

Международный день борьбы с наркоманией. Сценарий ток-шоу для старшеклассников

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией. В статье – сценарий ток-шоу для старшеклассников по профилактике вредных привычек. В ходе мероприятия ученики разыгрывают сценки из повседневной жизни, которые помогут взглянуть на себя и свое поведение со стороны. Педагоги выступают в качестве экспертов.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Участники	Ученики 9–11-х классов, классные руководители, замдиректора по воспитательной работе, учитель биологии, педагог-психолог, медицинская сестра.
Цель	Пропаганда здорового образа жизни, профилактика курения.
Задачи	Формировать негативное отношение к вредным привычкам, предупредить возникновение у школьников установки на наркотизацию – желания попробовать дурман.
Материалы и оборудование	Жетоны для викторины о вреде курения, компьютер, проектор, радиомикрофоны. Плакаты со словами: «Если бы я не курил, я прожил бы без страдания еще 10–15 лет» С.П. Боткин»; «Сегодня вечером, как ляжешь спать, Ты должен сам себе сказать: “Я выбрал сам дорогу к свету И, презирая сигарету, Не стану ни за что курить. Я – человек! Я должен сильным быть!”».
Примерное время	60 минут.

30 мин 

Часть 1. «Сюжеты на злободневные темы»

Допматериалы 

Вопросы для викторины → 40.

1-й ведущий: Добрый день! В эфире ток-шоу «Большая перемена». Я рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему зависимости. Тема нашей сегодняшней программы «Жизнь вне зависимости. Возможно ли это?».

Прежде я хотела бы спросить присутствующих в зале: считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (Ответы зрителей.) Благодаря вашим ответам мы утвердились во мнении, что проблема зависимости – наркотической, табачной, алкогольной – требует обсуждения!

Представляю гостей программы, сегодня они будут нашими экспертами: школьная медицинская сестра (называет Ф. И. О.), педагог-психолог (называет Ф. И. О.), завуч по воспитательной работе (называет Ф. И. О.), учитель биологии (называет Ф. И. О.). Предлагаю посмотреть первый сюжет.

Все сюжеты инсценируют сами школьники.

Сюжет «В пробке». Участники: Дима, Света. Действие происходит в машине, которая застряла в пробке из-за сильного дождя.

Дима: Никто не двигается (имитирует закуривание сигареты). Похоже, придется долго сидеть.

Света: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это пустяки (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 уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут стоим. Дышать невозможно!

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

Света: (Раздраженно.) Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

- Дима: (Тоже раздраженно.) Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.
- Света: Да потому что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь.)
- Дима: Только не нужно 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.
- 1-й ведущий: «Половина этой сигареты все еще в моих легких!» Так ли это? Попросим прокомментировать ситуацию наших экспертов. (Выступают эксперты.)
- 2-й ведущий: Давайте проверим, владеете ли вы информацией о вреде курения. Предлагаю викторину. За каждый правильный ответ выдается жетон. Победителем будет считаться тот, кто наберет большее количество жетонов. (Проходит викторина со зрителями. Вопросы → 11.)
- 1-й ведущий: Предлагаю посмотреть второй сюжет.
- Сюжет «Спор». Участники: Маша, ее мама, папа, брат Виктор.
Кухня в доме. Маша ждет, когда за ней заедут друзья.
- Мама: (Сердито.) Никуда ты не пойдешь.
- Маша: Ну мама. Ну как ты так можешь? Ну пожалуйста! Они вот-вот подъедут.
- Мама: Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.
- Маша: Значит, так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями? Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как ты говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

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

Маша: Ты тоже когда-то курила.

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

Виктор: Знаешь, мама права.

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

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

Маша: Больно надо (имитирует зажигание сигареты).

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

Маша: Отстань, а?

Мама: Ну хватит!

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

Мама: Почему ты стучишь?

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

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

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

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

- Виктор: Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика – низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми же взглядами. Мамочка решила положить этому конец.
- Маша: Очень смешно.
- 1-й ведущий: Как вы думаете, кто прав – Маша или мама? Что делать Маше в этой ситуации? Давайте спросим у зала. (Опрос присутствующих в зале.) А теперь попросим наших экспертов прокомментировать ситуацию.
- 2-й ведущий: А сейчас информационный блок. Существует множество мифов о пользе курения, придуманных самими курильщиками. Например: курение позволяет расслабиться, когда человек нервничает; физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением; большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. Кроме того, есть мнение о том, что табак уменьшает боль, например зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет», голова становится тяжелой. Ему кажется, что боль и в самом деле утихает. Разумеется, есть гораздо более эффективные и рациональные средства от зубной боли, например пойти к врачу – вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.
- 1-й ведущий: Считается также, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты уменьшают аппетит. В некоторой степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка и тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений. Известно, что курение неблагоприятно влияет на все органы человека. Но мало кто знает, что оно служит причиной такого заболевания, как гангрена, при которой отмирает живая ткань. Болезнь развивается по принципу «горящего дерева» – дерево обгорает, начиная с мелких веточек, и в конце концов остается только обуглившийся ствол. Так и сосуды – поражаются мелкие и средние. Помимо них «сгорают» еще и вены. При этом основные сосуды не успевают передать свои функции побочным. Для пациентов в возрасте до 30 лет характерно острое развитие заболевания. Конечность они могут потерять в течение полугода. Пожилые пациенты болеют, как правило, дольше и нередко не ощущают проблему до конца своих дней. Гангрена поражает далеко не всех. Она совершенно не переда-

ется по наследству. Но больных объединяет одно: они все – заядлые курильщики.

2-й ведущий: Представляю героя нашего третьего сюжета. Встречайте – Константин!

Сюжет «Константин». Текст за автора читает один из ведущих.

Ведущий: Наконец-то Костя встретил девушку своей мечты. Карина соответствовала всем его представлениям об идеальной девушке: милая, веселая, энергичная, душа любой компании. Они уже встречались несколько месяцев, и все было прекрасно до одного случая. В тот день Константин пригласил свою любимую на дискотеку. Они хорошо проводили время, танцевали, веселились. Но в какой-то момент Косте понадобилось отлучиться. Тогда и появился ОН. Борис и Карина сразу понравились друг другу. Через некоторое время ребята покинули дискотеку вместе. Когда Константин вернулся, стал искать свою любимую. Но узнав, в чем дело, расстроенный пошел домой.

Константин: После этого случая жизнь стала мне безразлична. Дни были похожими друг на друга. С Кариной мы больше не встречались, и я совсем уже разуверился встретить в своей жизни настоящую любовь. Все свое свободное время я проводил с компанией ребят, тогда и начал курить, баловаться пивком и водкой. В конце лета в нашем дворе появился новый парень, который, как оказалось, употреблял наркотики. Он так здорово рассказывал о том, как ловит кайф и какие при этом яркие ощущения. Предложил попробовать. Некоторые ребята отказались, кто-то сначала «поломался», а мне терять было нечего, и я согласился. Постепенно втянулся. Сейчас нахожусь на лечении в наркологии.

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

2-й ведущий: Как мы поняли из ваших ответов, не стоит начинать употреблять наркотики, пить и курить из-за неудач в личной жизни, проблем с родителями, следуя за друзьями. Каждый человек имеет возможность выбора и сам несет ответственность за свое здоровье и жизнь. Наркомания – болезнь, с которой можно и нужно бороться.

10 мин 

Часть 2. «Вести со всего мира»

- 1-й ведущий: Наши корреспонденты находятся в разных странах мира. Что они могут сказать по теме ток-шоу...
- 1-й журналист: В Ницце юноши устроили состязание на выносливость – кто больше выкурит сигарет. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Другие участники состязания были доставлены в госпиталь в тяжелом состоянии.
- 2-й журналист: В Торонто не увидишь человека, который шел бы по улице с сигарой в зубах. Это запрещено специальным декретом, нарушителю грозит крупный штраф, который тут же накладывается полицейским.
- 3-й журналист: В Нью-Йорке принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.
- 4-й журналист: 62 процента некурящих итальянцев перешли в последнее время в решительное наступление на своих курильщиков. В Италии теперь запрещено курить в общественных местах и показывать курящих по телевидению. Во многих крупных фирмах молодых инженеров и менеджеров, злоупотребляющих курением, не продвигают по службе, иногда и грозят увольнением, предлагая оставить эту привычку.
- 2-й ведущий: Однажды был проведен опыт. К телу курящего человека приложили несколько пиявок. Утром, пока он еще не затянулся, с пиявками все было в порядке. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Ни один из выдающихся спортсменов в нашей стране не курит. При опросе членов сборных команд России в разных видах спорта выяснилось, что абсолютное их большинство не курили никогда.
- Существует множество способов бросить курить. Есть средства для постепенного избавления от вредной привычки, а есть – для мгновенного, раз и навсегда. Одни курильщики сами справляются с этой задачей, другим нужна помощь. Кому-то имеющиеся методы помогают, кому-то – нет. Но самое лучшее – никогда не начинать курить.

20 мин 

Часть 3. «Письма из ниоткуда»

Участники: один из ведущих, три ученика, две ученицы.

Ведущий: Бывают темы, на которые трудно говорить. Мы не будем вас призывать не принимать наркотики, алкоголь, табак. Мы хотим познакомить вас с письмами и историями тех, кто уже это сделал, кто падал и падает, кто не видит выхода из своей ситуации. Слушайте и думайте.

Звучит «Одинокий пастух» Дж. Ласта. По очереди выходят ученики, читают письма.

1-я ученица: «Мне 18 лет. Я – наркоманка. А ведь все началось с развлечения, с глупого детского любопытства. И пошло-поехало. Я всегда мечтала быть свободным человеком, а превратилась в рабу заряженного шприца. Ловлю свой призрачный кайф. И это все, что у меня есть. У меня такое чувство, что когда-то я действительно была, а теперь меня нет. В зеркале видны только одни глаза, которые смотрят на мое падение. Мои глаза, которые так хотели смотреть на мир. Наркотики отучили меня радоваться жизни. Так нельзя жить: без надежды, без смысла. Я никогда никого не любила, не успела. Теперь уже и не успею. Я сама себя загубила. Я умру в одиночестве смертью наркоманки, бессмысленной смертью».

1-й ученик: «Вчера проснулся в наркологическом диспансере. Ничего не помню. Здесь я уже не первый раз. Но как бы меня ни лечили, мне каждый раз, выйдя отсюда, хочется напиться. Моя жизнь кончена. Подруга от меня ушла, родители уже не борются, потому что ничего не могут сделать, а мне проще напиться, чтобы об этом не думать. Учиться я бросил, работать не хочу, с утра нахожу “друзей”, с которыми можно пропустить стаканчик. Зачем мне эта жизнь – в ней ничего для меня нет? Может, умереть, чтобы не мучить себя и других?»

2-й ученик: «Трудно описать весь этот ад, через который я прошел. А вдруг кого-то это напугает и остановит. Я первый раз выпил в 14 лет. Причем здесь выпивка? А это все звенья одной цепи. Жили мы когда-то в Средней Азии: именно там я первый раз покурил анашу. Мне, как и сотням, тысячам других, было просто интересно: а как это будет,

какие ощущения? Наркоман испытывает настоящий кайф только один раз – первый. Губит, как правило, то, что после первого укола не бывает ломки, и мысль о том, что “я не такой, у меня не будет привыкания, в любой момент могу бросить”. Потом следует другой укол. Но первоначального ощущения уже нет. Чтобы достичь его, дозу надо увеличить. Говорят, наркоман ради дозы пойдет на преступление. А как же иначе? Ведь ты в этот момент умираешь. У тебя выворачиваются суставы, тело корчится в судорогах. И все же самое страшное даже не дикие физические мучения. А то, что ты превращаешься в зомби, в безвольного раба своего порока. Когда я куда-либо ехал, я всегда запасался наркотиками, потому что круг твоих жизненных интересов сводится к трем вещам: мак – шприц – игла. Деградация полная. Сейчас становится все больше тех, кто оказался в щупальцах этого жуткого спрута – наркомании, в итоге многие из нас заболели СПИДом».

2-я ученица: Лена росла в благополучной семье. Мама – педагог. Отец – писатель. С отцом отношения были прекрасные, с матерью же, обладающей властным характером, она часто ссорилась. Однажды, после особенно бурной сцены, решила уйти из дома. Бродила по улицам без всякого смысла. Девочка симпатичная, конечно, «клеились» мальчишки. Один даже понравился. «Брось, старушка, жизнь такая паскудная, забыться надо, – предложил Виктор. – Пойдем». И она пошла. Компания была немного странная, но ее здесь поняли. «Уколов боишься?» – спросил Виктор. «Чего ты!» – удивилась Лена. «Тогда попробуй». Попробовала. Стало легко и хорошо... Потом была жизнь в каких-то подвалах, страшных квартирах и одно непреодолимое желание – уколиться и забыться... Лена умерла в 22 года от передозировки.

3-й ученик: «Я думаю, что настал конец моей карьере видного специалиста. Конец, если так можно выразиться, моей человеческой карьере наступил тогда, когда я, не имея уже денег на водку, отнес в букинистический магазин первую книгу из своей библиотеки. Постепенно я продал все книги, в связи с чем отпала нужда в книжных полках, которые я тоже продал за бесценок, лишь бы купить спиртного. Я оживлялся лишь при виде бутылки, жил как во сне. Все больше сужался круг интересов, пока не дошел до размеров бутылочного горлышка. Бывали вспышки, какие-то проблески, но все реже и реже. Алкоголь делал свое черное дело. Заманчивые перспективы, профессиональный рост,

прекрасная семья – все осталось в прошлом, казавшемся теперь уже таким далеким. Я все больше превращался в безликое существо, которому для ощущения земных радостей надо совсем мало. Это немного наливалось в граненый стакан. Падать всегда легче, чем подниматься. И я падал».

Ведущий: Не стоит даже комментировать. Пропустите эти истории через свое сердце. Пусть вы никогда не услышите фразу: «Уже поздно». В трудные минуты жизни вспоминайте слова Джека Лондона: «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинные представления о ценности вещей». Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решите не прикасаться к рюмке. Наше ток-шоу, к сожалению, подходит к концу. Но прежде обратите внимание на слова одного из плакатов: «Сегодня вечером, как ляжешь спать, ты должен сам себе сказать:

*Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!».*

Давайте все вместе произнесем эти замечательные слова! Помните: здоровье, радость жизни – в ваших руках! С вами была «Большая перемена». До встречи!

Альфия МАВЛИЕВА, педагог-психолог общеобразовательной школы № 3,
г. Менделеевск, Республика Татарстан

Вопросы викторины

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

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

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете: 4, 8, 12, 15?

(Ответ: в каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ.)

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

(Ответ: сердце. Курение – одна из причин заболевания сердца.)

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

(Ответ: неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вред, причиненный организму курением.)

5. Какова главная причина бытовых пожаров, влекущих гибель людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты?

(Ответ: сигареты.)

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

(Ответ: около литра.)

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

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

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

(Ответ: 85%.)

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

(Ответ: одной сигареты достаточно, чтобы усилить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.)

Сценарий классного часа «Спайсы — это...»

Классный час направлен на профилактику наркомании. Спланируйте активные формы работы учащихся. Оцените свою компетентность в проблеме, приготовьтесь отвечать на вопросы учеников.

Во время мероприятия дайте подросткам возможность опереться на свой опыт, избегайте назидательной позиции. Учитывайте, что школьники слабо реагируют на последствия употребления психоактивных веществ для здоровья. Сделайте акцент на последствиях употребления спайсов для личности человека, которая разрушается: человек утрачивает интересы, ценности, способность управлять своим поведением.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Участники	Ученики 8—11-х классов
Цель	Сформировать у подростков адекватное представление об опасности употребления курительных смесей, снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с курительными смесями
Задачи	Способствовать осознанию влияния наркотиков на будущее человека, его состояние здоровья и перспективы личностного развития. Развивать умение распознавать манипуляции. Формировать ответственное отношение к своему здоровью
Материалы и оборудование	Анкеты по осведомленности в проблеме употребления курительных смесей; презентация «Спайс — это...», «Песня kota и лисы» из фильма «Приключения Буратино»
Примерное время	1 ч

15 мин 

Часть 1. Введение в проблему, анкетирование

Допматериалы 

Анкета «Что ты знаешь о курительных смесях?» на **с. 5**. Сведения о последствиях употребления спайсов на **с. 5**.

Ведущий: С возрастом человек становится все более независимым и самостоятельным в выборе того, что он считает важным и допустимым. Нужно понимать последствия своих решений. Наш классный час о спайсах (курительных смесях) и их влиянии на жизнь и здоровье человека. Проверим, насколько объективны ваши представления о спайсах. Прошу заполнить небольшую анкету.

Ученики заполняют анкеты. Группа «счетчиков» определяет процент осведомленности — суммируют ответы «не знаю» и неверные «нет». Ведущий подводит итоги и рассказывает о последствиях употребления спайсов.

Ведущий: Употребление курительных смесей – «русская рулетка». Что это такое?

Ответы учеников.

Ведущий: Скорость формирования зависимости и эффекты малопредсказуемы, зависят от дозировок и особенностей организма. Дозировки нельзя контролировать, состав спайсов постоянно меняется, строгой рецептуры нет, в них намешивают, что угодно: вещества, которые вызывают галлюцинации (видения), тяжелые яды.

45 мин 

Часть 2. Практическая часть

Деловая игра «Орел или решка, развенчание мифов о наркотиках».

Допматериалы 

Текст песни «Песня кота и лисы» (слова Б. Окуджавы, музыка А. Рыбникова на **с. 7**).

Ведущий: Существует множество мифов, которые утверждают, что наркотики – это благо, а не зло. Попробуем развенчать их.

Педагог распределяет роли. «Ареопаг» (5 чел.) внимательно выслушивает доводы участников игры, оценивает их, подводит итоги дискуссии по каждому из вопросов. «Пресса» (3–4 чел.) записывает важные мысли, выводы. Одна команда игроков становится обвинительной стороной — подростки должны развенчать миф, который вынесен на обсуждение. Другая команда отстаивает правоту мифа.

Ведущий: Даю вам на подготовку 3 минуты, после чего «Ареопаг» поочередно предоставит слово каждой команде. Мифы о наркотиках: Существуют неопасные наркотики, от них не возникает зависимость. Если один раз попробуешь наркотик, ничего страшного не случится. Процесс можно контролировать: «Когда захочу – брошу». Наркотики спасают от житейских невзгод. Благодаря наркотику испытываешь чувство эйфории. Наркотики расширяют сферу духовной свободы человека, поэтому их употребление способствует прогрессу.

«Ареопаг», резюмируя услышанное, должен подчеркнуть ошибочность представлений о безопасности наркотизации.

Что бы ты сказал сверстнику, который решил попробовать курительные смеси или уже употребляет их?

Ответы учеников.

Ведущий: К наркотикам склоняют, манипулируя сознанием человека.

Что такое манипуляция?

Обобщите ответы подростков, обратите их внимание на то, что манипуляция — это стремление побудить человека сделать то, что противоречит его интересам, но соответствует интересам манипулятора.

Ведущий: Вспомните текст песни (прочитайте слова) «Песня кота и лисы» из фильма «Приключения Буратино». Приведите примеры из собственной жизни, когда человека побуждали сделать то, что было не в его интересах. Ориентируйтесь на три варианта манипуляций из песни.

Могут ли быть безобидные манипуляции?

Ведущий: Предложение наркотиков (курительных смесей) – форма манипуляции. Утверждение, что они безопасны – безусловный обман.

Что вы посоветуете подростку, который употребляет спайсы?

Работа в мини-группах.

Ведущий: Первый шаг – осознать серьезность своего положения, развеять мифы о безвредности спайсов. Нужно понять, что: теперь ты не хозяин себе, а зависишь от наркотика; ты нуждаешься в помощи, и зависимость просто так не отпустит. Только при условии полного, а не формального осознания этих двух пунктов человеку можно помочь. Если человек волевой и устойчивый, он может попробовать избавиться от зависимости самостоятельно. Для этого нужно: отказаться от общения с компанией курителей спайсов; занять свой день «от» и «до»; приготовиться преодолевать проявления отказа от приема смеси. Физические: тошнота, головные боли, судороги. Психические: раздражительность, тревожность, депрессия.

Какое из высказываний вы считаете наиболее значимым?

«Все наркотики — это пустая трата времени. Они разрушают вашу память, самоуважение, все, что связано с самолюбием...» (Курт Кобейн, певец, рок-музыкант). «Эксперименты с наркотиками — тренировочная стрельба, где мишенью служит твоя голова» (Майкл Джозефсон, американский социолог). «Тот, кто сказал, что зомби не существует, не был знаком с пьяницами и наркоманами» (Дарий, философ).

Ведущий: Составьте слоган для сверстников, который сможет их остановить, когда им кто-то будет предлагать попробовать тот или иной наркотик.

Работа в мини-группах. Завершение занятия: выбор слогана «Спайсы — это...».

Наталья АФАНАСЬЕВА,

канд. психол. наук, доц., директор Центра психолого-педагогического сопровождения регионального образования АОУ ВО ДПО «Вологодский институт развития образования»

Анкета «Что ты знаешь о курительных смесях?»

Ответьте на вопросы и утверждения. Варианты: да, нет, не знаю.

1. Являются ли курительные смеси наркотиками?

2. Использование спайсов (курительных смесей):

- влияет на круг общения;
- меняет интересы, характер;
- ухудшает память, мышление;
- снижает способность контролировать свое поведение;
- провоцирует нарушения восприятия, галлюцинации (видения);
- приводит к депрессии, суицидным попыткам;
- нарушает репродуктивное здоровье;
- вызывает отравление (тошноту, рвоту);
- выступает причиной развития воспалений дыхательных путей хронического характера;
- влечет к расстройствам координации;
- разрушает мозг, печень, почки;
- приводит к инвалидности по причине тяжелых поражений центральной нервной системы.

Информация о спайсах

Спайс (в переводе с английского – «специя, пряность») – разновидность курительных смесей, которые вызывают наркотический эффект. В России официально запрещен.

Курительные смеси активно распространяют через социальные сети и на-

ружную рекламу: на асфальте, заборах, стенах подъездов, гаражей и т. д.

В состав курительных смесей входят разные растения и химические соединения. Нейтральные по своему воздействию на человека травы пропитывают синтетическим аналогом марихуаны, который в 5–10 раз сильнее ее самой. Спайсы также могут содержать травы,

которые вызывают измененные состояния сознания. Но, как правило, без добавок синтетических наркотических и психотропных веществ не обходится. Действие наркотика длится от 20 мин до нескольких часов.

Важно помнить, что:

- употребляя спайс, человек подвергает свой организм воздействию химических веществ, ряд из которых не был испытан на людях;
- передозировка спайсами, как и другими видами наркотиков, может привести к смерти;
- лучший способ избежать отрицательных эффектов – держаться от спайсов подальше.

Куриательные смеси способны вызвать зависимость с первой дозы.

Признаки употребления спайсов

Потребителя спайсов выдает неадекватность поведения, которая может иметь различные проявления. Наиболее характерный симптом – выраженная активность. Принявшего дозу тянет все время двигаться. При этом координация движений нарушена и активность хаотична. Человек совершает неосознанные действия. Например, ходит кругами или по определенной траектории, натыкаясь на разные предметы. При сильном обкуривании, наоборот, впадает в подобие ступора и на 20–30 мин застывает в одной позе при полном молчании. Может отмечаться слабая реакция на внешние раздражители, напряжение мышц. Пульс учащен, давление повышено. Другие характерные признаки – покраснение белков глаз, расширенные

зрачки, отрешенность взгляда, невнятность речи, кашель (из-за раздражения дымом слизистой оболочки верхних дыхательных путей).

Нарушение сознания проявляется заторможенностью мышления, потерей связи с реальностью, приступами смеха. Но возможна тревожность, агрессия.

Имеют место галлюцинаторные расстройства. При закрытых глазах наблюдаются образы, возникают визуальные эффекты, могут слышаться голоса.

После употребления смесей в течение нескольких дней и дольше человек испытывает упадок общего физического состояния, нарушение концентрации внимания, апатию (особенно к работе и учебе), проблемы со сном, перепады настроения. Возможна амнезия – человек не может вспомнить, что он делал и что в это время происходило вокруг.

При повышении дозы наступают признаки химической интоксикации: выраженная бледность кожных покровов, сильная слабость, головная боль, рвота, судороги, отсутствие реакции на внешние раздражители. В самых тяжелых случаях полная потеря сознания, коматозное состояние. Возможен смертельный исход.

Медицинские и социально-психологические последствия употребления спайсов

Поскольку активные вещества куриательных смесей – яды, то, как и любые другие яды, они поражают клетки и ткани всех органов.

Нарушаются функции печени и почек, они теряют способность выводить

токсины и шлаки из организма. В результате – печеночная и почечная недостаточность. Исход – быстрая или медленная смерть.

У курильщика разрушается центральная нервная система, развивается сердечная недостаточность (при отравлении часты жалобы на боль в сердце).

Происходит снижение иммунитета, нарушение гормонального фона, возникает риск бесплодия, развитие сахарного диабета, рака легких, выпадение волос, ухудшение состояния кожи, зубов.

Воздействие на психическое здоровье

Кислородное голодание приводит к гибели клеток мозга. Поражаются все психические функции: внимание, па-

мять, мышление. В конечном счете спайс ведет к слабоумию.

Галлюцинации провоцируют агрессию к окружающим и суицидные попытки.

Социально-психологические последствия

Разрушается личность. Уходят интересы и ценности. Развивается опустошенность, равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям. Теряется смысл жизни, жизненной доминантой становится наркотик. Разрушаются социальные связи с друзьями, семьей, близкими людьми.

Характерна анозогнозия – утрата способности осознавать связанные с приемом психоактивных веществ расстройства личности и поведения.

Приложение 3

Текст песни «Песня кота и лисы»

(слова Б. Окуджавы, музыка А. Рыбникова)

Пока живут на свете хвастуны
Мы прославлять судьбу свою должны.
Какое небо голубое,
Мы не сторонники разбоя:
На хвастуна не нужен нож,
Ему немного подпоешь –
И делай с ним, что хошь.

Покуда живы жадины вокруг,
Удачи мы не выпустим из рук.

Какое небо голубое,
Мы не сторонники разбоя:
На жадину не нужен нож,
Ему покажешь медный грош –
И делай с ним, что хошь!

Покуда есть на свете дураки,
Обманом жить нам, стало быть, с руки.
Какое небо голубое,
Мы не сторонники разбоя:
На дурака не нужен нож,
Ему с три короба наврешь –
И делай с ним, что хошь!