Классный час на тему:
«Профилактика и преодоление вредных привычек»
для 10-го класса.

<u>Цель:</u> *формировать устойчивое стремление к здоровому образу жизни.*

Задачи:

1. Вырабатывать стойкое понимание вредного воздействия на организм алкоголя, никотина и наркотических веществ, а также последствий этого влияния;
2. Формировать стремление получать достоверную информацию о вредных веществах и их влиянии на организм человека;
3. Формировать стремление к отказу от вредных привычек и активному участию в профилактических и образовательных мероприятиях по данной теме.

Ход мероприятия

<u>1-й этап:</u> мотивационный.

В настоящее время все больше говорят о вреде наркотических веществ и последствия их применения. Это действительно серьезная проблема. Однако, на сегодняшний день, гораздо большей проблемой является алкоголизм, а особенно, употребление алкоголя подростками.

Для начала несколько цифр:

1. С алкоголем связано 50% ДТП;
2. 50% убийств;
3. 25% самоубийств;
4. 50% семей распадается на почве употребления алкоголя;
5. 80% детей, оказавшихся в детских домах, дети алкоголиков;
6. В результате цирроза печени и других хронических заболеваний, вызванных алкоголем, продолжительность жизни сокращается на 10-15 лет.

- Какие выводы можно сделать из этих цифр?

Употребление алкоголя в подростковом возрасте – это настоящая катастрофа, потому что на организм подростка алкоголь влияет в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека.

- Как вы думаете, почему?

Объясняется это тем, что именно в подростковом возрасте активно развиваются внутренние органы, кровь циркулирует быстрей, обмен веществ ускорен, происходит формирование организма в целом. Попадая в организм подростка даже в незначительных дозах, алкоголь быстро впитывается, отравляя все системы и органы.

(Затем учитель работает с иллюстрациями, наглядно показывающими, на какие органы и как влияет алкоголь).

- Не менее серьезной проблемой является и проблема курения среди подростков.

Курение – это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 вредных веществ, в том числе никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде – это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом. Именно поэтому курение несовместимо с занятиями спортом и при активном образе жизни. *(Одновременно идет работа с иллюстрациями и информационными плакатами).*

Некоторые цифры по курению:

1. Смертность от рака легкого курильщика в 20 раз выше, чем у некурящих;
2. Курящие люди в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз – язвой желудка;
3. Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тыс ударов больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается гораздо быстрее;
4. На курение тратится огромное количество времени;
5. Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, которые уже через 5 секунд вызывают токсическое отравление организма;
6. Более 60% женщин_ жены курильщиков, страдают раком легких;
7. Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.

Дополнительная информация для размышления:

1. Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву мелкой птицы, то птица погибнет;
2. Капля никотина в аквариуме убивает в нем всех рыб;
3. Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она быстро отваливается и погибает.

- Какие мысли и чувства вызвали у вас все эти факты, связанные с алкоголем и курением?

<u>2-й этап:</u> выявление причин и их обсуждение.

Проводим небольшой тест (ответ «да» или «нет»):

1. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
2. Понравилось ли тебе ощущение от их употребления?
3. Употребляешь ли ты алкогольные напитки в кампании друзей в праздничные дни?
4. Считаешь ли ты, что пиво и слабоалкогольные напитки не приносят вреда и их можно иногда употреблять?
5. Пробовал ли ты когда-нибудь закурить?
6. Понравилось ли тебе ощущение от курения?
7. Считаешь ли ты, что сигарета в руках делает тебя более взрослым и самостоятельным в глазах сверстников?

- Если вы ответили «да» хотя бы на 4 вопроса, то уже есть серьезный повод задуматься.
- Скажите, почему подростки употребляют алкоголь и начинают курить?
Причин, на самом деле, несколько:

1. Неблагополучная ситуация в семье. Сюда можно отнести семьи, где злоупотребляют спиртным родители, и семьи, где процветает «попустительство» или же наоборот слишком строгая опека.
2. Социальное окружение. Подростки склонны подражать родителям, старшим товарищам или другим «авторитетам» в поведении и образе жизни, поэтому, если в близком окружении употребляют спиртное, подросток тоже приобщается к этой пагубной привычке.
3. Повсеместная реклама алкоголя и легкая доступность.
4. Подростки могут начать употреблять алкоголь по причине физических или психических травм.
5. Стремление почувствовать себя взрослым и независимым.

- Очень много примеров, когда семья вполне благополучная, никакого давления или диктата ребенок не испытывает, но со временем начинает приобщаться к вредным привычкам, почему?
Чаще всего это происходит из-за окружения. Причина № 2 и № 5. А легкая доступность алкоголя и табака повышает ух употребление в разы.

<u>3-й этап:</u> обсуждение влияния и последствий.

Молодой организм растет и развивается, поэтому для подростков алкоголь более вреден, чем для взрослых. Особенно пагубно алкоголь влияет на несформировавшуюся психику подростка: ведет к умственной деградации, разнообразным расстройствам в эмоционально-волевой сфере (управление своей психикой и поступками). У подростка наблюдается значительное снижение умственной активности, нарушается сон, и как следствие, появляется постоянная усталость. Наряду с этим, у подростка происходит резкая смена настроения: апатия ко всему окружающему может резко смениться беспричинной агрессией.

Вред алкоголя для подростков не ограничивается только влиянием на поведение и образ жизни, еще более серьезно алкоголь влияет на внутренние органы и системы органов.

1. Влияние алкоголя на недостаточно зрелый мозг подростка объясняется воздействием вредных химических веществ: содержащийся в алкоголе этанол (этиловый спирт) наносит непоправимый вред клеткам мозга. Подросток не только интеллектуально деградирует, но и молниеносно привыкает к спиртному.
2. Проницаемость тонких стенок сосудов у подростков гораздо выше, поэтому употребление спиртного приводит к жировому перерождению клеток печени, что влечет за собой нарушение синтеза ферментов, расстройство белкового и углеводного обмена.
3. Под действием алкоголя происходит сбой желудочно-кишечного тракта: уменьшается выработка желудочного сока, меняется его состав. Кроме того, алкоголь приводит к дисфункции поджелудочной железы, что чревато панкреатитом и даже диабетом.
4. Некачественный дешевый алкоголь может привести к серьезным отравлениям с последствиями для сердечнососудистой, пищеварительной и др. систем.
5. Под влиянием алкоголя иммунная система перестает «защищать» подростка от инфекционных заболеваний, таких как, ОРВИ, инфекции мочеполовых путей, воспаление дыхательных путей.
6. Алкоголь - стимул к беспорядочным половым связям и заражению инфекциями, передающимися половым путем: гепатит В и С, ВИЧ, СПИД. Также не исключено появление ранней беременности у девушек-

подростков, аборта и последующих гинекологических проблем.

(Одновременно идет работа с иллюстрациями и информационными листами) После озвучивания последствий необходимо сказать и о правовой стороне вопроса по пункту 6.

<u>4-й этап:</u> заключительный.

В народе всегда понимали вред алкоголя и табака. Употребелние для веселья в очень малых дозах допускалось. Но алкоголиков никогда не уважали и не считали полноценными людьми. Отсюда и множество пословиц и поговорок:

Не пей вина -не сойдёшь с ума.
Дали вина- так и стал без ума.
Вино входит- разум выходит.
Кто пьёт хмельное, тот говорит дурное.
Был Иван- стал болван, а всё винцо виновато.
В водке больше погибает, чем в море утопает.
Пьяному море по колено, а лужа по уши.
Выпил на грош- на рубль дебош.
Хватил браги- набрался отваги.
Пьяному гуляке недалеко до драки.
Как хватил через край, так всё пропадай.
Выпил две, да не знает где.
Водка и труд рядом не идут.
Без ума пьёт - без угла живёт.
Вином горе не затопишь, а новое наживёшь.
Те и голодали, что много пили да хохотали.

<u>И о вреде курения:</u>
Один курит, а весь дом болеет.
Много табака – поубавится ума.
Курить – здоровью вредить.
Кто табачье зелье любит, тот сам себя губит.
Заядлого курильщика муха крылом перешибет.

- Зависимые люди всегда вызывали осуждение со стороны окружающих. Но, главное, что с зависимыми людьми никогда не имели никаких дел, потому что такой человек крайне не надежен. В любой момент он может подвести, подставить и т.д.

(Обращается внимание на плакат: «Алкоголь – удел слабых…»)

- Каким вы хотите быть: сильным или слабым? Активным или инфантильным? Как вы хотите прожить свою жизнь: на помойке в пьяном или наркотическом угаре или вы хотите быть достойным и уважаемым человеком? Выбор за вами.
- Я надеюсь, что вы сегодня узнали много нового и интересного для себя. Помните, что только вы сами строите свою жизнь, свое будущее, и каким будет оно, зависит только от вас.