**Тема классного часа: «Вредные привычки. Миф и реальность».(8-9 кл)**

**Цели:** Способствовать выработке отрицательного отношения к вредным привычкам (курение, алкоголь).

* Дать учащимся информацию о влиянии вредных привычек на человека.
* Формировать общечеловеческие ценности здорового образа жизни.
* Выявить и обсудить причины склонностей подростков к вредным привычкам.
* Ознакомит с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против вредных привычек.
* Развивать познавательные и творческие способности (умение анализировать, обобщать, выделять главное, сравнивать, сопоставлять, делать самостоятельные выводы).

.

**Материалы для занятия:**

* Выставка книг «Мы за здоровый образ жизни!»
* Презентация.(Приложение1.)
* Наглядный материал.
* Музыкальное сопровождение.
* Видеклип(Приложение2.)
* Агитационные плакаты.

**Ход занятия:**

**\* \* \***

Итак, друзья, мы начинаем

Пороки смело обличать,

Поговорим о сигарете,

О том, как рано начинать.

Ну что сегодня мы имеем?

Об этом стоит рассказать.

Сюжеты явно всем знакомы-

Несложно будет все понять!

Мы далеко ходить не будем-

Пример наглядный всем вокруг.

Давно об этом говорят все-

Не сразу все случилось вдруг.

Первым европейцем, столкнувшимся с курением табака, был Христофор Колумб. Во время своего путешествия в 1492 г. Он увидел, как жители острова Куба сосут туго свернутые тлеющие листья какого-то высушенного растения. Эти свернутые в трубку листья назывались «сигаро».(Приложение 1.)

Вскоре это растение стало культивироваться и в Европе. От названия правинции Табаго, где эту траву стали выращивать, растение получило название «табак».Первоночально табак использовали в качестве лекарства от мигрени: аромат табачных листьев уменьшал головные боли. Со временем нюханье табака, а так же его курение, быстро распространилось и стало модным.

В настоящее время курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для не курящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а так же - сохранить свое здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый дым курильщика, не на много безопаснее того, если человек сам курил и принимает в себя никотин и многое другое, входящее в заженную сигарету. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин

« пассивные курильщики». В организме некурящих людей после прибывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

**Давайте представим такую ситуацию:** машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в «пробке», в ней находятся Дима и Света, которые встречаются уже два месяца и ведут диалог.(Сценка.Выходят два участника)

**Дима:** - Никто не двигается (закуривает сигарету). Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

**Света:** - А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это пустяки! ( она кашляет несколько раз).

**Дима:** -Да, и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

**Света:** -Ты не мог бы открыть окно? (кашляет). Это твоя уже вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать не возможно!

**Дима**: -Ты права, извени (он опускает стекло, но дождь заставляет вновь поднять его). Н-да, льет, как из ведра.

**Света** (раздраженно):- Дима, ну, может, ты загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

**Дима** (тоже раздраженно):-Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

**Света:-** Да, тотому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (опускает стекло, делает глоток воздуха т поднимает его вновь).

**Дима:** -Только не надо драматизировать!

**Света:-** А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.

**Дима:** -Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

**Света:-** Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

**Какие можно извлечь последствия из этой ситуации?**(отвечают дети)

\* \* \*

Граждане, у меня огромная

радость

Разулыбьте сочувственные

лица.

Мне обязательно поделиться

надо,

Стихами хотя бы поделиться

Сообщаю: граждане,

Я сегодня бросил курить.

В.В. Маяковский.

Табакокурение не является жизненно необходимым условием существования человека. Научно доказано, что это-пагубная привычка, вредная и опасная для жизни. Ежегодно в мире от болезней, вызванных табокурением, умирает более 4 миллиона человек. А население нашей планеты составляет более 6 миллиардов человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество курильщиков более 1 миллиарда, т. е. курит каждый шестой житель планеты.

**Ежегодно** умирают от последствия курения **375 тыс. человек**, это около **1030 человек в день**, **43 человека в час**.

Несмотря на эти удручающие цифры, более трети населения нашей планеты продолжает курить. Причем старшее поколение, имеющие тяжелые заболевания от пагубного воздействия табачного дыма, избавляются от этой вредной привычки и приобщаются к здоровому образу жизни. А молодежь, обуреваемая бунтарскими настроениями и одурманенная разнузданной рекламой, наоборот, все больше приобщается к табакокурению.

**Расскажите, как происходит, по вашему мнению, приобщение молодежи к курению (обращение к ученикам).**

**\* \* \***

Курить или не курить?

Вот в чем вопрос.

Задумайтесь об этом все в серьез.

Ведь никотин-сильшейший яд!

Об этом факты говорят.

Ты сигарету выкурил одну,

Но все вокруг находятся в дыму.

Два литра дыма в воздухе висят,

Им дышат взрослые и дети - все подряд,

Но никотин не спит, ему нельзя дремать,

Он из нутри курящих начинает разрушать.

Подвержен никотину пищевод,

Туда он попадает через рот,

Не пропускает яд и наш желудок,

И мозг, и мутится рассудок.

И если куришь-легких не сберечь,

В них проникает никотин, как меч.

Что ж, был вопрос. Ну а каков ответ?

Вы будете курить: или теперь уж нет?

Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

В то время, как ученик читает стихотворение, другой закрашивает черным фламастером на изображенном контуре человечекого тела все внутренние органы, которые подвержены никотину.(смарт доска)

Кроссворд.

1. Состояние рассудка, вызванное чрезмерным употреблением алкоголя, очень похожее на статическое (слабоумие).
2. Напиток, употребление которого самым коротким путем может привести к возникновению болезни – зависимости (водка)
3. Химическое вещество, злоупотребление которым разрушает физическое и психическое здоровье человека (алкоголь)
4. Состояние измененного восприятия действительности и поведения (опьянение)
5. Бывает психической и физической (зависимость)
6. Основное активное вещество, содержащееся в спиртном напитке (этанол)
7. Состояние потери сознания на ринге, на которое так похоже опьянение (нокаут)
8. Самые беззащитные жертвы «зеленого змия» (дети)
9. Одно из заблуждений алкоголиков состоит в том, что они считают водку этим универсальным средством от всех болезней (лекарство)

Табакокурение усиливается с приемом алкоголя. Что такое алкоголь? (указать на плакат с определением).

Учитель демонстрирует 12 карточек с изображениями различных напитков:

- молоко;

- простокваша;

- лимонад;

- минеральная вода;

- квас;

- сок;

- пиво;

- водка;

- вино;

- шампанское;

- алкогольный коктейль.

Назовите, какие изображенные на рисунке напитки являются алкогольными, а какие -нет?

**Из этого следует, что все напитки, содержащие этанол являются алкогольными**.

**Во время демонстрации клипа зачитывается мини-лекция.(Приложение2)**

1.Длительное употребление алкоголя приводит к отрицательным последствиям, угнетающим здоровье человека:

- снижает сопротивляемость организма к инфекциям;

- приводит к раздражению желудка и язвам, высокому кровяному давлению и инсультам;

- необратимым изменениям в печени и в мозге.

2. Длительное употребление алкоголя нарушает производства мужского гармона (тестостерона) и может привести к импотенции у мужчин.

У женщин происходит изменение гормонального цикла.

Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных.

3.В результате употребления алкоголя человек теряет контроль над своим поведением, что может выражаться в агрессии, драках, ругани, потери привлекательности, необдуманных поступках, приводящих к дорожным происшествиям, правонарушениям, аресту.

4.Последствия употребления алкоголя на учебу непосредственно связаны с влиянием алкоголя на деятельность мозга, в результате снижается концентрация внимания и памяти, что приводит к снижению успеваемости, прогулам и исключению из школы или увольнению с работы.

**Представляется материал с изображением позитивных ситуаций:**

* Лыжная прогулка;
* Дружная семья дома;
* Человек сидит за книгами в библиотеке;
* Человек работает на компьютере;
* Посещение кинотеатра.

Когда человек начинает много и часто употреблять алкоголь-злоупотреблять им-его жизнь сильно меняется.

* Человек, страдающий алкоголизмом, наносит ущерб своему здоровью, становиться больным и поэтому он не может, как прежде, продуктивно работать, учиться или заниматься спортом;
* У него пропадает желание проводить время с семьей, ходить в библиотеку, встречаться с друзьями, потому что теперь алкоголь занимает все его время;
* Жизнь алкоголика, заинтересованного только в употреблении спиртных напитков, становится скучной и неинтересной, все яркое и живое в ней теряется.

У человека, который злоупотребляет алкоголем, не только меняется образ жизни, но и его внешность (демонстрируется портрет человека в различных стадиях алкоголизма).

**Предлагаю вашему вниманию рассказ:** Саша пригласил на день рождения своих друзей: Веру, Сережу, Валеру и Наташу. Они слушали музыку, танцевали, пили сок и лимонад. Когда вечеринка была в самом разгаре, к Саше зашел его сосед Витя со своим другом. «Какой же день рождения без выпивки?» - удивился он. Витя стал убеждать ребят, что немного вина сделает их вечеринку веселой, что пить вино-совсем не опасно. Ребята сначала робко отказывались, но потом согласились.

1. Вера подумала, что , выпив немного вина, она станет смелее и наконец-то сможет пригласить танцевать Сережу, который ей очень нравился.
2. Сережа решил, что вино поможет ему расслабиться, так как у него была трудная неделя.
3. Валера, который был маленького роста, и над ним иногда посмеивались, решил, если он будет пить вино вместе со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.
4. Наташа решила, что немного вина наконец-то поднимет ей настроение, так как она накануне поругалась со своей подругой.

После того, как вино было принесено и выпито, ребят было трудно узнать.

1. Веру бокал вина так разморил, что она уткнулась в подушку и уснула на диване.
2. Сережу стало тошнить, и он только и думал о том, как ему плохо.
3. У Валеры после выпитого вина так разболелась голова, что он сидел и плакал, как ребенок.
4. Наташа после выпитого бокала вина стала танцевать, но не удержалась на ногах и упала, порвав свое новое модное платье. Ее настроение было окончательно испорчено.

**Ответьте пожалуйста на следующие вопросы:**

* Какую проблему пытались решить герои ситуации с помощью алкоголя?
* Удалось ли героям решить проблему с помощью алкоголя? Почему?
* Как герои ситуации, могли решить свою проблему без употребления алкоголя?

Обратите внимание,что употребление алкоголя часто не только не помогает разрешить ситуацию, но и может усугубить ее, создав новые проблемы. Существуют много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например : игры, спорт, общение.Нужно учиться говорить «Нет».

**Под музыку читается стихотворение «Алкоголю - нет!**

**\*\*\***

Остановитесь, поставьте бокалы!

Брызги шампанского, пиво-

Многие именно так начинали,

И было все очень красиво.

Легкий туман в голове, компания.

Рюмка, а к ней сигарета.

К черту советы и назидания!

Тысячу раз мы слышали это.

И вот вы уже то в кафе, то в баре.

Сегодня дома-завтра в подвале.

Новые лица, друзья и подруги,

Новая жизнь в замкнутом круге.

Дальше-больше, спирт суррогат,

Дурман в голове, а ноги ватные.

Дикий взгляд, безумные лица,

И вот уже «скорая» к кому-то мчится.

Печалятся матери, отцы в тревоге.

Неверную сын выбрал дорогу,

Нетвердой походкой шагает к бездне.

Шаг…в никуда со скалы отвесной.

Дружки-собутыльники, жизнь в подворотне,

Дверь в ту жизнь навсегда захлопни.

Глаза раскрой и начни все с начала,

Уродлива жизнь в пьяном угаре.

Когти у змея зеленого цепки-

Вонзится в жертву и держится крепко.

Вряд ли сыщешь врага опаснее,

Последствия у него ужасные.

Слабый духом? Отсутствует воля?

Будешь жить у змея в неволе.

Только не жить, а прозябать:

Жизнью это нельзя назвать.

Жизнь пьяниц сродни кошмару,

Промчатся годы в пьяном угаре.

Всем известно, век их не долог,

А короток, страшной жизни осколок.

Брось бутылку, остановись!

Мать обними и ей поклонись.

Ты в этот мир пришел не за этим!

Слушайте, взрослые! Слушайте, дети!

Рекою пиво, реклама, соблазны…

А мы голосуем единогласно:

Нам с алкоголиками не по пути,

Другой дорогой решили идти.

Вы только вокруг оглянитесь, ребята,

Дел интересных - край непочатый:

Спорт, учеба, туризм, путешествия-

Это же круче, чем путь к бесчестию.

Слышишь, чужой беды не бывает.

Эти слова из нас каждый знает.

Протянем руку: он, я, ты тоже.

Если не мы, то скажите, кто же?

Нет-пьянству, нет-алкоголю!

Ну а наркотикам- нет тем более!

Да-творчеству, спорту, походам!

Выберите по душе дорогу.

Мы змею алчному скажем «нет»!

В нас с детства выработан иммунитет.

Здоровому образу жизни-«да»!

И следовать будем ему всегда.