|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Асанов Меймет | Мироненко Евгений |
| 1 нед.  сентября | Беседа о соблюдении режима дня. | Беседа о соблюдении режима дня. |
| 2 нед.  сентября | Выявление интересов учащихся с целью вовлечения в занятия в сети дополнительного образования. | Выявление интересов учащихся с целью вовлечения в занятия в сети дополнительного образования. |
| 3 нед.  сентября | К/ч «Моя жизнь. Мои права» | К/ч «Моя жизнь. Мои права» |
| 4 нед.  сентября | Разговор о вредных привычках. «Вредные привычки. Миф и реальность». | Разговор о вредных привычках. «Вредные привычки. Миф и реальность». |
| 1 нед.  октября | К/ч «О любви» | К/ч «О любви» |
| 2 нед.  октября | К/ч «Свобода. Ответственность» | К/ч «Свобода. Ответственность» |
| 3 нед.  октября | Разговор о вреде наркотиков и ПАВ | Разговор о вреде наркотиков и ПАВ |
| 4 нед.  октября | Организация внеучебной и каникулярной занятости учащихся | Организация внеучебной и каникулярной занятости учащихся |

6 «А»

1 четверть

**Беседа о соблюдении режима дня**

1. Лучше начинать заниматься в 8:30, т.к. в утренние часы работоспособность больше.
2. Делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, чтобы избежать переутомления
3. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
4. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.
5. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
6. Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
7. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность.
8. Не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.
9. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и  хорошей памятью.

Как начать подготовку к экзаменам.

Основное правило: «Не теряй времени зря».

Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха

Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план занятий.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т.п.

 Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

Заботьтесь о своем здоровье! Хорошо и вовремя питайтесь (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь.

Питание для мозга

Ешьте через определенные промежутки времени. Регулярные приемы пищи обеспечивают стабильный уровень энергии в организме, защищая от постоянной потребности в “перекусах”, вредных для здоровья.  Есть следует чаще, но маленькими порциями. Идеальный вариант - 5 или 6 легких, но хорошо сбалансированных приемов пищи в день.

Завтрак - лучший друг во время экзаменов. Многие говорят о том, как важен завтрак, но чем же нужно “питать мозг” с утра? Порция протеина, кальция, клетчатки и кусочек фрукта или овоща - вот то, что нужно. Мюсли с молоком и фруктами - вкусно и полезно!

Продукты, которые помогут улучшить память: морковь, ананас, авокадо.   
Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание: креветки, репчатый лук, орехи.

Антистрессовые витамины и минералы: Калий (фасоль, томаты, нежирное мясо, рыба), витамин С, витамин В6, цинк и витамин В5 (лосось, печенка, цельнозерновые крупы и злаки, цветная капуста, бобовые). 

Антистрессовые фрукты: яблоки, бананы, чернослив, курага, груши и клубника.

Травяной чай. Желательно пить успокаивающий чай – зеленый чай, ромашковый, чай из мелиссы.

**«Вредные привычки. Миф и реальность».**

**Цели:** Способствовать выработке отрицательного отношения к вредным привычкам (курение, алкоголь).

•Дать учащимся информацию о влиянии вредных привычек на человека.

•Формировать общечеловеческие ценности здорового образа жизни.

•Выявить и обсудить причины склонностей подростков к вредным привычкам.

•Ознакомит с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против вредных привычек.

•Развивать познавательные и творческие способности (умение анализировать, обобщать, выделять главное, сравнивать, сопоставлять, делать самостоятельные выводы).

**Ход занятия:**

**\* \* \***

Итак, друзья, мы начинаем

Пороки смело обличать,

Поговорим о сигарете,

О том, как рано начинать.

Ну что сегодня мы имеем?

Об этом стоит рассказать.

Сюжеты явно всем знакомы-

Несложно будет все понять!

Мы далеко ходить не будем-

Пример наглядный всем вокруг.

Давно об этом говорят все-

Не сразу все случилось вдруг.

Первым европейцем, столкнувшимся с курением табака, был Христофор Колумб. Во время своего путешествия в 1492 г. Он увидел, как жители острова Куба сосут туго свернутые тлеющие листья какого-то высушенного растения. Эти свернутые в трубку листья назывались «сигаро».

Вскоре это растение стало культивироваться и в Европе. От названия правинции Табаго, где эту траву стали выращивать, растение получило название «табак».Первоночально табак использовали в качестве лекарства от мигрени: аромат табачных листьев уменьшал головные боли. Со временем нюханье табака, а так же его курение, быстро распространилось и стало модным.

В настоящее время курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для не курящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а так же - сохранить свое здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый дым курильщика, не на много безопаснее того, если человек сам курил и принимает в себя никотин и многое другое, входящее в заженную сигарету. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин « пассивные курильщики». В организме некурящих людей после прибывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

**Давайте представим такую ситуацию: машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в «пробке», в ней находятся Дима и Света, которые встречаются уже два месяца и ведут диалог.**

**Дима: -** Никто не двигается (закуривает сигарету). Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

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

**Дима: -**Да, и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

**Света: -**Ты не мог бы открыть окно? (кашляет). Это твоя уже вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать не возможно!

**Дима:** -Ты права, извени (он опускает стекло, но дождь заставляет вновь поднять его). Н-да, льет, как из ведра.

**Света** (раздраженно):- Дима, ну, может, ты загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

Дима (тоже раздраженно):-Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

**Света**:- Да, тотому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (опускает стекло, делает глоток воздуха т поднимает его вновь).

**Дима: -**Только не надо драматизировать!

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

**Дима: -**Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

**Света:-** Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

Какие можно извлечь последствия из этой ситуации?(отвечают дети)

Граждане, у меня огромная

радость

Разулыбьте сочувственные

лица.

Мне обязательно поделиться

надо,

Стихами хотя бы поделиться

Сообщаю: граждане,

Я сегодня бросил курить.

**В.В. Маяковский.**

Табакокурение не является жизненно необходимым условием существования человека. Научно доказано, что это-пагубная привычка, вредная и опасная для жизни. Ежегодно в мире от болезней, вызванных табокурением, умирает более 4 миллиона человек. А население нашей планеты составляет более 6 миллиардов человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество курильщиков более 1 миллиарда, т. е. курит каждый шестой житель планеты.

Ежегодно умирают от последствия курения 375 тыс. человек, это около 1030 человек в день, 43 человека в час.

Несмотря на эти удручающие цифры, более трети населения нашей планеты продолжает курить. Причем старшее поколение, имеющие тяжелые заболевания от пагубного воздействия табачного дыма, избавляются от этой вредной привычки и приобщаются к здоровому образу жизни. А молодежь, обуреваемая бунтарскими настроениями и одурманенная разнузданной рекламой, наоборот, все больше приобщается к табакокурению.

Расскажите, как происходит, по вашему мнению, приобщение молодежи к курению (обращение к ученикам).

**\* \* \***

Курить или не курить?

Вот в чем вопрос.

Задумайтесь об этом все в серьез.

Ведь никотин-сильшейший яд!

Об этом факты говорят.

Ты сигарету выкурил одну,

Но все вокруг находятся в дыму.

Два литра дыма в воздухе висят,

Им дышат взрослые и дети - все подряд,

Но никотин не спит, ему нельзя дремать,

Он из нутри курящих начинает разрушать.

Подвержен никотину пищевод,

Туда он попадает через рот,

Не пропускает яд и наш желудок,

И мозг, и мутится рассудок.

И если куришь-легких не сберечь,

В них проникает никотин, как меч.

Что ж, был вопрос. Ну а каков ответ?

Вы будете курить: или теперь уж нет?

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

В то время, как ученик читает стихотворение, другой закрашивает черным фламастером на изображенном контуре человечекого тела все внутренние органы, которые подвержены никотину.

**Кроссворд.**

1.Состояние рассудка, вызванное чрезмерным употреблением алкоголя, очень похожее на статическое (слабоумие).

2.Напиток, употребление которого самым коротким путем может привести к возникновению болезни – зависимости (водка)

3.Химическое вещество, злоупотребление которым разрушает физическое и психическое здоровье человека (алкоголь)

4.Состояние измененного восприятия действительности и поведения (опьянение)

5.Бывает психической и физической (зависимость)

6.Основное активное вещество, содержащееся в спиртном напитке (этанол)

7.Состояние потери сознания на ринге, на которое так похоже опьянение (нокаут)

8.Самые беззащитные жертвы «зеленого змия» (дети)

9.Одно из заблуждений алкоголиков состоит в том, что они считают водку этим универсальным средством от всех болезней (лекарство)

1.Длительное употребление алкоголя приводит к отрицательным последствиям, угнетающим здоровье человека:

- снижает сопротивляемость организма к инфекциям;

- приводит к раздражению желудка и язвам, высокому кровяному давлению и инсультам;

- необратимым изменениям в печени и в мозге.

2. Длительное употребление алкоголя нарушает производства мужского гармона (тестостерона) и может привести к импотенции у мужчин.

-У женщин происходит изменение гормонального цикла.

-Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных.

3.В результате употребления алкоголя человек теряет контроль над своим поведением, что может выражаться в агрессии, драках, ругани, потери привлекательности, необдуманных поступках, приводящих к дорожным происшествиям, правонарушениям, аресту.

4.Последствия употребления алкоголя на учебу непосредственно связаны с влиянием алкоголя на деятельность мозга, в результате снижается концентрация внимания и памяти, что приводит к снижению успеваемости, прогулам и исключению из школы или увольнению с работы.

Когда человек начинает много и часто употреблять алкоголь-злоупотреблять им-его жизнь сильно меняется.

•Человек, страдающий алкоголизмом, наносит ущерб своему здоровью, становиться больным и поэтому он не может, как прежде, продуктивно работать, учиться или заниматься спортом;

•У него пропадает желание проводить время с семьей, ходить в библиотеку, встречаться с друзьями, потому что теперь алкоголь занимает все его время;

•Жизнь алкоголика, заинтересованного только в употреблении спиртных напитков, становится скучной и неинтересной, все яркое и живое в ней теряется.

У человека, который злоупотребляет алкоголем, не только меняется образ жизни, но и его внешность (демонстрируется портрет человека в различных стадиях алкоголизма).

**Предлагаю вашему вниманию рассказ**:

Саша пригласил на день рождения своих друзей: Веру, Сережу, Валеру и Наташу. Они слушали музыку, танцевали, пили сок и лимонад. Когда вечеринка была в самом разгаре, к Саше зашел его сосед Витя со своим другом. «Какой же день рождения без выпивки?» - удивился он. Витя стал убеждать ребят, что немного вина сделает их вечеринку веселой, что пить вино-совсем не опасно. Ребята сначала робко отказывались, но потом согласились.

1.Вера подумала, что, выпив немного вина, она станет смелее и наконец-то сможет пригласить танцевать Сережу, который ей очень нравился.

2.Сережа решил, что вино поможет ему расслабиться, так как у него была трудная неделя.

3.Валера, который был маленького роста, и над ним иногда посмеивались, решил, если он будет пить вино вместе со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.

4.Наташа решила, что немного вина наконец-то поднимет ей настроение, так как она накануне поругалась со своей подругой.

После того, как вино было принесено и выпито, ребят было трудно узнать.

1.Веру бокал вина так разморил, что она уткнулась в подушку и уснула на диване.

2.Сережу стало тошнить, и он только и думал о том, как ему плохо.

3.У Валеры после выпитого вина так разболелась голова, что он сидел и плакал, как ребенок.

4.Наташа после выпитого бокала вина стала танцевать, но не удержалась на ногах и упала, порвав свое новое модное платье. Ее настроение было окончательно испорчено.

**Ответьте пожалуйста на следующие вопросы:**

•Какую проблему пытались решить герои ситуации с помощью алкоголя?

•Удалось ли героям решить проблему с помощью алкоголя? Почему?

•Как герои ситуации, могли решить свою проблему без употребления алкоголя?

Обратите внимание, что употребление алкоголя часто не только не помогает разрешить ситуацию, но и может усугубить ее, создав новые проблемы. Существуют много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например : игры, спорт, общение. Нужно учиться говорить «Нет».

Остановитесь, поставьте бокалы!

Брызги шампанского, пиво-

Многие именно так начинали,

И было все очень красиво.

Легкий туман в голове, компания.

Рюмка, а к ней сигарета.

К черту советы и назидания!

Тысячу раз мы слышали это.

И вот вы уже то в кафе, то в баре.

Сегодня дома-завтра в подвале.

Новые лица, друзья и подруги,

Новая жизнь в замкнутом круге.

Дальше-больше, спирт суррогат,

Дурман в голове, а ноги ватные.

Дикий взгляд, безумные лица,

И вот уже «скорая» к кому-то мчится.

Печалятся матери, отцы в тревоге.

Неверную сын выбрал дорогу,

Нетвердой походкой шагает к бездне.

Шаг…в никуда со скалы отвесной.

Дружки-собутыльники, жизнь в подворотне,

Дверь в ту жизнь навсегда захлопни.

Глаза раскрой и начни все с начала,

Уродлива жизнь в пьяном угаре.

Когти у змея зеленого цепки-

Вонзится в жертву и держится крепко.

Вряд ли сыщешь врага опаснее,

Последствия у него ужасные.

Слабый духом? Отсутствует воля?

Будешь жить у змея в неволе.

Только не жить, а прозябать:

Жизнью это нельзя назвать.

Жизнь пьяниц сродни кошмару,

Промчатся годы в пьяном угаре.

Всем известно, век их не долог,

А короток, страшной жизни осколок.

Брось бутылку, остановись!

Мать обними и ей поклонись.

Ты в этот мир пришел не за этим!

Слушайте, взрослые! Слушайте, дети!

Рекою пиво, реклама, соблазны…

А мы голосуем единогласно:

Нам с алкоголиками не по пути,

Другой дорогой решили идти.

Вы только вокруг оглянитесь, ребята,

Дел интересных - край непочатый:

Спорт, учеба, туризм, путешествия-

Это же круче, чем путь к бесчестию.

Слышишь, чужой беды не бывает.

Эти слова из нас каждый знает.

Протянем руку: он, я, ты тоже.

Если не мы, то скажите, кто же?

Нет-пьянству, нет-алкоголю!

Ну а наркотикам- нет тем более!

Да-творчеству, спорту, походам!

Выберите по душе дорогу.

Мы змею алчному скажем «нет»!

В нас с детства выработан иммунитет.

Здоровому образу жизни-«да»!

И следовать будем ему всегда.

**Предварительный просмотр:**

**К/ч: «Моя  жизнь.  Мои права».**

***Цель:***способствовать формированию правовой культуры учащихся.

***Задачи урока:***

* ознакомить учащихся школы с основными правами и обязанностями ребенка;
* формировать положительное отношение к законам и их выполнению;
* ознакомить с правами школьников.

1.Беседа:

Что такое право? (система правил поведения и общеобязательных норм, которые регулируют поведение людей и отношения между ними)

Зачем нужно «право»?

Кто следит за выполнением этих правил? (государство)

Лучшие умы человечества доказывали значимость свободы человека и обязанность государства охранять наши права. Но вопрос о том, как это сделать лучше, оставался открытым. Права человека естественны, они принадлежат каждому от рождения только потому, что он – человек. Недаром говорят, что источник прав человека – в сущности человека. Права человека неотъемлемы. Это значит, что их нельзя утратить, поскольку они имеют отношение к факту самого человеческого существования. Права взаимозависимы и взаимосвязаны. Они универсальны, то есть, применимы к людям во всем мире, причем без ограничений во времени.

Ты проживаешь в семье. Это слово состоит из двух слов “семь” + “Я”.

– Что же такое семья? *(Семья – это папа, мама, бабушка, дедушка, ты сам, твой брат или твоя сестра. Все вы – близкие родственники и проживаете вместе в одном доме или квартире.)*

– Каждый из нас живет в семье со своими родителями. Родители и ребенок имеют свои права и обязанности.

**Ты имеешь право:**

– жить и воспитываться в семье

– знать своих родителей

– на общение с родителями

– на воссоединение с семьей

– на получение содержания от своих родителей

– на заботу, воспитание со стороны родителей

– на уважение достоинства и на защиту от злоупотреблений со стороны родителей

**Твои обязанности в семье:**

– уважительно относиться к родителям

– уважительно относиться к бабушке и дедушке

– заботиться о родителях

– помогать родителям по дому

Ребенок становиться взрослым в 18 лет.

– А в школе у вас есть права и обязанности?

– Нам в “Ящик доверия” приходят письма. Давай, почитаем и попробуем ответить на них.

1. **Родители наказывают меня за плохое поведение на уроках. Что мне делать?***(ответы детей)*

Советы: Лучше начать хорошо себя вести. Исправить свое поведение.

Если ругают за двойку, то лучше всего – не получать двойки. Тогда твои родители не будут ругать тебя за плохие оценки.

Если тебе дома плохо, обратись к учительнице – социальному педагогу школы и расскажи о сложившийся ситуации. Она сообщит о твоих неприятностях директору школы, который в случае необходимости обратиться в органы опеки и попечительства.

Если учитель поставил тебе двойку, важно понять – за что. Может, ты не понял материал, который объясняли на уроке? Тогда надо заново выполнить домашнее задание, за которое получил “2”

2. **На уроке мне захотелось в туалет, но я стесняюсь отпроситься у учителя. Что делать?**

Обязательно подними руку и попроси: “Разрешите выйти”. Учитель позволит выйти без объяснения причин. Но постарайся вернуться в класс как можно скорее: не задерживайся в туалете, не разгуливай без дела по коридору.Помни: учитель отвечает за всех учащихся, в том числе и за тебя.

**3. Меня после уроков одноклассники обзывают, а бывает и бьют. Что мне делать?**

Если тебя кто-то обижает, не стесняйся обращаться за помощью к взрослым (родителям, учителям, старшим друзьям). Сказать нужно обязательно. Обратись к тому, кому ты доверяешь. Советы и поддержка помогут тебе наказать обидчика.

Избиения, вымогательство денег, грабеж – это уголовные преступления. За преступление детей до 14 лет берут штраф с родителей. Но могут наказать и самих детей. Их могут приговорить к трудной работе, отправить в спецшколу или в воспитательную колонию.

Проанализируй свое поведение и подумай, почему так происходит. Может быть, дело в самом тебе?

**4**. **Мои лучшие друзья поссорились, и я не знаю как мне поступить. С кем дружить?**

Существует хорошая пословица “С иными водиться – что в крапиву садиться”. У каждого есть друзья: соседи, товарищи, одноклассники. Все они разные. Отношения с ними складываются непросто. Но с другом всегда легко делиться радостями и горестями. Именно друг может сказать тебе правду. *“Не тот друг, кто на пиру гуляет, а тот, кто в беде помогает”.*

Если твои друзья или подруги поссорились, а ты не знаешь кого поддерживать, помни: в любой ссоре виноваты оба участника. Твоя задача – не искать виноватых. Надо продолжать общаться с ними и не говорить о ссоре. Если ты будешь искать виноватого, то рассоришься со всеми. Принимай друзей и подруг такими, какие они есть. Не поддавайся чужому мнению. Через несколько дней они обязательно помирятся, может быть благодаря тебе.

**Помни:**

Тот, кто умеет дружить и помогать другим, пользуется уважением окружающих

Все учащиеся в равной степени приходят в школу за знаниями. Уважать тебя будут только за твои человеческие качества: храбрость, честность, порядочность.

Будь добрым, уважай других, помогай тем, кому трудно учиться.

Никогда не забывай мудрую русскую пословицу: “Встречают по одежке, а провожают по уму”.

Так же ребенку предлагается поговорить на другие темы, волнующие именно его.

**К/ч: «О любви»**

**Цели:** ознакомить детей с последствиями ранних половых связей; формировать отрицательное отношение к половой распущенности, вульгарности, доступности, позитивное отношение к целомудрию, воздержанию, нравственной чистоте; побуждать детей к соблюдению половой гигиены, к поиску положительного нравственного идеала.

**Форма проведения**: час общения.

**Ход классного часа:**

В 14-15 лет так хочется, чтобы тебя любили! Так хочется найти единственного, самого-самого дорогого и нужного человека. Когда он появляется, все мысли заняты им, хочется быть с ним постоянно и кажется, что так будет всегда. Не так давно большинство подростков в этом возрасте просто встречались без физической близости, сохраняя на всю жизнь чистые воспоминания о своей первой любви. Сейчас этого уже недостаточно. Некоторые дети стремятся именно к сексуальным контактам, считая, что в них проявляется настоящая любовь. Но, к сожалению, любовь заканчивается очень быстро. И об этом свидетельствует неумолимая медицинская статистика: нежелательна беременность, аборт, совсем не детские болезни. Многие подростки признаются, что совсем не знали о последствиях свободной любви, что видели только ее романтическую сторону. Реклама, радио, телевидение, журналы, фильмы «про это» - там все выглядит так красиво, современно, без проблем. А о проблемах как раз никто и не предупреждал. А если и предупреждал, то казалось, что это будет с кем-то, но не со мной. Такую беспечность молодежи можно объяснить отсутствием половой культуры, сексуальной безграмотностью. Но многие исследователи видят в этом прежде всего нравственную распущенность, вседозволенность, которая целенаправленно насаждается среди нашей молодежи через кино, радио, телевидение. Как же сопротивляться этому? И нужно ли сопротивляться? Об этом мы сегодня и поговорим.

Грустная статистика любви

Казалось бы, сейчас вокруг столько информации о последствиях «свободной любви». И тем не менее, для многих подростков эти последствия становятся неприятной неожиданностью. Например, венерические болезни: только заболеваемость сифилисом за последние 5 лет возросла в 40 раз! Или расстройства психики: по исследованиям американских ученых, каждый третий подросток, ведущий половую жизнь, испытывает чувство несчастья, разочарования, неудовлетворенности, депрессии. Еще одно следствие ранней сексуальности - рост потребления алкоголя и наркотиков (особенно это относится к девушкам). Так что те, кто придумал лозунги «Бери от жизни все!» и «Наслаждайся!» ничего не сказали о цене этого наслаждения. Но самое главное и неожиданное открытие, которое приносят ранние половые связи - от «этого» рождаются дети. Причем кавалер, узнав об интересном положении своей возлюбленной, как правило, немедленно исчезает из жизни «залетевшей» девушки, оставив ее.

По официальной статистике, каждый год тысячи девочек-подростков становятся мамами, десятки тысяч делают аборты. Россия уже вышла на первое место в мире по количеству абортов.

По статистике:

- каждый десятый аборт в нашей стране производится в подростковом возрасте;

- из числа умерших после аборта каждая девятая погибает в возрасте 15-19 лет;

- ежегодно в мире от абортов погибает около 70 тысяч женщин;

- в России 15% супружеских пар бесплодны и не могут иметь детей\*.

«Безмолвный крик»

Многие подростки, бросаясь в волны «свободной любви», очень легко относятся к аборту. В их представлении это элементарная операция, вроде удаления зуба. А между тем все гораздо серьезнее. Аборт - это искусственное прерывание беременности. Поэтому очевидно, что аборт на любом сроке беременности является намеренным прекращением жизни человека как биологического индивидуума. Некоторые называют это более жестко - преднамеренное убийство. Испокон веков искусственное прерывание беременности было вне закона. Врачи-акушеры единодушно утверждают, что самым лучшим способом предохранения от нежелательной беременности является полное воздержание от ранних половых связей.

**Разговор о вреде наркотиков и ПАВ**

**Цель**: воспитание противостояния употреблению наркотических и психоактивных веществ.

**Задачи:**

* Раскрыть значение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества», объяснить их сходство и различия.
* Разобрать неблагоприятные последствия употребления наркотиков и психоактивных веществ.
* Обсудить причины, побуждающие подростков принимать наркотики и психоактивные вещества.
* Обучить учащихся приемам отказа от предлагаемых наркотиков и психоактивных веществ.

**Ход занятия:**

1) Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества»:

Наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации. Гашиш и марихуана, а также другие продукты из конопли внесены в перечень наркотиков.

А вот алкоголь и табак не внесены. Чем же тогда они являются?

Их называют «психоактивные вещества». Это такие вещества, после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. Кроме алкоголя и табака существуют еще и специальные медицинские лекарства: успокаивающие, обезболивающие, повышающие настроение (антидепрессанты) и др. Наконец, некоторые подростки вдыхают пары клея «Момент» или бензина (хотя эти вещества не считаются наркотиками и производятся вовсе не для этих целей). Клей «Момент», бензин и растворители также относятся к психоактивным веществам.

Наркотики и психоактивные вещества вызывают изменение психического состояния, привыкание и зависимость.

Вред наркотиков: а) для здоровья, б) расходы на приобретение наркотиков и на лечение от них, в) ухудшение экономики, г) рост преступности, д) ухудшение человеческих взаимоотношений.

Последствия употребления наркотиков: а) медицинские, б) экономические, в) социальные.

Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, угрозы и запугивание, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман и др.

Причины, заставляющие подростка пробовать наркотики:

• некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;

• другие хотят быть похожи на старших;

• кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;

• может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;

• некоторые это делают назло своим близким - из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость;

• очень-очень редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

Выбор решения:

1. Какими свойствами обладают предлагаемое вещество или продукт?

2. Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?

3. Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?

4. Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?

5. Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?

6. Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?

7. Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбу или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?

8. Что мне необходимо сделать сейчас?

Обсуждение ситуации:

Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п. - в зависимости от местных условий). Там их друзья и подруги предлагают им закурить (в туалете или на улице, за углом). Алина раньше уже курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или трусливой, но, с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила, и ей очень интересно, какие от этого ощущения.

Как отказаться от предложенных наркотиков:

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Обсуждение ситуации:

Антон, Стас, Максим и Паша идут на дискотеку. Максим уже много раз выпивал, когда был на дискотеке, и предлагает друзьям и сегодня купить по паре бутылок пива. Он считает, что «так будет веселее». Стас и Паша сразу же согласились. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкоголь вредны для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мать, и она может понять, что он выпил. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать его.

Обсуждение:

1. Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять опасные вещества?

2. Какие чувства испытывали главные герои?

3. Какие чувства испытывали их противники?

4. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества?

5. Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

После обсуждения проводится подведение итогов занятия с использованием рефлексии:

«Сегодня я узнал…»

«Было интересно…»

«Теперь я могу…»

«Я научился…»

«Я попробую…»

«Меня удивило…»