**Классный час по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании среди несовершеннолетних « Моё здоровье в моих руках».**

 Классный руководитель 9 класса

 МОУ Славнинская сош Черникова В.М.

Классный час посвящен профилактической работе вредных привычек у подростков

( алкоголизм, курение, наркомания) и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом обществе огромное значение приобретает влияние сверстников: потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.

 В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Сценарий классного часа построен с учетом возрастных особенностей девятиклассников, учтены аспекты современных профилактических программ. В нем есть и достаточно серьезная информация, и игровые моменты, и профилактические меры. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

**Цели:** дополнить представления девятиклассников о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать подростков к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; развивать критическое мышление, воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Задачи:**

1. Формировать отрицательное отношение к наркотическим и психоактивным веществам и последствиям их употребления.
2. Формировать и развивать положительное отношение к жизненным ценностям.
3. Формировать чувство ответственности за совершаемые поступки.

**Предварительная работа с классом:**

- учащиеся писали рефераты «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»;

-учащиеся рисовали рисунки по темам « Мы против наркотиков» и « Здоровый образ жизни»;

- среди учащихся проведено анкетирование по теме «Я и алкоголь»;

- проведен анализ занятости учащихся в кружках и секциях;

- подготовлены презентации « Табакокурение», «Алкоголь», « Наркотики», «Наши дела»

**Оформление доски:**

Высказывания, пропагандирующие здоровый образ жизни:

«Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побежденным своими страстями» Демокрит.

« Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей» К.Боуви.

«Каждая крайность – плод ограниченности ума и мелкости духа» Оноре де Бальзак.

« СПИД и опиум – близнецы ада и гибели» Эдгар По.

« Счастлив тот, кто без порока живет» (русская народная пословица).

**Оформление кабинета.**

На мольбертах с помощью магнитов вывешена выставка рисунков учащихся.

**Применение ТСО**: мобильное место, экран

 **Ход классного часа.**

**1.Вступительное слово.**

- Добрый день, ребята, уважаемые гости. Здравствуйте! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье- это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Один из показателей здоровья - продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце 20 века по статистике средняя продолжительность жизни женщин – 71 год и 57 лет у мужчин. Это не так много. А каждому из нас очень хочется долго жить. Но во многом продлевать жизнь мешают вредные привычки. Что вы понимаете под вредными привычками?

 Что такое курение?

Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний.

 Каким заболеваниям способствует курение?

- бронхит;

- болезни сердца, инфаркты;

- рак лёгких и иные раковые заболевания;

- заболевания зубов;

- БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ;

- болезнь печени;

- УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ;

- неустойчивая психика.

 Даже внешне курильщики отличаются от некурящих. По каким внешним признакам можно определить курящего человека?

- запах

- несвежий цвет лица

- вялая кожа

-желтые зубы

- круги под глазами

- сиплый голос

Кто такие пассивные курильщики?

 От курения курящих людей страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

( Слайдовая презентация « Вредные привычки»- курение, слайды 2,5,7,8,9) читает Борисова Екатерина

Статистика нашего класса:

В классе- 13 человек,

Не курят- 7 человек,

Курят- 6 человек

Ребята, кто не курит, что вы можете сказать своим курящим одноклассникам?

Стихотворение о вреде курения – читает Брюхова Александра

Пусть каждый запомнит: курение-яд!

И факты уже за себя говорят.

Болезни желудка и лёгких развал,

А печень курильщика?! Если б ты знал!

Её ты разрушил, и голос хрипит.

Задором мальчишеским взгляд не блестит.

И нет настроения, и жизнь не мила.

Тебя сигарета к тому привела.

Ты слышишь, подросток и взрослый народ,

Пусть тяга к курению навечно умрёт!

Ведь жизни не будет, где дым сигарет.

Одумайтесь, люди, и дайте ответ.

Займитесь-ка спортом зимой и весной!

И летом, и осенью- всякой порой!

На лыжи вставайте. Идите в бассейн.

А летом на речку компанией всей.

В лесу погуляйте, идите в поход.

Куренья дурман очень скоро пройдёт.

Читайте, учитесь, добрейте душой.

Друзья, объявите курению бой!

Тогда вы увидите в небе зарю.

И с радостью скажите: « Я не курю!»

Тогда вам откроется тайна одна,

Что жизнь без куренья успеха полна!

 Что вы понимаете под алкоголизмом?

Еще одна вредная привычка- пьянство. Пьянство может перерасти в манию- алкоголизм.

Алкоголь (этанол или этиловый спирт)- самый распространенный наркотик, ежедневно убивающий сотни людей. Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга, болезни сердца. Дегенерацию мышц, заболевание печени: сначала воспаление, затем гепатит, а потом - цирроз. И наступает смерть человека.

Пиво- алкогольный напиток?

Пиво – алкогольный напиток. Чем принятие пива вредно в подростковом возрасте?

- в пиве обнаруживают микродозы наркотических средств, что дает привыкание человека к этому напитку;

- пиво выводит из организма витамины, особенно В1;

- происходит варикозное расширение вен и расширение границ сердца, что приводит к нарушению функции сердечных мышц;

- встречается заболевание печени, гепатит;

-поражаются клетки головного мозга, снижается интеллект.

( Слайдовая презентация « Вредные привычки» - алкоголизм, слайды 12,14,15,16) читает Казьмир Анастасия

Анализ анкетирования учащихся « Я и алкоголь»

1. Пробовал ли ты алкоголь?
2. В каком возрасте ты впервые попробовал алкоголь?
3. Какой это был алкогольный напиток?
4. Кто тебе его предложил?
5. Как часто ты употребляешь спиртные напитки?
6. Что может послужить поводом принятия спиртных напитков?
7. Ты их покупаешь сам или тебя угощают?
8. Какие ощущения у тебя возникают, когда ты пьешь спиртное?
9. Тянет ли тебя к употреблению спиртных напитков?
10. Пробовали: из 11 -10 (91 %)
11. Впервые попробовали в возрасте: 3,5,6,10,12,13 (4 уч.) лет
12. Алкогольный напиток: коктейль, пиво (2 уч.), шампанское (4 уч.), вино, водка, спирт.
13. Самостоятельно (2 уч.), родители (2 уч.), друзья (2 уч.), не помнят (2 уч.)
14. Употребляют по праздникам (2 уч.), редко (7 уч.)
15. Поводом для употребления служат праздники.
16. Сами покупают спиртные напитки 4 уч., угощают 7 уч.
17. Названы ощущения: повышение насироения,расслабление.
18. Все 10 уч-ся ответили нет.

Стихотворение- Зубкова Кристина

Ну что ж, мой друг, решенье за тобой-

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь, но отказ

Окажется ценнее в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если всё - таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть!

Что такое наркомания?

 Наркомания – зависимость человека от наркотиков. Наркотики - это токсические вещества. Под воздействием наркотиков у человека происходят резкие изменения психики, появляются галлюцинации – видения, которые не существуют на самом деле. Человек начинает жить новыми ощущениями, ничего не замечая вокруг, ему могут казаться разные вещи. При отсутствии контроля над своим поведением, человек способен на любые поступки и преступления. После того как действие наркотика проходит, наступает очень болезненное состояние, вынуждающее снова принимать наркотическое средство. Наступает наркотическая зависимость. **Но и при первом приёме наркотика можно умереть:**

- от неверно выбранной начальной дозы (которая у каждого индивидуальна);

- из-за фальсификации наркотика;

- из-за употребления наркотика, приготовленного кустарной обработкой;

- в силу индивидуальной непереносимости аппарата.

Стихотворение- Борисова Екатерина

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, её скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа ссохнется, и мышцы ослабеют,

И скука въестся в плоть, желание губя,

И в черепе твоем мечты окостенеют,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя.

(Слайдовая презентация «Я выбираю жизнь», слайды 3,4,5,8,13,14,16,17,18,19,20,25,1) читает Зубкова Кристина

Предлагается ответить на следующие вопросы:

1.Какие причины могут подтолкнуть ребят попробовать наркотики?

-вкусить запретный плот, о котором так много говорят;

- за компанию;

-казаться сильным и умеющим всё, не бояться взрослых;

- заставили.

2.Вам предлагают попробовать наркотики. Назовите 4-5 приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

- не хочу;

3. Твой друг принимает наркотики. Как тебе вести себя с ним:

а) бороться с его привычкой;

б) продолжить общаться с таким, какой он есть;

в) прекратить общение с ним?

4. Нужно ли проблемами наркомании заниматься на государственном уровне или это проблема самого человека?

Следует ли наказание за употребление и распространение наркотических средств?

За употребление наркотических средств российское законодательство предполагает административную ответственность. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача влечет наложение административного штрафа в размере от 5 до 10 минимальных размеров оплаты труда или административный арест до 15 суток. Лицо, обратившееся в лечебно- профилактическое учреждение для лечения в связи с употреблением наркотиков, освобождается от административной ответственности. Распространение наркотиков является преступлением, которое предполагает уголовную ответственность. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок от 4 до 20 лет. К отягчающим обстоятельствам относятся: совершение деяния организованной группой и в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста.

В этом учебном году вы писали сообщения на тему «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». Попросим Лаврентьева Олега зачитать свой реферат.

Анализ посещения учащимися секций и кружков:

В классе - 13 учеников

Спортивные секции посещают систематически – 8 учащихся 62%

В кружках занимаются - 3 учащихся 23 %

Реуцкий Никита участвовал в областной олимпиаде пол физической культуре.

Презентация по участию класса в мероприятиях

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду. Плодородную почву. И нас людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Мы родились, для того, чтобы жить,

Может не стоит планету губить?

Есть кроме «да» и получше ответ,

Скажем, ребята, наркотикам «нет»!

Стихотворение – Казьмир Анастасия

Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И её цена – достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем зло пресечь.