**Тема: Пути, ведущие к бездне.**

**Цели**: Сформировать представление о здоровье как одной их главных ценностей человеческой жизни; продемонстрировать глобальный характер трудности курения, алкоголизма, наркомании; доказать пагубность дурных привычек; формировать отрицательное отношение к вредным привычкам; формировать потребности в здоровом образе жизни.

**Ход классного часа:**

1.Вступительное слово педагога. Здравствуйте!

Перед вами вот такие понятия:

Обучение  
 Здоровье  
 Семья  
 Дружба

Денежные средства

**Что вы более всего цените - поставьте на I-е место.** Почему? А.Шопенгауэр говорил: «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

**- Как вы думаете, от каких факторов зависит наше здоровье?**

Ответы учеников.

Диаграмма.

**-Скажите, что положительно оказывает влияние на здоровье?**Режим дня.  
Рациональное питание.  
Закаливание.  
Спорт.  
Неплохие взаимоотношения со взрослыми, родителями, друзьями.

**- Ребята, а что оказывает влияние отрицательно?**Нерациональное, беспорядочное питание.  
Курение.  
Алкоголь.  
Употребление наркотиков, токсических веществ.  
Стрессовые ситуации, напряжённые отношения дома, в школе, с друзьями.  
Экологические факторы.

**1. Поговорим о курении.**

Педагог: Если ребенок выкурил как минимум 2 сигареты, в 70 ситуациях из 100 он будет курить всю жизнь.

**-Знаете, что содержится в сигарете?**

Слайд. Состав сигареты.

Никотин - 1 из наиболее опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву лишь только поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

**-Почему курильщик не погибает сразу?**

Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в 1 прием. Систематическое поглощение некрупных, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Именно такая доза поступает каждый день в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Народная мудрость гласит: ” 1 курит - весь дом болеет”. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

5. Беседа с классом.

**Давайте с вами проследим, какие трудности появляются у ребят, которые курят. Предлагайте свои варианты.**

Примерные ответы:

- где извлечь денежные средства на покупку сигарет?

- плохо пахнет от волос и одежды;

- приходится говорить неправду родителям и др.

**Что же случится во взрослой жизни?**

Примерные ответы:

- немало денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается.

- плохой пример для детей

- ранее времени болеют, стареют, умирают.

**Анекдот.**

Продавец табака расхваливает на ярмарке собственный товар: “Приобретайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет”.

1 парень купил табака и начал расспрашивать продавца:

- А по какой причине стариком не буду?

- Так как до старости не доживешь.

- А по какой причине собака не укусит?

- Так ведь с палкой будешь ходить.

- А по какой причине вор в дом не залезет?

- Так как всю ночь будешь кашлять.

Запомните: Курильщик - сам себе могильщик.

**Какие последствия.**

***2. Причины и следствия злоупотребления алкоголем.***

- А каковы, на ваш взгляд, причины, заставляющие молодых людей употреблять алкогольные напитки?

Возможные ответы:

-чтобы улучшить настроение, «поймать кайф», чтобы угодить друзьям, для храброс­ти перед каким-нибудь делом (особенно если оно касается девушек), заглушить чувство одиночества, отчая­ния, разочарования, вины, снизить чувство отвержения, для борьбы с депрессией и т. д.

Английский поэт Роберт Бёрнс написал такие строки:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство — без причин.

**Причины**. Они могут быть разными. Вот, например, причины, которые могут побуждать взрослых тянуться к бутылке. Так, например, некоторые пытаются таким способом **справиться со стрессовыми ситуациями, возникающими в их жизни.** Они думают, что выпивка сделает их проблемы легче, даст силы перенести тяжелые обстоятельства, противостоять давлению, прессу.

Другие прибегают к выпивке **по социальным мотивам**. Например, если человек вырос в неблагополучной семье. Или жизнь не складывается, не хватает денег на нормальное существование, сломался. Возможно, на работе каждую неделю попойка, от которой трудно отказаться — окажешься чужаком. Или соседи постоянно выпивают и угощают.

Есть **ритуальные причины,** когда к выпивке относятся как к обязательному действию: на празднике, вечеринке, встрече, общении с друзьями. Это становится ритуалом, от которого нельзя отказаться, иначе придется уйти, иногда даже порвать отношения.

Молодежь в основном начинает пить из-за конфор­мизма, т. е. за **компанию.** Многие не могут отказаться от предложения, потому что все в их группе это делают. Боятся прослыть «белой вороной».

Другой распространенной причиной алкоголизма среди молодежи является **дурной пример близких родственников**. Когда в семье пьют, дети очень рано вовлекаются в эту зависимость. У них есть соблазн и возможность попробовать, чтобы выяснить, действительно ли так приятно употребление алкоголя, что их родители готовы на все ради этого удовольствия. Жизнь в неблагополучной семье сама по себе является трагедией, ко­торую хочется как-нибудь облегчить. Испытав радостное забытье от первых рюмок, юношу начинает тянуть к этому способу решения проблем. Потом он уже не может остановиться.

Некоторые молодые парни и девушки начинают пить **из любопытства**. Им интересно узнать, что представляет собой состояние опьянения, как он или она будут себя вести в этом состоянии.

Некоторые парни прибегают к выпивке, чтобы **стать более свободными и смелыми** в общении с девушками, впечатлить их, понравиться. Девушки не отказываются от предложенного понравившимся парнем пива или вина, чтобы не оттолкнуть его от себя.

Часто молодые люди прибегают к алкоголю **из-за несчастной любви, одиночества, отвержения**. Таким образом, они борются с негативными душевными чувствами, пытаясь искусственно поднять себе настроение.

**Последствия.** Следствием употребления алкоголя являются внутренняя опустошенность, потеря ориента­ции в жизни, потеря жизненного интереса, отсутствие силы воли, разрушение личности, психические нарушения, отказ от нравственных принципов.

Некоторых употребление спиртного приводит к нарушению закона, совершению преступления. Многие несовершеннолетние преступники становятся таковыми в результате употребления алкоголя. Преступления, совершенные пьяными людьми, являются очень жестокими и строго наказываются по закону. Много убийств, краж и хулиганских нападений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Множество аварий на дорогах с трагическими последствиями произошло по вине пьяных водителей.

Употребление алкоголя провоцирует насилие в семьях. Алкоголизм ведет к спуску по социальной лестнице на самое дно — пьяницы часто остаются без жилья, работы, семьи, друзей, становятся бомжами, живут на улице, в подвалах. Они становятся отверженными обществом людьми и не могут уже вернуться к нормальной жизни из-за непоправимых психических изменений.

Если ты решился попробовать облегчить свое душевное состояние с помощью спиртного, то подумай: действительно ли это поможет тебе? На самом ли деле выпивка облегчает давление и решает проблемы или только маскирует их, затушевывает? Поможет ли тебе Употребление алкогольных напитков изменить реальность вокруг тебя или, наоборот, уведет тебя от реальности? Так стоит ли тебе окружать себя искусственной Реальностью или стоит подумать и принять жизнь такой, какая она есть?

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну и пей другую,

и седьмую, и восьмую

Просят, давят, жмут «друзья»!

Ну, а если не могу я,

Ну а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть,

Подскажите, как мне быть?

Пить спиртное иль не пить?

- Как отказать тем, кто предлагает попробовать? А если это мои близкие друзья? Сейчас мы посмотрим, как вы умеете говорить «нет».

Ученики должны обсудить ситуацию, а затем обыграть ее по ролям, при этом показать, как можно отказаться от предложения.

Задание. Две подруги гуляют в парке. К ним подходят парни, чтобы познакомиться. Чтобы завязать разговор, они предлагают девушкам угостить их пивом.

Задание. На дискотеку кто-то из ребят принес бутылку водки и предлагает своей компании выпить для поднятия настроения.

**Игра «Как сказать “нет” и не потерять друзей»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** «Может попробуешь?» | «Спасибо, что-то не тянет». «Мне это ни к чему». «У меня более интересные планы». |
| **2** «Давай покайфуем!» | «А ты слышал, что?..» |
| **3** «Если бы ты был крутым, ты бы ты бы попробовал!» | «Если бы ты был крутым, бросил!» |
| **4** «Не боишься потерять друзей?» | «Я боюсь их потерять в буквальном смысле. Если вы не остановитесь, то долго не протянете». |
|  |  |

3. Наркотики.

- **Как вы считаете, что побуждает человека впервые попробовать наркотические вещества? Отвечают ученики.**

* Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять правила и нормы. Стараюсь забыть о неприятном.
* Особенно привлекает то, что не дозволено. Желание быть «крутым».
* Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну», а употребление наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Старшие курят. Хочу быть похожим на них.
* Ошибочное мнение, что даже если я попробую наркотики, я не стану наркоманом. От одного раза ничего не будет. В жизни надо попробовать все! Брошу в любой момент.
* Дань моде, активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа». Хочу удовольствий!
* Низкая культура, неумение сказать «Нет!». Все мои друзья так делают.
* Безделье, скука, неумение организовать досуг, желание быть в центре внимания.

Учитель: Выделяются следующие причины начала употребления наркотиков:

Бесплатное предложение попробовать наркотик.

Из любопытства.

Не осознает пагубности и вредности привычки, реакция на которую в 15—20 раз выше, чем на алкоголь.

Низкая самооценка подростка.

Стремление уйти от тоски и одиночества

**4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»**

     Вопросы:

1.       Любишь ли ты смотреть телевизор?

2.       Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3.       Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4.        Можешь ли ты 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 словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

0 – 15 баллов: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди , вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. 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 воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат « немного кайфа» , вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40 – 50 баллов: вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь поддонку. Вам грозит беда!

      - **Помните: если вы не избавитесь  от вредных привычек, то они избавятся от вас!**