № 2Слайд № 3Слайд № 4Слайд № 5 |
| **Ведущий:**Предлагаю закончить высказывание «Здоровье – это …»**Ответы детей:**Здоровье – это красотаЗдоровье – это благополучиеЗдоровье – это радостьЗдоровье – это бодрость Здоровье – это жизнь.  | Слайд № 6 |
| **Ведущий:****-** Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. К сегодняшней встрече вы подготовили пословицы, поговорки, высказывания о здоровье. Поделитесь своими находками.**Дети читают:**Без здоровья нет хорошей жизни.Больному человеку и мед горек. Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово. Здоровье дороже золота. Здоровье и счастье не живут друг без друга. Здоровье на болезнь не меняй. Здоровье не купишь — его разум дарит. Здоровье сбережешь, от беды уйдешь. Здоровьем дорожи — терять его не спеши. Зол и нравом горяч — не поможет и врач. В вине больше погибают, чем в море утопают. В грязи жить — чахотку нажить. В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен. В здоровом теле — здоровый дух. В стоячей воде всякая нечисть заводится. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.и т. д. | Слайд № 7 |
| **Ведущий:**- Берегитесь - белая смерть повисла над нами. Белая смерть, ее имя - наркотик. **1-й Чтец:**  Покрытая луна печальным светом,Тревожно спит моя земля – планета.Но полон сон ее ночных кошмаровЕй снятся взрывы ядерных ударов,Природа гибнет, торжествуют войны,Глаза людей безумием полны.И в мире, переполненном страданиемУж правит бал убийца – наркомания.Царит она без страха и опаски,И вовлекает с каждым новым годомВ порочный круг своей смертельной пляскиВсе больше безрассудного народа.**Ведущий:**- Смерть всегда тяжела и страшна, но когда она уносит молодые жизни, нераскрывшиеся таланты, несбывшиеся мечты, еще ужаснее. Кажется, только вчера в России говорили о наркомании как о трагедии других стран, но она пришла к нам и распространяется со скоростью эпидемии. | *Звучит тревожная музыка*Слайд № 8Слайд № 9Слайд № 10Слайд № 11Слайд № 12Слайд № 13 |
| **Ведущий:**- Сегодня, на нашу встречу, мы пригласили Зинаиду Андреевну Янину, специалиста подросткового наркологического кабинета, человека не понаслышке знающего о боли и страданиях, которые приносят наркотики.**Выступление нарколога:**(Текст выступления см. Приложение № 1) | Слайд № 14Слайды №№ 15-22 |
| **Просмотр фильма «Точка невозврата» (ссылка на фильм: https://disk.yandex.ru/i/ZIiv1EnJpAMQcw)** | Демонстрация фильма |
| **Ведущий:**- Практически все знают, какую опасность для жизни представляют наркотики, но попадаются на крючок. Почему? Есть ли защита от этого зла? Что может уберечь нас от него?- Да, те, кто сеет это зло, кто наживается на смерти, продавая наркотики, очень умело завлекают молодых и неопытных в свои сети. Они внедряют в сознание подростков различные мифы о наркотиках, пытаются обмануть. Но знания о наркотиках, их губительном воздействии на людей, смогут уберечь от неправильного шага. | Слайд № 23 |
| **Ведущий:**- Сегодня вы многое узнали о наркотиках, найдутся ли у вас аргументы, чтобы сказать наркотикам твердое «НЕТ»? Что ответите на подобные предложения? **Попробуй - пробуют все.****Ответы детей:****…****Ведущий:**- Вы правы, это неправда: более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. | Слайд № 24 |
| **Ведущий:****-** Что вы ответите на это предложение? **Попробуй — вредных последствий не будет.** **Попробуй - если не понравится, прекратишь прием.****Ответы детей:****…****Ведущий:**- Конечно, это ложь – пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Гибель возможна и при первой же инъекции. При употреблении любого вида наркотика, и "легкого", и "тяжелого", страдает, прежде всего, воля. И противостоять пристрастию практически невозможно.Наркотик сделает тебя зависимым:Твой разум засыпает, слабеет воля.Вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты превратишься в раба.Освобождение дается очень тяжело, и, к сожалению, не всем. Все самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.Твое будущее – ограниченность, перспектива – распад, направление движения – вниз. | Слайд № 25 |
| **Ведущий:****-** А если вы услышите: **«Попробуй - существуют "безвредные" наркотики».****Ответы детей:****…****Ведущий:**- Это неправда - Безвредных легких наркотиков не существует. Все они ядовиты для организма и разрушают личность. «Нет» надо сказать твердо, не потому, что тебе запрещают родители, не потому, что тебе о вреде и гибели от наркотиков много рассказывали, а потому, что ты САМ этого не хочешь.Наркотик влияет на психику:Твои мысли уже не принадлежат тебе.Наркотик разрушает твой организм:Многие наркотики просто растворяют мозг.Ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не останется.Внутренние органы быстро стареют.Сердце уже не справляется с обычными нагрузками. | Слайд № 26 |
| **Ведущий:****-** Что ответить тому, кто говорит: **«Попробуй - наркотики спасают от проблем».** **Ответы детей:****…****Ведущий:**- Нет, проблем становится еще большеНаркотик порождает проблемы: В школе тебе не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают.В твоем окружении друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты – нет.В семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают.Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:вряд ли кто-либо выдерет тебя, ведь никому не нужен молодой старик.Рано или поздно тебе самому станет никто не нужен.У тебя никогда не будет здоровых детей.Никто не будет жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.Наркотик укорачивает жизнь:За удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное.Опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть.Передозировка – часто ее последствия – быстрая смерть.Окружение наркомана – сплошной криминал.Убийство наркомана – обыденный случай.Часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется. | Слайд № 27 |
| **Ведущий:**Наш ответ: «Мы выбираем жизнь»- Молодцы! Я вижу, что вы готовы встать на защиту своего здоровья, своей жизни. В этой борьбе со злом вы не одиноки. | Слайд № 28Слайд № 29 |
| **Ведущий:**Лучшая защита для нас - любовь, взаимопонимание близких: прежде всего родителей. И даже если иногда тебе кажется, что родители слишком строги или недостаточно внимательны к твоим проблемам, знай, что это нее так, что семья – твой спасательный круг.**2-й Чтец:** Там любят тебя без особых причин:За то, что ты – внук,За то, что ты – сын,За то, что – малыш,За то, что растешь,За то, что на папу и маму похож.И эта любовь до конца твоих днейОстанется тайной опорой твоей.**Ведущий:**Помни, мир и взаимопонимание семьи зависит от каждого члена и от тебя тоже. | Слайд № 30Слайд № 31*Звучит лирическая музыка*Слайд № 32 |
| **Ведущий:**Но если вдруг случилась, критических ситуациях, когда кажется, что ты одинок и не к кому обратиться за советом, не с кем поговорить – знай, существует телефон доверия, набери номер, и тебя обязательно выслушают и помогут. 8-800-2000-122Звонок бесплатный | Слайд № 32 |
| **Ведущий:**Естественными свойствами молодости являются оптимизм, энергия, энтузиазм, интерес к жизни. Человек, не занятый творчеством, трудом, не знающий, куда себя деть, - хорошая мишень для наркотика. Уверена, что многие из вас уже нашли дело по душе. В нашем городе для этого созданы все условия: можно заниматься шахматами, прикладным, изобразительным творчеством, музыкой, танцами, туризмом. Учащиеся нашей школы с удовольствием занимаются спортом. Здесь они находят себе друзей, интересно и с пользой проводят свободное время. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. | Слайд № 34Слайды №№ 35-41Слайды №№ 42-49 |
| **1-й Чтец:** Человек рождается на свет, Чтоб творить, дерзать и не иначе… Чтоб оставить в жизни добрый след И решить все трудные задачи! Человек рождается на свет… Для чего? Ищите свой ответ!**2-й Чтец:** Судьба дает нам жизнь, как детскую «раскраску».Обычный фон и контуры судьбы.А уж, какие будут краски, решаешь только ты.Цветная жизнь твоя, иль в серых красках, Ругай художника – себя.Судьба дает тебе «раскраску», А дальше, воля лишь твоя. | *Звучит лирическая музыка*Слайд № 50Слайд № 51Слайд № 52Слайд № 53Слайд № 54Слайд№55Слайд№56Слайд№57Слайд№58 |
| **Ведущий:**- Наша встреча подошла к концу. Я желаю всем крепкого здоровья, яркой жизни, наполненной творчеством, любимыми занятиями, встречами с интересными людьми. |  |

 **Литература:**

1. Вандышева, Л. Кайф от "дури" и "колес" - и вся жизнь под откос: сценарий антинаркотической акции / Л. Вандышева, Н. Жирнова // Сценарии и репертуар. - 2011. - №10. - С.16-25.
2. Григорьева, М. Ю. Слово, которое защищает / М. Ю. Григорьева, Е. В. Железникова // Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. - № 8. - С. 32-37.
3. Гусева, Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / Н. А. Гусева ; науч. ред. Л. М. Шипицына. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 253 с.
4. Захарова, А. Три ступени, ведущие вниз: литературно-поэтическая композиция / А. Захарова // Клуб. - 2007. - №10. - С.24-27.
5. Лаптева, Е. Секрет "Линии жизни" - профилактика в развитии / Е. Лаптева // Нарконет. - 2006. – № 6. - С. 32-35.
6. Орлова, А. Л. Умей сказать "нет! "/ А. Л. Орлова // Читаем, учимся, играем. - 2011. - № 10. - С.104-106.
7. Тихомиров, С. Профилактика потребления психоактивных веществ / С. Тихомиров // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2004. - № 4. - С. 52-56.

**Приложение 1**

**Текст выступления специалиста наркологического кабинета**

**Подростку о наркотиках**

Наркотики — это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.

В России проблема наркомании — одна из самых острых. С каждым годом катастрофически увеличивается количество людей, употребляющих наркотики. На сегодняшний день по приблизительным подсчетам их около 3 млн. человек. Во всем мире количество наркоманов оценивается в 1 млрд человек.

При этом в последнее время наблюдается значительное омоложение армии наркоманов. Средний возраст людей, употребляющих наркотики, — 18-22 года.

Увеличилось количество и несовершеннолетних наркоманов. В связи с этим наблюдается резкое сокращение средней продолжительности жизни наркоманов с 40 до 25 лет.

Проблема наркомании решается трудно. На сегодняшний день нет достаточно эффективных методов лечения наркомании и реабилитации больных, а также способов, препятствующих вовлечению в этот процесс новых людей. Причина в том, что эта проблема не столько медицинская, сколько социальная. В демократическом обществе, где гражданам дано много свободы, проблема наркомании практически не решается. Ведь это дело выбора человека. Возврат к тоталитарному обществу, построенному на страхе, — не выход. Основной путь решения проблемы — личностный, воспитание у каждого индивидуума отношения нетерпения и неприятия к наркотику. Но в нашей стране пока не создано действенной системы антинаркотической пропаганды.

Причины употребления наркотиков.

1. Ритуальность. Это одна из основных причин. Употребление наркотиков молодежью принимает все более крупные масштабы. Употреблять коноплю, психостимуляторы и др. становится модно. Более того, молодые люди (как юноши, так и девушки), увлекающиеся такими веществами, зачастую верят, что процесс употребления представляет собой некий культ, а они, участвуя в нем, тем самым приобщаются к какой-то «высшей, особой культуре».

2. Отсутствие смысла и интереса в жизни. Не все идет гладко в общении с друзьями и родителями или в школе ничего не получается. Приняв наркотики, подросток попадает в другой мир, и жизнь становится красочнее, интереснее. Так ему кажется на первый взгляд.

3. Склонность к суициду. Некоторым подросткам настолько тяжело переносить несостоявшиеся отношения, неудачи, унижения, отчуждение сверстников, что им не хочется жить. Когда жизнь теряет свою ценность, очень легко решиться попробовать наркотики. Ведь ему кажется, что он ничего не теряет. Фактически подросток делает выбор между суицидом и принятием наркотика. Сделав выбор в пользу последнего, он обнаруживает, что мир немного другой, да и сам он изменился, стал смелым, агрессивным, более стойким, как ему кажется.

4. Душевные переживания, которых очень много в молодом возрасте. Переживания из-за внешности, из-за происходящих внутренних физиологических и психологических перемен, из-за отношений с противоположным полом, друзьями, родителями и т. д.

5. Давление группы. Мнение сверстников для подростков важнее, чем мнение взрослых, в том числе родителей и учителей.

6. Поиск себя. Подросток не может найти свое место в жизни, обществе сверстников, не видит перспектив для себя на будущее.

7. Любопытство. Школьнику просто интересно, что ощущают под воздействием наркотиков.

8. Бегство от проблем в воображаемый мир. Подросток не желает действовать, брать на себя ответственность, что-то решать в своей жизни.

9. Скука. Подросток уже много испытал, ищет новых острых ощущений.

10. Стремление к свободе и независимости. Это чувство свойственно всем подросткам. Они живут настоящим, стремятся получить удовольствие здесь и сейчас. О будущем и последствиях подростки не склонны размышлять.

Как противостоять предложению наркотиков.

Ответ на первое предложение наркотиков может быть решающим для всей твоей жизни. Что ты выберешь: попробовать или нет? Даже если ты выберешь отказ, хватит ли у тебя силы настоять на своем?

Отказ от наркотика может означать для подростка отказ провести вечер в приятной компании друзей, компании любимого человека, а в крайнем случае – разрыв с этими людьми. На это не так просто решиться, а иногда просто невозможно сказать «нет».

Вот примеры, как можно отказаться от пробы наркотика.

1. Сказать, что запах препарата плохо действует на тебя или не нравится его цвет.

2. Отказать с извинением, т. е. назвать весомую причину, почему ты этого не сделаешь. Например: «У меня сегодня важная встреча», «Я поддерживаю спортивную форму», «У меня аллергия на препарат» и т. д.

Наркомания и преступность. Преступность тесно связана с распространением наркотиков. Наркомафия является одной из главных причин бурного развития наркомании, в том числе и в России. Продажа и производство наркотиков являются самым прибыльным бизнесом. Розничная цена наркотиков превышает его себестоимость в несколько тысяч раз. Доходы от торговли наркотиками превышают доходы от торговли нефтью и чуть уступают доходам от торговли оружием.

В России наркорынок поделен между преступными группировками из России, бывших союзных республик, а также Нигерии, Китая и других стран Азии.

Китайская наркомафия — самая скрытная в России. Она очень структурирована, и в нее трудно внедриться. Нигерийская наркомафия состоит из иностранных студентов, которые учатся в столичных вузах. Эта организация первой начала приобщать к наркотикам школьников и студентов. В школах и вузах страны раздавались бесплатные «пробные» дозы. Через месяц таким способом был организован огромный рынок сбыта наркотиков, состоящий, в основном, из молодых людей.

В настоящее время наркотики поступают в Россию через южную и восточную границы. На территорию России наркотики доставляются в основном курьерами на поездах, поскольку в аэропортах довольно жесткий контроль.

В некоторых странах наркомафия управляет государством, например в Латинской Америке, или имеет свои армии (Афганистан и страны Юго-Восточной Азии).

Молодое поколение все больше вовлекается в этот криминальный мир, становится его активным участником — клиентом и торговцем. Все происходит именно так, как показывают в кинофильмах о наркомафии.

Криминальный мир внушает молодым людям мнение, что нет ничего страшного в том, чтобы выкурить «косячок» на перемене, это совершенно безвредно, не вызывает зависимости. Криминальными структурами порождается множество мифов, чтобы не отпугнуть молодых легкомысленных людей от своего товара.

В ночных клубах, которые открыты для всей молодежи. в том числе и старшеклассников, легкодоступными являются все виды наркотических веществ. Особенно популярны препараты типа «экстази» в виде таблеток, жвачек, так называемой «энергетической воды», марок, наклеек и т. д. Доброжелатели предлагают способ освобождения от комплексов, робости, скованности и т. д. При этом они не называют предлагаемое средство наркотиком: «Ну что ты, какой же это наркотик! Это совершенно безопасно! И никаких последствий!» Робкие, закомплексованные подростки пробуют и преображаются. Все кажется замечательным, и сам я такой замечательный! Да и похмелья на следующий день почти нет. И «друзья» тут как тут: «Вот видишь, а ты боялся!» С этого момента страх перед наркотиками у подростка пропадает.

Вы давно уже стали объектом охоты наркодельцов, которые стремятся за ваш счет заработать много денег, а на ваше душевное состояние им наплевать.

Особенности поведения и черты, личности тех, кто употребляет наркотики. Преподаватель спрашивает, знают ли ученики людей, употребляющих наркотики, и каковы их впечатления от этих людей.

Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:

1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;

2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;

3) отрешенность во взгляде;

4) отекшие кисти рук;

5) сутулость;

6) темные или обломанные зубы;

7) растянутая речь;

8) замедленные движения;

9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;

10) непочтительность в разговоре;

11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.

Эти признаки не универсальны и могут отсутствовать у наркоманов с маленьким стажем.

Ловушки для молодежи.

1. Везде говорят о наркотиках, друзья уже попробовали. Это считается престижным, это «классно». Друзья назовут «слабаком», если откажешься попробовать. Но при этом никто не скажет, что очень скоро ты будешь зависеть от наркотика. Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.

2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится — тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.

3. «Это весело и совсем не страшно!» Наркотики школьникам, как правило, предлагаются не в грязном подвале, а на веселом шумном танцполе, возле школы, когда не хочется идти на скучный урок или завалил экзамен, на вечеринке, в уютной атмосфере, где так удобно расположиться вместе с друзьями на диванчике и оттянуться. Но при этом никто никогда не напомнит о последствиях: страхи, тревога, конфликты с окружающими, депрессия, проституция, насилие, слабость перед жизненными обстоятельствами, рак легких, СПИД, передозировка, смерть.

Подростки должны знать, что тот "добрый" приятель или знакомый, который будет убеждать попробовать "травку" просто из любопытства, дескать, если не понравится, всегда можно бросить, как правило, преследует самые корыстные цели, жестоко используя неопытного юношу. Школьнику нужно помнить, что никто из погибающих наркоманов не собирался продолжать прием наркотиков, все хотели лишь попробовать, удовлетворить любопытство. Конец, как правило, трагичен: загублена человеческая судьба, сама жизнь!