

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Пацынская средняя общеобразовательная школа»

Классный час
«Вредные привычки.
Подросток и наркотики»

Подготовила

классный руководитель 5,6 класса

Кочина Е.Н.

Час общения «Вредные привычки. Подросток и наркотики»

Цели:

- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Оформление:

- На доске эпиграф: «Бедность не от лени, а болезнь - от невоздержанности» (Пословица)
- Царство вредных привычек – алкоголь, наркотик, никотин
- Царство хороших привычек – труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа
- Листы для теста

Ход классного часа:

Вот и век уходит, всем нам оставляя

Боль, потери, слезы, смерть

В этот век наркотиков и водки

Выжить шанса, нет!

Дымом затянулось наше небо,

Спирт впитался в землю здесь,

Но мы же знаем, у нас на счастье -

Ещё надежда есть.

- Ребята, как вы думаете, о каких вредных привычках людей говорится в этих строках? (ответы)

- Правильно! Это КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОТИКИ.

- Как вы считаете, что такое привычка? *(Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*

- Какие бывают привычки? *(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)*

- Мы с вами уже назвали вредные привычки, а какие полезные привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*

- Вот об этом мы сегодня и поговорим.

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь от невоздержанности»? *(Если человек не привык к труду, он будет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)*

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать 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.

Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города – это Никотин, Алкоголь, Наркотик. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: пьянства, наркомании, алкоголизма. Но почему же так тянет людей в это темное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки. Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни нужно попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка », «Все это пробуют, поддержи компанию друзей!»,

Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Учитель читает вопросы. Дети пишут «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютер больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

Вы сказали «да» больше 3 раз:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:

Вам не всегда удастся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

- Послушайте истории о влиянии вредных привычек на организм:

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин — первый космонавт, А. Суворов — блестящий полководец — они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность,

целеустремлённость. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое. Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

- Ребята, а что такое наркотики?

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Часто их называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля. . Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится

законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство – Царство хороших привычек. В это царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение к людям.

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда)

- Помните!

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