**ТЕМА *:«Опасные грани жизни и пути их преодоления».***

**ФОРМА:**

Беседа для детей 10-16 лет

**Цели**

* Способствование формированию позитивного отношения к жизни, к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия, а также здорового образа жизни.

**Задачи:**

* **Образовательная:**систематизировать знания воспитанников о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье.
* **Развивающая:** развивать умения формировать в себе полезные привычки.
* **Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
* **Коррекционная:**развивать внимание, речь, мышление воспитанников через игровую деятельность.

**Место проведение:** Актовый зал

**Материалы и оборудование:**

* игровое поле, состоящее из 9 клеток;
* подготовленные вопросы;
* карточки с заданием для игры «Умей сказать «нет»;
* дерево здоровья;
* разноцветные листья.

**Подготовительная работа:**

* Разработка конспекта занятия;
* Изготовление раздаточного материала;
* Подбор видеофрагмента.
* ***ПРЕЗЕНТАЦИЯ***

**Организационный момент :**

 « Посейте поступок — и вы пожнете привычку,

Посейте привычку – и вы пожнете характер,

Посейте характер – и вы пожнете судьбу»

У. Теккерей – английский писатель

**Вводная часть:**

**Воспитатель**

Сегодня мы поговорим о опасных гранях и путях их преодоления и попытаемся усвоить необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву и нас, людей, – сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и порока. Но некоторые губят свою жизнь наркотиками, алкоголем, табакокурением, вейбами… и т д. Во всём мире идёт катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. В молодом возрасте люди это пробуют из–за любопытства, а затем привыкают к этому, и уже отказаться от этого не в силах.

**Дети читают стихи**.

* **1**. С чего все это начиналось?

А начиналось с шампанского, с бокала,

Когда судьба улыбкой обласкала.

А после поскакала вкривь и вкось.

Теперь один и тот же тусклый круг,

Где все друзья друг друга « уважают»

И всякий раз нетрезвый свой досуг

Бездарно в неизвестность провожают….

* **2**. Цвет лица землист. А он не старый….

В доме холод, грязь и тишина.

Дети — в школе умственно отсталых,

И в психиатрической – жена….

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен.… А он при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

Началось все с дымной сигареты:

Огонек все сладостно манил.

И хотелось взрослым стать скорее.

Вот и час расплаты наступил…

* **3**. Вот он тащился, чуть не умирая.

Через минуту ж – где достал, бог весть!

О радостях искусственного рая

Мира может на лице его прочесть…

А сколько их сейчас бредет по свету,

Чья участь то сладка, а то тяжка!

И, видимо, уже спасенья нету

От этого простого порошка…

**Воспитатель**

Итак, ребята, художественными словами вы подтвердили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками, и порассуждаем по теме « Опасные грани жизни и пути их преодоления.

 **Основная часть:**

Предлагаю сыграть в игру « Крестики нолики»

**Игра: « КРЕСТИКИ – НОЛИКИ»**

В игре участвуют две команды. Одна команда игроков называется «крестики», другая «нолики» При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» и «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

1) как только у какой – либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;

2) каких знаков на игровом поле будет больше.

Варианты вопросов:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Что милей всего на свете? (Сон)

3. Массовое заболевание людей? (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени? (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

7. Наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. ([Микроб](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Faplik.ru%2Fstudentu%2F2-kurs%2Fmikroby%2F))

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар па полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вокруг. (Суворов)

11. Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман)

12. Любимый цветок наркомана. (Мак)

**В случаи ничьи, вопрос на засыпку:**

1. Ледовая площадка (каток).

 2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

 3. Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).

 4. Она является залогом здоровья (чистота)

. 5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - ... (волан).

6. Теннисная площадка (корт).

 7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

8. Спортивный переходящий приз (кубок).

 9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Команды выступили отлично. Поздравляем команду победителей. ***(Вручаются призы)***

– Что нового вы узнали для себя?

– Что больше всего запомнилось?

Видеоролик « Курение» « Алкоголь» « Ароматная смерть»(вейбы)

 Просмотрев видео ролики, вы еще раз убедились в том, какой вред наносят нам вредные привычки.

 И теперь я хочу провести с вами тест.

**Тест «Сможете ли вы устоять»**

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

**1**. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.

**2.** Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.

**3**. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.

**4**. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.

**5**. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.

**6**. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.

**7**. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.

**8**. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.

**9**. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

**10**. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

**Теперь подсчитайте баллы – за каждый ответ « да» вам положено 5 баллов.**. **Подсчитайте результат.**

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий

20- 40 баллов

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ! Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

 Я предлагаю вам разобрать ситуации.

**Разбор ситуаций : «Умей сказать « Нет».**

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «НЕТ»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы хотим делать.

 **Выходят к сцене 2 ребенка**

Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом, и решать, кто победил в словесной дуэли.

**Диалог№1**

Семен. Давай закурим!

Данил. Я не могу.

Семен. Почему?

Данил. Родители увидят.

Семен. А мы отойдем за угол.

Данил. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Семен. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Данил. А я сигареты без фильтра не курю.

Семен. А у меня с двойным фильтром.

Данил. Да я спички забыл.

Семен У меня есть зажигалка.

Данил. Соседи из окон нас увидят.

Семен. А мы пойдем в подвал.

Данил молчит, не зная, что сказать.

**Воспитатель.** Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Участники считают, что победил ,,,,,,,,,,,,,,

Как это ни странно, Данил, ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Семен от него отстал. Ведь если Данил его друг, то он должен уважать его желание. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Данила, сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой ответ, таким образом, возникает впечатление, что он вот — вот согласится. Если вы решили отказаться, выбирайте самое весомое, с вашей точки зрения объяснение и настаивайте на нем.

**А теперь другой диалог: Вероника и ……**

**Диалог №2**

***Вероника.*** У меня есть сигареты давай покурим.

***…….***. Ой, нет, я не могу!

***Вероника***. А почему?

***……..***. От меня будет пахнуть табаком.

***Вероника***. Ну и что?

***……….***. Родители узнают.

***Вероника***. А ты к ним не подходи.

***………..***. Моя собака учует. Она не выносит запаха табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала . потому, что я курила.

***Вероника***. А ты надушись.

***………***. Тогда родители обо всем догадаются.

Вероника не знает, что еще предложить.

**Воспитатель**: Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге …….. настаивал на одной версии, что родители его разоблачат в любом случае. Если бы Вероника продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье ……...Поэтому диалог прекратился.

 Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

-ПОМНИТЕ! Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

Только здоровый человек может быть счастливым. Занимайтесь спортом, увлекайтесь чем-нибудь интересным и полезным. Развивайте свои умственные и творческие способности. Умейте сказать – НЕТ!

– Я предлагаю вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас.  Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет.  И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

**Заключительная часть. Рефлексия**

- А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закалятся, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме.)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в группе и радует нас каждый день! Будьте Здоровы!

**КГБУ « Среднесибирский центр помощи детям, оставшихся без попечения родителей»**

**Открытое занятие.**

****

**Беседа для детей 11-16 лет.**

 **Подготовила воспитатель:**

**Толстых С.А**

**2023г**

**Цель**: - способствовать формированию знаний о вреде наркомании, токсикомании, росту самосознания и самооценки подростков;

**-**познакомить воспитанников с признаками и последствиями употребления одурманивающих веществ, воздействие на эмоциональную сферу подростков;

**Оборудование:** альбомные листы, ручки, цветные карандаши, плакаты  с информацией о профилактике наркозависимости, письма для обсуждения в группах, компьютер,  презентация «Путь в никуда!»,  видеоролик «Территория безопасности», «О вреде наркотика».

**Ход беседы**

– Я предлагаю вам поприветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок. Улыбнитесь соседу справа, слева.

– Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?*(ответы детей)*

– Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы  становимся на путь творения собственного здоровья, здоровья физического, психологического, нравственного. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем!

– Скажите, пожалуйста, что может помешать человеку на его пути к здоровью? (*ответы детей)*

Последнее время очень много говорят о наркомании и её последствиях. Эта беда стала всемирной, и найти пути её решения достаточно сложно.

**Он хотел научиться, как птица, летать,**

**Всю Вселенную разом хотел он обнять.**

**Он хотел, как и все, научиться любить,**

**Он хотел для любимой единственным быть.**

**Только слишком беспечно и слишком легко**

**В свою вену иглу он вонзил глубоко.**

**Взять от жизни не смог он, увы, ничего.**

**Под могильной плитою мечтанья его.**

Наша беседа посвящена наркотикам и последствиям их употребления.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву и нас, людей, – сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и порока. Но некоторые губят свою жизнь наркотиками. Во всём мире идёт катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. В молодом возрасте люди это пробуют из–за любопытства, а затем привыкают к этому, и уже отказаться от этого не в силах.

– Ребята, что такое наркотики?

– Считаете ли вы, что использование наркотиков не приводит ни к чему хорошему? Почему?

– Как вы думаете, почему многие люди начинают употреблять наркотики, курить, принимать алкоголь?

– Как вы думаете, почему подростки склонны к вредным привычкам?

Распространение наркомании, особенно среди молодого населения, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и стало социальным бедствием. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков и детьми 6-7 лет.

– Ребята, а как вы думаете, можно ли наркоманию и токсикоманию назвать болезнью?

***Наркомания*** – это тяжелая болезнь, неизлечимая болезнь, разрушающая мозг, психику, физическое здоровье человека (особенно подростка) и оканчивающаяся преждевременной смертью.

На древнегреческом языке «нарке» обозначает «беспамятство», «неподвижность». **Наркомания** – это очень сильное пристрастие к наркотическим средствам, таблеткам, различным лекарствам. И это пристрастие – болезненное, почти непреодолимое.

Когда человек принимает наркотики, он становится сумасшедшим, теряет чувство реальности, испытывает страх, нервозность, и не может адекватно управлять своими поступками.

У многих наркотиков есть опасное свойство. К ним быстро привыкаешь, и организм начинает требовать новых доз. Для того, чтобы достать очередную дозу очень часто наркоманы совершают преступления. Наркоман готов на всё – воровство, грабёж, разбой и даже убийство.

В последнее время наркомания стала быстро распространяться среди детей, и это беда многих семей. Зачастую наркоманами становятся и дети из благополучных семей, из–за любопытства и от вседозволенности.

Дети, рождённые от родителей наркоманов, уже изначально обречены на многие болезни и отклонения. Сделав укол или приняв таблетку, наркоман ощущает облегчение, но на короткое время. Тем самым он лишает себя других прелестей жизни и обрекает себя на раннюю мучительную смерть. Иногда даже одна доза наркотика может стать смертельной. Наркотики лишают жизни даже самых смелых, сильных и знаменитых людей. С этой бедой почти никто не в состоянии справиться.

Многие страны мира идут на самые жестокие наказания, чтобы избежать этой «чумы». В России хранение и распространение наркотиков запрещены законом и строго наказываются.

**Прежде чем решиться употребить наркотик, подумай о матери и отце, которые так тебя любят. Употребляя наркотики, ты можешь лишить себя многих прелестей жизни.**

**Игра «Пригласи друга»**

Воспитатель приглашает к доске двух учеников. Каждый из этих учеников приглашает к себе ещё одного друга и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока за столами не останется ни одного ученика.

– Вот так же быстро распространяются наркотики по организму человека и убивают его.

**Просмотр презентации «Наркотики».**

**Задание «Собери пословицу»**

– Ребята, на доске пословицы, но они перепутались. Давайте их соберём. (Дети собирают пословицы).

1.С наркотиками дружить – смерть нажить.

2.С людьми живи в мире, а с пороками сражайся.

3.Кто спортом занимается, тот силы набирается.

4.Болен – лечись, а здоров – берегись!

5.В здоровом теле – здоровый дух.

– Ребята, кто может объяснить смысл пословиц?

– А как вы думаете, алкоголь и курение относятся к наркотическим веществам?

**Задание***(работа в парах)*

Нарисуйте портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков). Дайте ему краткую характеристику, подпишите,  какими качествами он обладает. *(Обсуждение.)*

***Просмотр видеофильма «Территория безопасности».***

– **В чём вред наркомании?**

* Организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.
* Идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.
* Наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.

Приобщение к наркотикам чаще всего происходит из любопытства. Молодые люди употребляют наркотики, не зная страшных последствий, разрушающего действия на здоровье. Наркоман – это больной человек. Как определить, распознать больного? По каким признакам?

**- Бледность кожи.**

**- Расширенные или суженные зрачки.**

**- Покрасневшие или мутные глаза.**

**- Замедленная речь.**

**- Плохая координация движений.**

**- Следы от уколов.**

**- Ухудшение памяти.**

**- Не возможность сосредоточиться.**

**- Частая и резкая смена настроения.**

**- Кожа серая.**

**- Мышцы дряблые.**

**- Походка неуверенная.**

**- Безразличное выражение лица.**

**- Бессонница.**

**- Уходы из дома и прогулы в школе или институте.**

**- Свернутые в трубочку бумажки.**

**- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылки.**

**Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба.** Неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние – ***абстиненцию.*** Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, страдает от тяжкой бессонницы или кошмарных снов. Приём наркотика прекращает эту муку, но ненадолго.

Организм требует новой встряски. И снова под воздействием наркотика возбуждается нервная система. Могут возникнуть болезненный восторг, иллюзии или галлюцинации. Но потом будто бы происходит падение с вершины в глубокую пропасть – следует торможение. Настроение становится очень угнетённым, подавленным, наступает тяжёлая депрессия.

**Послушайте, что сами больные рассказывают о себе.**

***Исповедь наркомана.***

У меня всегда было чувство, что я рискую, но риск только подогревал азарт. Страшнее всего было показаться трусом. Нам, 16-летним, море казалось по колено. На тусовках мы «отрывались»: музыка, девушки, пиво. Еще куражились друг перед другом – у кого «прикидкруче». Анашу курить стали еще в школе. Легкость, приятное возбуждение, необходимость действовать и высказаться подвигала нас на «подвиги».

Но курение скоро наскучило – хотелось новых ощущений. Кто первым предложил уколоться, я не помню. Помню, что от скуки согласился. Я знал, что это может погубить. Но думал – меня «пронесет», попробую только. Что почувствовал тогда? Это словами не передать: легкость, фантазии такие, силу. Потом еще раз был, еще. Зачем, думал, себе отказывать в кайфе, если все серое и неинтересное.

Скоро ломать стало: выкручивало спину, ноги, тошнило, в голове одна только мысль – укол. Тогда еще не понимал, что «подсел». Начал воровать деньги.

Когда мать узнала, я согласился лечиться. Из больницы я сбежал. Месяц держался. Как опять укололся, не помню, все было как в тумане, как будто не со мной, себя видел как бы со стороны.

Сейчас уже кайфа такого нет. Колюсь, чтобы нормально себя чувствовать. Укол хватает часов на 7. Лечиться? Да от чего? Когда сидит «наркота» у меня в голове, внутри, и мыслей нет других, пустота.

Не верьте тем, кто предложит наркотики. Гибнут люди от этого. Медленно, сначала душа, затем тело. За короткое удовольствие станешь рабом на всю оставшеюся жизнь. Сгинут все надежды, затянет болото. Руки никто не подаст. Останешься один – с отвращением ко всем, с пустотой и болью…

**Еще один рассказ, думаю, тоже не оставит вас безразличным.**

***Исповедь девушки.***

Сейчас мне 17 лет, но у меня нет будущего. Я разучилась любить, надеяться, радоваться жизни и быть нужной кому-то…

Год назад я заканчивала престижную школу. Родители обеспечили меня всем: квартира, машина, деньги, путешествия. Мне не отказывали ни в чем. Жила я в атмосфере любви и заботы. Все давалось легко, мир лежал на ладони. И природа наградила меня красотой, поэтому с мамой мы спорили, кем мне стать – актрисой или юристом.

Отдыхать с друзьями мы любили в ночных клубах, там мы С НИМ и познакомились.

Это была любовь с первого взгляда. Став моим возлюбленным, Игорь подарил мне счастье и взаимность. Я почти ничего не знала о нем, и это придавало ему шарм и таинственность. Я верила и отдавалась ему безраздельно. Мы проводили вместе все свободное время, мне казалось, что у меня выросли крылья.

Через две недели после нашего знакомства мы поехали в гости к его другу. Там Игорь сделал мне предложение выйти за него замуж. Мы выпили. Игорь был нежен и ласков. Когда он сделал себе в вену укол и предложил мне, я ничего не боялась. Он был со мной, я верила ему и не хотела огорчить своим отказом. Полет, невесомость, наслаждение, счастье – это примерные ощущения от первых уколов. Отказать себе в них я не хотела и не собиралась, потому что любимый предложил их нежно и настойчиво.

Уже после третьего укола сутки я почувствовала, что мне хочется уколоться. В теле возник непонятный дискомфорт: крутило и ломало кости и мышцы, болели зубы, был озноб, пропал аппетит. Непонятная тревога и страх накатывали волнами, думать больше ни о чем я не могла. Мой

«спаситель» первое время снабжал меня регулярной дозой, даря при этом любовь и обещая будущее совместное счастье. На мои попытки отказаться от «наркоты», отреагировал, болезненно обижаясь, что я ему не доверяю.

«Ты, малыш, сильная. Когда я почувствую, что тебе грозит опасность, я научу тебя, как завязать. А сейчас не лишай нас счастья. Ты умнее и красивее всех». Я верила ему…

Затем все навалилось, как снежный ком…Игорь стал появляться все реже, запрещал мне звонить ему.…Чтобы заглушить горе, я стала искать наркотик сама. Полета не стало, я увеличила дозу, боль уходила на задний план. Пока были деньги, «друзья» готовы были привезти дозу в любое время. Я перестала ходить в школу, следить за собой. Только укол давал «толчок». Но через 4 месяца наркотик не приносил кайфа, он лишь на несколько часов нормализовал самочувствие. Но затем выкручивающие боли в теле, ногах и руках, внутренняя дрожь, ужас, чувство, что сходишь с ума, заставляли бежать за уколом. Когда кончились деньги, стала продавать себя. Кожа моя высохла и повисла. Я похудела на 20 килограмм. Синие круги под глазами, на руках и ногах – шрамы от изуродованных вен.

Я не могу любить, никому не верю. На душе тупость и пустота. Зачем двигаться, разговаривать, думать, если не хочется жить. И только один сон…Я расплатилась очень дорогой ценой за собственные фантазии…

**Задание** (по парам).

Сейчас я вам прочитаю разные письма от подростков.

*Задача пары:*сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут.

*Письмо №1*

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась.  Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу.  Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

*Письмо №2*

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

*Письмо №3*

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

***Итог***

– К чему приводит употребление наркотиков?

– Как вы думаете, могут ли наркотики и токсикомания  лишить чего-то человека?

– Какие основные жизненные ценности человека вы знаете?

Хочется рассказать о том, какой **ВРЕД**организму могут нанести **наркотики**.

1). Наркомания – это тяжёлое заболевание. Наркотик – это яд. Принимая наркотики, ты можешь испытывать такие расстройства здоровья, как судороги, поражения головного мозга. У детей ухудшается память, внимание становится рассеянным. Наркотик разрушает мозг и психику человека.

2). У наркоманов часто образуется кариес, зубы разрушаются и начинают гнить. Тело покрывается язвами. Они испытывают заложенность носа, часто чихают. Наркоманы испытывают боль в животе, часто начинаются поносы.

3). У наркоманов в лёгких накапливается слизь, мокрота, уменьшаются обонятельные и вкусовые ощущения. Наркоман не может испытывать удовольствие от приёма пищи. У него снижается аппетит. У людей, которые начинают употреблять наркотики, цвет кожи становится серо-жёлтым. Наркоманы очень часто заражаются опасными болезнями.

4). Наркоманы очень часто умирают от передозировки, но при этом смерть сопровождается мучениями и болью. При передозировке у наркомана начинается сильная рвота и останавливается дыхание.

Вот такое пагубное влияние наркотики оказывают на организм человека. Вы должен сохранить своё здоровье, поэтому скажите наркотикам: «**НЕТ!»**

**Работа в группах. Игра «Выбери слово»**

– А сейчас, ребята, мы разделимся на две группы и выполним коллективную работу. На доске написано: «Наркотики» и «Здоровый образ жизни». На столе лежат карточки со словами: здоровье, счастье, трусость, болезнь, добро, удача, предательство, смерть, успех, спорт, беда, зло. Каждой группе нужно выбрать подходящую карточку.

**Заключение.**

– Хочу нашу беседу закончить словами:

Наркотики – зло, наркотики – вред,
Так пусть же спорт победит всех!
Спорт всегда поможет вам в трудную минуту;
От наркотиков спасёт, силу, волю придаёт,
Дурных мыслей не даёт.
Нужно спортом заниматься,
Закаляться, отжиматься.

И тогда по жизни, вас,
Ждёт удача каждый час!

Только здоровый человек может быть счастливым. Занимайтесь спортом, увлекайтесь чем-нибудь интересным и полезным. Развивайте свои умственные и творческие способности. Умейте сказать наркотикам – НЕТ!

– Я предлагаю вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас.  Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет.  И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!– Всего вам доброго!