**Классный час**

**Класс: 10а**

**Тема: Я выбираю жизнь**

 **Цель занятия:** раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков

**Методические материалы:**  презентация «Я выбираю жизнь!», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль.

**Длительность :** 30 минут

**На доске плакаты с высказываниями:**

*«Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения»*

*(В. Маяковский).*

*«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Ж. Санд).*

*«Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский).*

*«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).*

*«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р. Алев).*

**Ход классного часа***.*

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них…
..............................у них – нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
..............................читающими эти строки,
и теми, кто решился на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
..............................чтобы сделать этот шаг?
Всего лишь – шаг.
Они не были рождены самоубийцами,
..............................но умерли с этим клеймом.
Они продолжают умирать.*

**Учитель:**Меня всегда удивляли люди, которые кончали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо.… Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? "Суициды вообще-то были всегда", - кто-то скажет мне в ответ. Да, я согласна. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной прокуратурой Казахстана, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

Подростки  часто романтизируют  образ человека, способного к суицидальному поведению. По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует о силе чувств, силе воли, характера, смелости. Они не думают о  необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит. Подобный поступок свидетельствует о слабости, эгоизме, безответственности, неумении решать проблемы, нарушениях психического здоровья.

*По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством****1 000 000****человек. Среди них:*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  300 тысяч китайцев, |
|  |  160 тысяч индийцев, |
|  |  37 тысяч американцев |
|  |  30 тысяч русских |
|  |  30 тысяч японцев |
|  |  16 тысяч французов... |
|  |  10 тысяч украинцев |
|  | 20тысяч казахстанцев |

В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000** человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д) на самом деле являются суициды.  **19 000 000** человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно  каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Казахстан занимает первое место.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти.

В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

*Можно указать такие причины самоубийств:*

- 19% - страх перед наказанием

- 18% – душевная болезнь

- 18% - домашние огорчения

- 6% - страсти

- 3% денежные потери

- 1,4% - пресыщенность жизнью

- 1,2% - физические болезни.

- 41% - неизвестны

Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже.

**Классный час «Алкогольная трясина»**

**Час общения, посвященный алкогольной зависимости**

**Цели**: расширить представление детей о вредном воздействии алкоголя; формировать негативное отношение к алкогольным напиткам, алкоголизму; побуждать детей к активному сопротивлению вредным привычкам, к самопознанию, саморазвитию; развивать коммуникативные навыки и умения.

**Форма проведения**: час общения.

**Подготовительная работа**: распределить роли: врачи (3 ученика), провокатор (1). Обеспечить их текстами.

**Оформление**: написать на доске тему, эпиграфы, цифры.

**План классного часа**

I. Вступительное слово.

II. Информационный блок «Алкогольный яд».

III. Творческие задания по теме «"Дорогие" алкоголики».

IV. Дебаты по теме «Муравьиный урок».

V. Упражнение «Умей сказать "нет"».

VI. Заключительное слово.

VII. Подведение итогов.

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово**

Классный руководитель. Тема сегодняшнего классного часа - алкоголизм. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. Для примера: от пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну.

Знаете ли вы об этих цифрах? Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом? Совместим ли алкоголизм со здоровым образом жизни? (Совместим при культурном употреблении, при соблюдении чувства меры.)

**II. Информационный блок «Алкогольный яд»**

Классный руководитель. Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства? Точку зрения медицины изложат (имена, фамилии).

Врач 1. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

Врач 2. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают б степеней опьянения.

**Первая степень** - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

**Вторая степень**- буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

**Третья степень** - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

**Четвертая степень** - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

**Пятая степень** - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

**Шестая степень** - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Врач 3. Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она престает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

**III. Творческие задания по теме «Дорогие» алкоголики**

Классный руководитель. Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Чем же он опасен? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать, как дорого за него приходится платить.

Первая группа покажет, чем опасен алкоголь на транспорте.

Вторая группа покажет опасность алкоголя на производстве.

Третья группа раскроет опасность алкоголя для семьи, детей.

Четвертая группа покажет связь алкоголя с преступностью.

Подберите примеры и сделайте вывод, почему опасно употребление алкоголя именно в этой области?

(В течение 5-7 минут дети готовятся.)

Примерные ответы детей:

***Первая группа:***

- Пьяный водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге.

- Пьяный пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора).

- Пьяные водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах.

- Пьяный водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой.

- На дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастья. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Алкоголизм дорого обходится на транспорте.

***Вторая группа:***

- Пьяный строитель может упасть с верхнего этажа, может плохо выполнить работу, что приведет к разрушению здания, к аварии.

- Пьяный рабочий, который делает самолеты, корабли, машины, сделает что-то не так, от этого пострадают люди.

- Пьяный на заводе может получить травму, может повредить станки, оборудование, это влетит заводу в копеечку.

- А если пьяница окажется работником атомной станции - даже страшно представить, что может произойти!

- Современное производство насыщено сложной техникой, пьющий человек может заснуть на рабочем месте, может потерять сознание, по его вине пропадет труд многих людей. Алкоголизм на производстве - это большие затраты.

***Третья группа:***

- Алкоголики в семье - это настоящее бедствие. Они не занимаются воспитание своих детей, подают им плохой пример. Алкоголиков часто лишают родительских прав, а детей отдают в интернаты.

- Не повезло тем, у кого соседи алкоголики. Это постоянные пьянки, скандалы, ссоры. Люди из-за них не могут отдохнуть, даже в своем собственном доме не чувствуют себя в безопасности.

- Иногда дети алкоголиков идут по стопам родителей, попадают за решетку, или сами становятся алкоголиками.

- Алкоголики могут устроить пожар в доме, взрыв газа или другую аварию.

- Жить в одном доме с алкоголиком - несладко. Семье приходится постоянно терпеть лишения, отказывать себе в самом необходимом ради дорогой слабости своего близкого.

***Четвертая группа:***

- Алкоголики с легкостью идут на воровство, грабеж.

- В пьяном угаре люди затевают жестокие драки, во время которых не контролируют агрессию. Такие драки часто заканчиваются убийствами.

- По пьянке люди делают много глупостей, просто так, чтобы развлечься, потом эти глупости квалифицируются как преступления.

- Многие преступники не знают законов и думают, что алкоголь будет для них оправданием, но это не так: алкогольное опьянение усугубляет вину.

- Алкоголь пробуждает в человеке чувство эйфории, ложной уверенности в себе, желания рисковать. Это толкает людей на преступления, за которые приходится платить: деньгами, свободой, кому-то - собственной жизнью.

**IV. Дебаты по теме «Муравьиный урок»**

Классный руководитель. Очень хорошей иллюстрацией убийственного действия алкоголя может служить пример из мира животных. Он взят из книги знаменитого зоолога Г. Шовена «От пчелы до гориллы». Оказывается, муравьи тоже могут стать алкоголиками, если в их муравейнике поселятся жучки-ломехузы. Муравьи их кормят и даже позволяют поедать собственный расплод. И все почему? Личинки этих жуков выделяют жидкость, которая для муравьев является наркотиком. Муравьи жадно слизывают эту жидкость, постепенно привыкая к яду. Через некоторое время они уже перестают выполнять свои трудовые обязанности и даже теряют способность передвигаться, а из их личинок выходят муравьи-уроды. Вскоре гнездо вырождается и исчезает, а жучки-ломехузы отправляются искать себе новую кормушку. Можно ли считать эту историю иллюстрацией к проблемам нашего общества? Прошу отвечать «да» или «нет». (Ответы детей.)

Кто не определился? (Дети поднимают руки.)

Итак, мнения разделились. У нас есть группа «Да» и группа «Нет». Предлагаю провести дебаты. Дебаты - это обсуждение вопроса с двух противоположных позиций. Побеждает в дебатах тот, кто более убедительно, доказательно отстаивал свою точку зрения. Оценивать результаты дебатов будут те, кто еще не определился. Приглашаю к доске группу экспертов (называет имена 5-6учеников).

(Эксперты выходят к доске.)

Напоминаю вопрос. Можно ли считать историю из мира животных иллюстрацией к проблеме алкоголизма? Постарайтесь в течение 5 минут выдвинуть по 3 аргумента в защиту своей позиции. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Слушаем аргументы группы «Да». (Дети приводят аргументы.)

Теперь слушаем, что скажет группа «Нет». (Дети приводят аргументы.)

Даю еще 5 минут на то, чтобы найти контраргументы, которые могут опровергнуть точку зрения соперников. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Свои контраргументы выдвигает группа «Нет». Только не все сразу, а по одному. (Дети высказываются.)

Что скажет в ответ группа «Да»?

(Учитель предоставляет слово группам, следя за тем, чтобы от каждой группы выступил только один ученик.)

И в заключение - слово представителям групп: изменилась ли их позиция под влиянием аргументов соперников?

|  |  |
| --- | --- |
| Примерные аргументы группы «Да» | Примерные контраргументы группы «Нет» |
| - Да, только в качестве жучков выступают алкогольные напитки или те, кто их производит. | - Но человек может не обращать на них внимания, у него для этого есть разум. |
| - Да, алкоголики тоже перестают заботиться о своем потомстве. | - Алкоголик может излечиться, в нем может проснуться совесть. |
| - Да, у алкоголиков тоже рождаются неполноценные дети, которые не могут работать на благо общества. | - Но могут родиться и совершенно нормальные дети, они могут попасть в детдом, а потом еще и о своих непутевых родителях позаботятся! |
| Примерные аргументы группы «Нет» | Примерные контраргументы группы «Да» |
| - Нет, человек более сложное существо, он может сознательно прекратить употребление алкоголя. | - Это случается очень редко. |
| - Люди столетиями пьют, и общество не развалилось, как муравейник. | -- Но оно движется к этому, просто по муравьиному времени развал произошел быстрее. |
| - Нет, человек может регулировать потребление алкоголя, соблюдать меру. | - Соблюдение меры только немножко отдалит развязку, все равно происходит отравление алкоголем. |
| Примерные аргументы группы «Да» | Примерные контраргументы группы «Нет» |
| - Пример с муравейником показателен для человеческого общества, но, действительно, у человека есть разум, и он может вовремя остановиться. | - У человека действительно силен разум, но не всегда он им руководствуется. Поэтому пример из жизни животных нужно принимать во внимание. |

Дебаты закончились. Что скажет группа экспертов? Мнение какой группы было более убедительным? (Эксперты высказываются.)

**V. Упражнение «Умей сказать "нет"»**

Классный руководитель. Дебаты - это хорошая тренировка в умении отстаивать свою позицию, защищать свою точку зрения. Это умение очень пригодится, когда нужно будет удержать себя от алкоголя. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Сейчас мы потренируемся в умении говорить «нет». [Имя, фамилия) будет играть роль провокатора и предлагать вам выпивку. Кто хочет испытать себя и отказать провокатору?

(Дети поднимают руки, выходят к доске.)

Помните, что нужно говорить? Покажите, что вы не боитесь.

(Провокатор со стаканом подходит к детям, предлагает выпить, дети отвечают отказом.)

Фразы для провокации:

- Ну что, слабо? Боишься выпить?

- Пей! Или ты у нас маменькин сынок?

- Выпей! Ты уже не маленький!

- Не будешь пить? Значит, ты просто тормоз!

(Упражнение можно повторить с другой группой детей.)

Классный руководитель. Но самый лучший способ избежать таких провокаций - не ходить туда, где предлагают выпить.

**VI. Заключительное слово**

Классный руководитель. «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 истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.

**VII. Подведение итогов**

Классный руководитель. Что нового вы узнали сегодня? Изменилось ли ваше отношение к алкоголю? Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать выпивку? (Ответы детей.)