Муниципальное образование город Горячий Ключ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 основная общеобразовательная школа № 9

муниципального образования город Горячий Ключ

Классный час
 в 7 классе казачьей направленности

*«Три ступени, ведущие вниз»*

Подготовила:
учитель биологии химии
Корчага Г. П.

**2018**

 **Классный час по теме «Три ступени, ведущие вниз»**

**Цель:** формировать у учащихся негативное отношение к употреблению психоактивных веществ.

**Задачи:**

1) повысить уровень информированности обучающихся о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека;

2) пропагандировать здоровый образ жизни;

3) подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.

**Оборудование:** творческие работы учащихся о здоровом образе жизни, материалы для составления мини-проектов о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

**Структура и содержание**

**Учитель.** Добрый день! Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Что же такое здоровье? *Ответы учащихся.*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье человека – это бесценный дар природы. Разрушить здоровье очень легко. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают, так называемые «дурные привычки» и склонности – курение, алкоголь и наркотики. О вредных привычках, которые мешают полноценно жить, мы сегодня поговорим. Наш классный час я назвала «Три ступени, ведущие вниз». Предлагаю вам поработать в группах и составить мини-проекты:

1. «О вреде курения»;
2. «О вреде алкоголя»;
3. «О вреде наркотиков».

**О вреде курения *(материалы для учащихся)***

«Табак – забава для дураков» (Гёте)

Самой распространённой вредной привычкой нашего общества является курение. Курят, к сожалению, очень многие: мужчины, женщины, пожилые люди, подростки, дети. Однако далеко не все представляют себе, какое большое зло курение, как пагубно действует на организм никотин, этот «культурный» яд. Курение – причина многих тяжёлых заболеваний.

Установлено, что на первый взгляд безобидное облачко дыма, содержит ядовитые вещества, которые оказывают своё воздействие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих, и особенно детей. Кроме никотина табачный дым содержит и другие вредные вещества, а именно: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

Никотин – это яд!Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. После первой сигареты подташнивает, кружится голова – это организм подаёт сигнал тревоги.

Многие школьники курят не потому, что им это нравится, а потому что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает силы воли отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящим, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулёз, рак.

У начинающего курильщика даже одна выкуренная сигарета может вызвать острое отравление, для которого характерны: тошнота, бледность, холодный пот, общая слабость, учащение пульса, головокружение, шум в ушах. Дым от 25 сигарет содержит около двух капель чистого никотина, то есть такое количество яда, которого достаточно для того, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз одну каплю никотина.

Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

**Здоровье глаз и острота зрения**. Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

**Органы слуха**. Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

**Нервная система** под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

**Состояние кожи** неразрывно связано с образом жизни пациента. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

**Эндокринная система**. При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

**Сердечно-сосудистая система**. Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

**Легкие**. Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

**Интересные факты.** Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.

Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 8 минут.

Безопасных сигарет нет. «Лёгкие» и «суперлёгкие» сигареты – это обман, выгодный для табачных компаний.

Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. Согласно последним данным [Всемирной Организации Здравоохранения](http://ne-kurim.ru/glossary/voz/), курение в России ежегодно убивает 332 000 человек. К сожалению, средний возраст начинающего курильщика — 13 лет.

Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» гласит: «Статья 20. Пункт 4. Не допускается потребление табака несовершеннолетними».



**Учитель.** Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?

- Потому что до старости не доживёшь.

- А почему собака не укусит?

- Так с палкой ведь будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять».

**Анограммы «Последствия курения».** Акшель (кашель), дыокша (одышка), неболиз асдцер (болезни сердца), сартгти (гастрит), акр егликх (рак легких), яарння мресть (ранняя смерть), ракисе (кариес), ымрощни (морщины).

**О вреде алкоголя *(материалы для учащихся)***

«Пьянство – есть упражнение в безумии». (Пифагор)

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает «одурманивающий».

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Влияние алкоголя на подростка невозможно приуменьшить. Именно в [пубертатном](http://my-sunshine.ru/pubertatnyi-period), переходном возрасте все системы органов человека находятся на стадии активного формирования, развития, изменения. Этиловый спирт, который содержится во всех алкогольных напитках, не только угнетает биологические процессы, но и может нанести необратимый вред некоторым органам.

Влияние на головной мозг – самое тяжелое. Во-первых, работа некоторых клеток мозга замедляется, из-за чего притупляются реакции, человек погружается в ступор. Системное употребление алкоголя приводит к депрессии, апатии. Или наоборот, вызывает эйфорию, повышенную активность, вслед за которой может последовать агрессия. Чем дольше и в больших количествах пьет подросток, тем серьезнее возникнут нарушения в работе мозга (провалы в памяти, проблемы с восприятием, умственные задержки) и нервной системы.

Этиловый спирт наносит вред на активно формирующуюся половую систему и может привести как к женскому, так и мужскому бесплодию.

Из внутренних органов подростка больше всего страдают печень и желудок. Поскольку эти системы работают еще не так, как у взрослого человека, то клетки могут необратимо повреждаться и отмирать. Как следствие – цирроз печени, гастриты и язвы.

А сколько аварий на дорогах, преступлений по вине пьяных.

Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных напитков. Ежедневно или через день пьют алкогольные напитки, включая пиво, 33% юношей и 20% девушек.

На учете в Белгородском областном наркологическом диспансере состоит более 25 тысяч белгородцев. Около 20 тысяч – алкоголики, остальные наркоманы и токсикоманы.

Статья 20.22 Кодекса об административных правонарушениях РФ предусматривает административную ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, распитие ими пива, алкогольной и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах. Совершение данного правонарушения влечет наложение административного штрафа на родителей или законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Влияние алкоголя на организм подростка можно уменьшить только одним способом – не позволить ему пристраститься к этой вредной привычке, направить его активность в другое русло: спорт, музыка, путешествия и т.д.

**Анограммы.** Пьянство ведёт за собой 6 зол: Доеьбстн (бедность), Здорар (раздор), Лизнеоб (болезни), Ротеюп уитерицап (потерю репутации), Роозп (позор) и Анеболесил внусентмой итсавоктин (ослабление умственной активности).

**Интересные факты.** На чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Всё это относится и к человеку. В пьющих семьях 38 % детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мёртвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживёте столько, сколько жил Тициан». А прожил он более девяноста лет.

Алкоголизм, курение, конечно, вызывают тре­вогу. Но с каждым годом все более серьезной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками. Со страниц газет «кричат» заголовки: «Молодежь выбирает самоубий­ство», «Старых наркоманов не бывает», «Наркотики или жизнь».

**О вреде наркотиков *(материалы для учащихся)***

Наркомания **-**это болезнь (сначала эйфория, удовольствие, а потом страшный удар). К сожалению, наркомания на сегодняшний день - одно из самых трудноизлечимых заболеваний и очень много боль­ных погибает от наркотиков, не сумев избавиться от «наркотиче­ского рабства».

Наркотик - это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую и физическую зависимость, причинить существенный вред здоровью человека.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы.

Просто знать – недостаточно! Нужно правильно действовать в определённой ситуации. Нет никакой смелости в том, чтобы попробовать психоактивное вещество. А вот если человек сумел отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

Есть альтернативная статистика, которая указывает на то, что число наркоманов не доходит до 700 тысяч, но тут речь идёт скорее только о зарегистрированных наркоманах, что официально находятся на учёте. По непроверенным официальным данным около 18 миллионов человек в РФ имели хотя бы какой-то опыт употребления наркотиков хотя бы единожды. По мнению специалистов 11-13 лет – основной возраст начала наркомании. Именно в этом возрасте происходит кризис взросления, кризис авторитетов.

Наркотики несут в себе разрушительную силу. Человек перестаёт быть человеком, а превращается в безвольное существо, которое не живёт, а влечёт жалкое существование, потому что происходит:

- крайнее истощение организма;

- значительная потеря массы тела;

- упадок физических сил;

- самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит и СПИД;

- у наркомана пропадает моральная устойчивость;

- возникает полное безразличие к окружению;

- умственное отупение;

- снижение интеллекта.

 Последствия наркомании:

* физические (заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства)
* психические (депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования)
* социальные (изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере).

Бытует мнение, что наркотики способствуют развитию талантов, поэтому их употребляют многие известные писатели и музыканты, спортсмены и артисты. Однако посмотрите последствия этого употребления.

Курт Кобейн. Лидер группы Nirvana в последние годы жизни пристрастился к наркотикам. 8 апреля 1994 года тело Курта было найдено в собственном доме. Рядом валялось ружье - он выстрелил себе в голову. Врачи обнаружили в крови музыканта огромное количество героина. Рок-легенде Курту Кобейну было всего 27 лет.

Элвис Пресли – «король рок-н-ролла». 16 августа 1977 года был найден мертвым в ванной комнате своего дома. Он скончался от сердечного приступа. Ему было только 42 года. Врачи нашли в его крови 10 разных видов наркотиков.

Их жизнь оборвали наркотики. Они ушли на пике популярности и успеха, полные сил и планов на будущее, ушли, так и не допев своего последнего куплета.

Наркоман не может быть полноценным человеком: ни гражданином Родины, ни матерью, ни отцом, так как цель жизни у наркомана – достать наркотики.

**Учитель.** Дорогие ребята, мне бы очень хотелось,  чтобы вы в своей жизни не выбирали ступени, ведущие вниз, а шагали твёрдо и уверенно по ступеням, ведущим вверх. А из чего же будут складываться эти ступени вверх? *Ответы учащихся.*

Каждому ученику раздаются **карточки** с надписями: *здоровье, красота, любовь, карьера, учеба.* Ученикам предлагается распределить места в порядке убывания их значимости для самого ученика. После чего результаты фиксируются на доске: сколько человек поставили здоровье на 1 место, сколько – на 2 и т.д.

Здоровье – это ценность и богатство. Здоровьем надо дорожить!

Конкурс ***«Здоровье».*** На каждую букву этого слова нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. *Учащиеся пишут на доске слова.*

Например:

3 — здоровье, зарядка, закаливание, зубной врач;

Д — диета;

О— очки;

Р — режим, расческа, ракетка, ролики;

О – отдых, оздоровление;

В — вода, витамины, врач;

ь - Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

**Игра «Собери пословицы».** *Учащиеся на листах получают часть пословицы и находят свою пару.*

 Чистота — залог здоровья.

 Двигайся больше, проживёшь дольше.

 Здоровье дороже богатства.

 Доброе слово лечит, а злое калечит.

 Добрым быть — долго жить.

 Ходи больше, жить будешь дольше.

 Береги платье снова, здоровье смолоду.

 Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

 Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

 Заболеть легко, вылечиться — трудно.

 Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

 В здоровом теле — здоровый дух.

**Учитель.** Наш классный час подошёл к концу. Я надеюсь, что у каждого из вас хватит силы воли и желания сказать «НЕТ!»  вредным привычкам. Я выражаю уверенность, что в жизни, друзья, вы будете только победителями.

**Рефлексия.** Закончите фразу:

1. Сегодня мне было интересно …

2. Сегодня я сделал открытие для себя …

3. Сегодня я твёрдо решил …

4. По настоящему ценным в жизни является…