**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

**г. Гуково**



**Методическая разработка внеклассного мероприятия**

**в 5 классе:**

**«Употребление**

**психоактивных веществ»**

**Подготовил**

**классный руководитель**

**5 класса**

**Котова**

**Инна Владимировна**

**2013 год**

**Цели**: провести беседу о пагубном влиянии вредных привычек и их последствиях; расширять кругозор учащихся; развивать чувство ответственности, творческие способности учащихся; утверждать здоровый образ жизни в классе.

**Подготовка классного часа:**

1. Учащиеся готовят доклады по темам: курение, алкоголь, наркомания.

2. На доску, стены вывесить плакаты о вредных привычках. Это могут быть и стенгазеты, которые заранее подготовили сами учащиеся.

**Действующие лица:** Ведущие.Чтецы.

**Ход мероприятия**

Чтец 1.

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

И с утвержденьем: «Курение - яд!»

Это не просто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки,

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

**Ведущий 1.** Курение табака возникло в глубокой древности. В Европу табак завезли во время экспедиции Христофора Колумба в Америку. Постепенно курение разошлось по Европе. В Россию табакокурение пришло во времена правления Петра I. Тогда же появились первые табачные фабрики.

Конкурс «А знаете ли вы?»

1. Родина табака. (Южная Америка.)

2. Когда была экспедиция Колумба? (В 1492 г.)

3. Кто обнаружил в табаке никотин? (Жан Нико.)

4. Пассивный курильщик - кто это? (Тот, кто находится в обществе курильщиков.)

**Ведущий 2**. После проявленного интереса наступило время борьбы с курильщиками. В конце XVI в. в Англии за курение казнили, в Турции сажали на кол, в России во времена царствования Михаила Федоровича отрезали нос и уши.

Вам кажется, сигареты бодрят и поддерживают, но это обманчивое ощущение, ведь табак - сильное средство подавления. Никотиновая зависимость сделает вас неуравновешенными, снизит иммунитет, серьезно подорвет здоровье. Многие курильщики в течение жизни пытаются бросить курить, жалеют, что поддались этой привычке, но так и не могут от нее избавиться. Стоит ли тратить свою жизнь на борьбу с приобретенными привычками?

**Ведущий 1**. Пьянство - неумеренное употребление спиртных напитков. Алкоголизм - хроническое заболевание, связанное с систематическим употреблением алкоголя. Он проявляется в психической и физической зависимости от спиртного, сопровождается социальной деградацией, психозами.

**Ведущий 2.**

Пить иль не пить?

Решайте сами.

Ведь лучше жить!

Тогда вы с нами?

Согласно Всемирной организации здравоохранения каждый третий сегодня погибает от причин, связанных с употреблением алкоголя (данные статистики, в том числе и местной).

**Ведущий 1.**

Пить или жить?

Один ответ.

Жить!

Если не хочешь сократить жизнь на 10-15 лет.

Если не хочешь болеть в 10 раз чаще.

Если не хочешь сеять несчастья вокруг себя.

Если не хочешь видеть своих детей уродами и калеками.

Если не хочешь разбить счастье свое и своих близких!

Тогда ты с нами!

**Чтец 2.**

Идешь по улице один, глаза сияют –

В кармане у тебя немного дряни.

Сейчас придешь, откроешь, вколешь в вену

И позабавишься, забудешь школьный «неуд».

И ты паришь, и с высоты плевал бы.

И ты летишь, и мыслей нет и страха...

Но вот лежишь на мостовой, гудят машины...

Как сотни тысяч пчел вдруг боль пронзила.

Даешь зарок уж больше не колоться...

Красивый! Молодой! Но поздно... Сердце-то

не бьется.

Мальчишкам - жизнь, а дуракам - могила,

И слезы мамы, что тебя любила.

Друг, вспомни про него, добавь:

Его убил смертельный кайф.

**Ведущий 2.** Наркомания - вид духовного самоубийства. Если не передозировка, то СПИД, гепатит, ограничение жизни на 5-10 лет. Не секрет, что многие известные люди погибли от наркотиков. Они могли бы принести в жизнь много нового и интересного: Олег Даль, В. Высоцкий, К. Кобейн и др.

**Ведущий 1**. Наркомания - это еще и преступность, наркобизнес убивает тысячи молодых жизней.

**Чтец 1.**

Туманный взгляд на шприц в руке;

Совсем недавно «на игле»,

А нет уже былых друзей,

Конфликт в семье...

Опухший мозг одно лишь гложет:

Наркотик... Он-то и поможет!..

Через мораль и честь перешагнет

Тот, в ком не человек, а зверь живет.

Желание достичь больших глубин

Сражает наповал, а ты один!

Заброшен, позабыт ты за свои деянья,

Не избежать уж смерти - наказанья,

Которая настигнет очень скоро...

Нет, я не запугиваю!

Лишь позже, сопоставив факты, понимаем,

Как глупы те, кто хочет кайфа!

Задумайся: шприц может быть в твоей руке.

Реши: а стоит ли вообще платить такой ценой

За те короткие минуты «счастья»,

Впоследствии убившие тебя?!!

**Чтец 2.**

Дед - герой войны былой.

Бабка - тоже героиня.

А их внуки - «героинят»...

Русь святая!

Что с тобой?!

**Ведущий 1**. Мы призываем каждого задуматься: здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, не дает потерять чувство собственного достоинства.

**Дополнительный материал**

**Курение**

Открытие Америки (1492) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. По справедливому замечанию И.В. Гете, картофель стал для человечества благословением, а табак - карой. Сегодня в США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф 1000 долл. или наказывают лишением свободы сроком на 1 год. За последние годы число курящих американцев сократилось вдвое. Трое из четырех американцев не курят.

В последнее время растет количество курящих женщин. Седых женщин, закуривших к горю своему, не к радости, бесцеремонно теснят девицы, которые не просто курят - дымящей сигаретой они как бы демонстрируют всем свою «эмансипацию». А эта эмансипация оборачивается тем, что у курящих продолжительность жизни сокращается на 5-7 лет, ухудшается цвет лица.

Возможно, некоторые думают, что такие последствия пока не грозят именно ему. Однако надо знать, что у еще не окрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого, формируется неодолимое влечение к наркотизации в любых ее формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

И все же почему девушки сегодня все чаще и чаще тянутся к пачке сигарет? Стало типично: молодые люди отдыхают в кафе, ресторане или просто собрались на день рождения и перед ними пепельница, полная окурков, причем девушки курят наравне с юношами. Если спросить у девушек, почему они курят, редко кто ответит, что испытывают неодолимое влечение к табаку. Большинство говорят, что «курить модно», «это сближает с юношами». Для таких девушек сигарета - это пропуск в компанию, она в ее руках своеобразный код: «Я современная, одобряю и курение, и сегодняшнюю моду в одежде, прическе, музыке, поведении».

Однако слишком иллюзорен такой путь к успеху. И те парни, ради которых прикуривается первая сигарета, относятся к курящей девушке следующим образом: почти 60% десятиклассников не высказывали отрицательного отношения к курящей девушке. Но уже на вопрос, как они отнесутся к курению девушки, с которой дружат, 84% ответили отрицательно, безразличными осталось только 15%. И бурю протеста вызвал вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» «Да», - не сказал никто. «Мне все равно», - ответили только двое. Остальные единогласно заявили: «Мы не хотим, чтобы наши жены курили!»

Некоторые девушки иногда оправдывают курение тем, что якобы оно не дает им пополнеть. Действительно, курение иногда ведет к похудению. Это связано с тем, что никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятие физической культурой, различные диеты и т. п.

Воздух, которым дышит современное человечество, загрязнен пылью, выхлопными газами... А курильщица вводит в себя еще и сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Просьбу прекратить курение девушки рассматривают как покушение на свою свободу. Между тем курит не только она, но и окружающие становятся «пассивными курильщиками» (20% вредных веществ, содержащихся в табаке, оседают в организме курящего, а 50% уходят с дымом и поглощаются окружающими). Курение оказывает отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность.

Доказано, что у курящего возрастает риск болезней сердца в 2-3 раза больше, чем у некурящего (у курящего сердце «гоняет» дополнительно 1,5 т крови за день, а это весьма внушительная цифра, и «мотор» изнашивается, бесспорно, быстрее), раком легких курящие болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком легких возрастает у злостных курильщиков в 46 раз.

Девушки, прежде чем взять в руки сигарету, подумайте, что для вас курение. Ведь в жертву сигарете приносится ваше здоровье и здоровье вашего будущего ребенка!

Не слишком ли дорога цена?

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением, каждый из которых имеет варианты. Суть первого - постепенное отвыкание путем медленного снижения количества выкуриваемых сигарет; суть второго - в полном отказе от курения, замена сигарет конфетой, специальной жевательной резинкой. По каждому конкретному случаю лучше всего обратиться к врачу-наркологу, который даст вам совет, как избавиться от курения.