**Классный час**

**Профилактика наркомании**

**« Я умею сказать – НЕТ!»**

Цель занятия: актуализация проблемы наркомании.

Задачи:

- продолжать знакомить студентов с понятиями «наркоман», «наркомания», «глобальный». Научить детей делать выбор в критической ситуации;

- воспитывать чувства ответственности за свое здоровье.

Форма проведения: информационно-просветительское занятие

Время проведения: 1 час

**Ход занятия**

**Психологический настрой. (2 мин)**

Друзья мои, я рада приветствовать вас. Несмотря на то, что на улице холодно, в нашей группе царит атмосфера дружелюбия  и взаимопонимания.

**Принятие правил работы. (3 мин)**

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы:

(1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;

(2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;

(3) критикуя - предлагай;

(4) не давать оценок другим участникам;

(5) вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой.

По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

**Вступление:** (5 мин)

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим о наркомании. Почему этой теме уделяется такое внимание? Потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации в целом.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8-10 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет. Наркомания – беда не только социально-неблагополучных подростков. Столкнутся с этим несчастьем могут и вполне благополучные и социально-защищенные семьи. Я думаю, что сегодня самое время нам с вами обсудить эту проблему.

Показ фильма о наркоманах. (20 мин)

        Каждый человек свободен. И сам может выбирать, что ему делать со своим здоровьем. Но всякий выбор должен основываться на знании, между чем и чем ты выбираешь. Как же наркотик действует на организм человека. Знаете ли вы, что в организме человека есть вещества чем-то похожие на наркотик. Когда вы веселитесь, едите что-то вкусное, ваш мозг вырабатывает особые гормоны, которые по-научному называются эндорфины. Если человек начинает принимать наркотик, его организм перестаёт вырабатывать естественные вещества. И человек становится больше не в состоянии радоваться жизни без наркотика. Чтобы элементарно быть в хорошем настроении, а потом, чтобы существовать, ему становится необходим наркотик.

Наркомания — это несколько секунд удовольствия и преждевременная смерть. Выбирайте жизнь.  Для здравомыслящего человека предложения принять наркотик равноценно предложению прыгнуть с крыши.

**Способы отказа:** (10 мин)

**1. Просто сказать «нет» без объяснения;**

**2. Отказаться и объяснить причины: «Я занимаюсь спортом. Это помешает достичь успехов», «Не хочу умереть в молодости» и т.д.;**

**3. Предложить сделать что-то взамен предлагаемого;**

**4. Отказаться и уйти;**

**5. «Заезженная пластинка» (на все уговоры повторять «нет», «не буду»);**

**6. Проигнорировать предложение;**

**7. Постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;**

**8. Постараться избегать опасных ситуаций**

Следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания.

**Игра "Отказ". (10 мин)**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

**Рефлексия. (5 мин)**

1. Тема.
2. Проблема.
3. Что нового узнал? Чем полезно?
4. Самый яркий момент занятия.
5. С каким настроением ухожу с занятия.
6. Что рассказал бы о занятии близким.

**Итог занятия.**