**Сценарий классного часа**

**«МЫ ХОТИМ ЖИТЬ!»**

**Цели:** развивать стремление к здоровому образу жизни; выработать у учащихся негативное отношение к табаку, никотину, алкоголю.

**Задачи:**

- показать всю пагубность воздействия на психическое и физическое здоровье человека;

- выявить прямую зависимость между наркотиками и поступками человека;

- приучить к ответственности зо свое поведение и будущую жизнь.

**Подготовительная работа:** учащиеся делятся на 3 группы для подготовки и проведения классного часа. Каждая группа готовит:

- лозунг о здоровом образе жизни;

- сообщения о проблемах, связанных с наркотической зависимостью.

**Оформление:**

1) ***ПЛАКАТ:***

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом» (Л.Н. Толстой)

2) ***ЛОЗУНГИ***

1. Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто!
2. Живи разумом, так и лекаря не надо!
3. Помни: здоровье – это дело каждого, а будущее нашей нации – дело общее. Я выбираю здоровый образ жизни!

3) ***ДЕВИЗ***

Давайте будем жить все трезво,

Здоровьем нашим дорожа,

Не принимайте вы наркотики,

Курить бросайте навсегда.

Хотим смотреть в лицо судьбе мы,

Чтоб не кидать все на авось,

Шагать по жизни твердо, смело,

О чем мечтаем, чтоб сбылось!

**Ход классного часа**

***На фоне спокойной музыки выходят трое ведущих.***

***1 ведущий***. Добрый день, здравствуйте!

***2 ведущий***. Пришли мы сегодня к вам, чтобы вас немного просветить.

***3 ведущий.*** А может, и озадачить.

***1 ведущий***. Поразмышлять вместе с вами над сутью бытия и о здоровье поговорить.

***2 ведущий***. Известно всем давно, что вредны пьянство и курение.

***3 ведущий***. А еще наркотики вредны.

***1 ведущий***.Откуда информация? И с чего бы это так? Это все опасно, но доказать – то как?

***2 ведущий***. Сейчас продолжим мы рассказ, чтоб стало ясно все для вас.

***3 ведущий***. Открываем наш устный журнал «МЫ ХОТИМ ЖИТЬ!»

***Преподаватель.*** Укрепление и сохранение здоровья зависит не только от соблюдения режима дня, правильного питания, закаливания. В жизни нередко человек совершает действия, которые ухудшают его здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, легких, печени, почек. Пристрастие к таким действиям часто называют **вредными привычками**.

***1 ведущий***. **О вреде курения.**

Как и когда люди научились курить, никто не знает. Но без уголька не закуришь, а значит, это произошло уже после того, как люди научились добывать огонь. Полагают, что все началось с костра, в который попал росший на месте кострища дикий табак. Сладостно обалдевший от дыма первобытный человек сообразил, в чем тут дело. Потом научился делать микрокостры в виде цигарки и трубки.

В Россию табак был завезен англичанином Ченслером в XVI веке, при Иване Грозном. Цари поначалу правильно сориентировались. Михаил Романов – первый царь династии Романовых – за употребление табачного зелья рвал ноздри, бил плетьми и ссылал в Сибирь. Алексей Романов законом запретил табак. Но Петр I, набравшись в Голландии западных привычек, сам курил и других заставлял. Именно при нем появилась на Руси первая табачная фабрика, в 1714 году в Ахтырке.

Всех ловит в свои сети никотин: мужчин и женщин, белых и черных, здоровых и больных, взрослых и подростков. Сила привычки к курению возрастает тем быстрее, чем меньше возраст неразумного юноши. Мальчики начинают курить из стремления казаться взрослыми, а девушки – из кокетства и подражания мужчинам. Для многих поначалу важно не само курение, а ритуал. Некоторые курильщики удивительно интересно и красиво разминают папиросу, прикуривают.

Если алкоголизм может иметь наследственную основу, то курение – дело наживное. Курильщиками не рождаются, но зато умирают. Потребление водки и табака оборачивается «скармливанием» собственного здоровья этим наркотикам.

Многие думают, что сигарета – это не наркотик, и вред организму она не принесет.

Никотин очень вреден и опасен для человека, и употребление его в любых дозах небезопасно.

В табачном дыму содержится в 10 000 раз больше вредных частиц, чем в самом загрязненном воздухе на промышленных предприятиях. При выкуривании одной сигареты выделяется примерно 2 литра дыма, содержащего много опасных для клеток ядов. Около 70 % дыма попадает в окружающую среду и вдыхается некурящими людьми.

Курение особенно отрицательно сказывается на нервной системе человека, постепенно расшатывая ее. Нарушение деятельности нервной системы приводит к расстройству функций сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. Отрицательно воздействует курение на умственную деятельность человека. У тех, кто курит, нередко возникает расстройство памяти, головная боль, бессонница, дрожание рук, снижается работоспособность, ухудшается настроение.

Табак оказывает на центральную нервную систему наркотическое действие: человек теряет волю, становится полностью подвластным потребности в курении. Со временем эта потребность усиливается, и человек начинает курить натощак, по ночам, после еды, при выходе из помещения на улицу. Часто такие люди не в состоянии приступить к работе, не закурив.

Курение прежде всего сказывается на органах дыхания. У курящих людей часто бывают заболевания глотки, гортани, бронхов, легких. Не случайно процент больных туберкулезом легких среди курильщиков выше. Если курить бросают в молодом возрасте, функция легких возвращается к норме. Курение влияет на органы пищеварения, на сердечно-сосудистую систему.

*Чтение стихотворение Е. Гая «Дела сердечные».*

– Алло, Степан, как жизнь, работа?..

А у меня все кувырком:

Так сердце бьется, словно кто-то

Колотит в стенку молотком.

Ох, жмет, болит, спасенья нету!

Да, так о чем я говорю?

Сейчас… Возьму лишь сигарету,

Сейчас… Лишь кофе заварю.

Я говорю о том, что плохи

Мои дела. Печальный факт.

Едва тащу, признаться, ноги.

Недавно перенес инфаркт.

Что шаг, то приступ, я уж света

Не вижу, право. Все хандрю.

Сейчас… Возьму лишь сигарету.

Сейчас… Лишь кофе заварю.

Что день – то неотложка к дому.

Все бюллетеню, просто плачь!

Попить бы надо, что ли, брому,

Как мне сказал сегодня врач?

Да, да, прислушаюсь к совету.

На том вниманье заострю.

Сейчас… Возьму лишь сигарету.

Сейчас… Лишь кофе заварю.

Ох, это сердце! Просто сладу

С ним нету… Ох, опять, опять…

– Курить бы, милый, бросить надо

И кофеин употреблять!

– Да, да, ты прав, как мудро это!

О, я себя переборю!

Сейчас… Возьму лишь сигарету,

Сейчас… Лишь кофе заварю.

Табачный дым оказывает влияние не только на курящих, но и на тех, кто рядом. Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50 % табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Это явление называется **пассивным курением.**

При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье. Пассивное курение вреднее обычного. Есть яды, которые действуют мгновенно. Они очень опасны. И эту опасность понимают все. Но есть яды, которые действуют не сразу, а постепенно. Они не менее опасны, но отношение к ним совсем другое. Доказано, что курение играет большую роль в развитии таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, рак легких, хронический бронхит и др.

Итак, мы видим, что курение оказывает на организм человека очень вредное воздействие. **Курение** – форма самоотравления. Зависимость от него развивается быстро и незаметно. Установлено, что 75 % тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – никотин. Курение вызывает много тяжелых заболеваний. Основные из них – рак легких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.

Курящий человек становится раздражительным, неуживчивым.

При выкуривании человеком в день 20–25 папирос в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза.

Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами.

Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает.

Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжелое отравление.

И если бы человек избавился от вредных привычек, в том числе от курения, его жизнь была бы значительно дольше.

***2 ведущий*. О вреде алкоголя.**

Входит ли **алкоголь** в группу риска, ведь он разрешен к продаже?

Алкоголь относится к легальным психоактивным веществам. Разрешен он потому, что приносит доход, употребление его исторически обусловлено.

**Чем вреден алкоголь для организма человека?**

– Алкоголь в организме ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе и ведет к утрате осторожности, самоконтроля, самообладания.

– Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию движений, что нередко ведет к дорожно-транспортным происшествиям, тяжелым травмам и несчастным случаям.

- **Алкоголизм** – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков.

– Алкоголизм ослабляет умственные способности, снижается сообразительность, развивается забывчивость, неспособность сосредоточиться на чем-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникают подавленность, злобность.

А еще систематическое употребление алкоголя вызывает повреждение половых клеток – сперматозоидов и яйцеклеток, в результате чего может родиться ребенок с физическими и психическими отклонениями. У таких детей плохая память, они с трудом сосредоточиваются, не в состоянии хоть немного посидеть спокойно, не способны ждать, нетерпеливы, не могут выполнить просьбу взрослого. Дефекты у таких детей остаются на всю жизнь. При этом страдают не только дети алкоголиков, но и их родители и все окружающие их люди.

Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем как о приятном и даже полезном напитке. Ошибочное мнение в том, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление, часто приводит человека к употреблению алкогольных напитков. Опьяняя человека, он притупляет чувство усталости, создает впечатление прилива сил.

И табак, и алкоголь относятся к группе веществ, которые называются наркотиками.

***3 ведущий*. О вреде наркотиков.**

Какое страшное слово – **наркотики.** Какая печальная, противоестественная, но закономерная цепочка: наркотики – молодежь – дети – загубленная жизнь – смерть.

***ТЫ ЕСТЬ***

Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого одна – своя.

А ей цена – достоинство и честь,

Ей возраст переходных лет,

Какой бы сложной ни была она.

Как в этом возрасте сложить судьбу?

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Я – педагог, родитель – ты,

Но крик души у нас – один,

Как мы могли все это допустить,

Что гибнут наши дочки и сынки?!

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем зло остановить,

Дорогу наркобизнесу пресечь

И сохранить достоинство, чтоб жить.

Каковы ощущения от употребления наркотиков? (Размышления учащихся)

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций, эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, депрессия, психические расстройства.

Недаром состояние после према наркотиков называют «ломкой». Чем моложе организм, тем страшнее последствия употребления токсических веществ. Система защиты от ядов у детей и подростков еще не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни – сразу, другие – через месяц, но при систематическом употреблении ими становятся все.

**Наркотики** – это такие вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека, определяют его психическое состояние и настроение.

Наиболее распространенными являются наркотики, которые изготовляются из мака и конопли. Раньше они применялись как сильные обезболивающие средства в медицине.

При постоянном употреблении наркотиков развивается болезнь, которая называется **наркоманией**. При наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приема наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями.

*Запомните: регулярный прием наркотиков ведет к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20–30 лет короче, чем у обычных людей.*

***Преподаватель.***

Ну что ж, мой друг, решенье за тобой –

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровие вернуть!

***Помни:*** здоровье – это дело каждого, а будущее нашей нации – дело общее. Мы выбираем здоровый образ жизни!

А, сейчас, ребята, разобьемся на три команды, и каждая команда обсудит проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

1-я команда – медицинские.

2-я – команда – социальные

3-я команда – правовые.

На ватмане (закрытом или перевернутом) написаны эти проблемы. Участники работают в группах. Затем представители каждой команды называют эти проблемы и сравнивают их с написанными на ватмане.

Медицинские

Социальные

Правовые

- специфические действия на ЦНС

- психические расстройства

- слабоумие

- поражение всех систем и органов ВИЧ и СПИД

- резкое уменьшение продолжительности жизни

- прогулы в школе, на работе

- уход из школы, увольнение с работы

- несчастные случаи

- самоубийство

- проблемы в семье, со здоровьем будущего потомства

- проституция

- хулиганство

- воровство

- грабеж

- убийства

- изготовление, хранение, продажа наркотиков

- склонение к употреблению наркотиков

Помогут ли вам полученные знания сделать правильный выбор? Все без исключения дети должны соблюдать определенные требования в отношении своего здоровья и придерживаться ряда правил.

***1 ведущий***. ***Правило 1.*** Дети не должны курить – курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма – пассивное курение. Детям следует попросить курящих взрослых не курить или отойти от них подальше.

***2 ведущий***. ***Правило 2.*** Детям не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья.

***3 ведущий***. ***Правило 3.*** Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Наркотики опасны для здоровья и жизни.

***Преподаватель.*** Дружите и встречайтесь с теми, кто вас понимает, кто поможет в трудный момент, кто придет на помощь и поддержит.

Равнодушию – нет!

И бездушию – нет!

Наркомании – четкое, твердое «нет»!