**Классный час «Профилактика курения и наркомании»**

Цель: воспитание ответственного отношения к своему здоровью

**Задачи:**

* способствовать снижению распространенности табачной зависимости среди подростков,
* профилактика табакокурения и наркомании.

**Ход мероприятия**

1. Объявление темы мероприятия, цели его проведения.

2. Упражнение в группе.

3. Выступление детей с сообщениями.

4. Просмотр видеоролика о вреде курения.

5. Подведение итогов мероприятия.

**1 часть:**

**Преподаватель.** Мы приглашаем вас стать участниками внеклассного мероприятия “ ”

“Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации” (Оноре де Бальзак)

Последние данные свидетельствуют, что в России курят 75% мужчин и 25% женщин. Среди молодежи это соотношение более угрожающее: 72% юношей и 65% девушек.

Наша страна занимает первое место по курению среди подростков.

По словам специалистов, потребление табака и наркотиков является в России ведущим фактором риска для жизни и здоровья населения.

**2 часть**

**Упражнение «Почему» (2 – 3 мин)**

1 группа определяет причины, почему люди курят

2 группа – почему употребляют наркотики

**3 часть**

**Выступление чтецов:**

**1 чтец: Наркотики** – это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание. При употреблении наркотиков развивается тяжелая и трудноизлечимая (эффективность лечения не более 5 %) болезнь – **наркомания**. При употреблении лекарственных и токсических веществ возникает болезнь – **токсикомания**.

**2 чтец: Наркотик разрушает:**

* мозг;
* кожу и зубы;
* лёгкие;
* половую систему;
* нервную систему;
* периферическую систему;
* сердечно – сосудистую систему.

**1 чтец:** Курение или употребление наркотиков матерью может быть причиной выкидыша, рождения мертвых детей. Дети у курящих матерей растут медленно, склонны к заболеваниям, наблюдается задержка умственного развития.

**Преподаватель:** Рассмотрим наиболее распространенные мифы о курении и наркотиках.

**2 чтец: Миф 1: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.**

***Факт:*** Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика (особенно синтетического, а они, как правило, наиболее дешевые, а значит, наиболее доступны) приводит к зависимости.

**1 чтец:** **Миф 2: Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.**

***Факт:*** Напротив, как и при выкуривании первой сигареты, - тошнота, рвота, головокружение и т. д. Более того, эйфория третьей-четвертой дозы быстро исчезает и в дальнейшем человек принимает наркотики, чтобы снять ломку и просто просуществовать еще один день.

**2 чтец**: **Миф 3: Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения.**

***Факт:*** Те, кто это делал, долго не жили.

**1 чтец: Миф 4: Наркоманами становятся только слабые и безвольные.**

Факт: Зависимость от наркотиков - это заболевание и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

**Преподаватель:**

**Все должны знать, что:**

* лжец тот, кто разделяет наркотики на «сильные» и «слабые», утверждая, что последние безвредны;
* первая доза наркотика доставляет кратковременное удовольствие, затем она многократно возрастает – начинается привыкание;
* наркотическая дурь лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и самоубийства;
* только сам человек не допустит развитие болезни, если скажет наркотику «***НЕТ***».

**3 часть. Просмотр видеоролика.**

**4 часть.** **Упражнение «Солнце радости»**

На доске рисуем солнце: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче надо написать то, чему подросток радуется в жизни (мама, катание на велосипеде, кино и т.д. – например). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

**Подведение итогов:** Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

* Быть честным самим с собой, осознавать свои проблемы, не загоняя их внутрь.
* Быть доброжелательным по отношению к окружающим.
* Хорошо относиться к себе, не забывая хвалить себя за успехи, это дает стимул к дальнейшим достижениям.
* Почаще бывать на природе в любое время года. Человек, находящийся в гармонии с природой, находится и в гармонии с собой. Такому человеку не нужны дополнительные допинги.
* Уметь вовремя отдыхать и расслабляться, проводить больше времени с приятными для вас людьми.