**Классный час: « Право на жизнь»**

**(профилактика употребления ПАВ)**

**Цель:**формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательная:** вооружить учащихся системой знаний о вреде употребления ПАВ

**Воспитательная:** вырабатывать у обучающихся негативное отношение к употреблению ПАВ

**Развивающая:**  совершенствовать у обучающихся способность отказа от принятия ПАВ в компании подростков.

**Участники**: учащиеся 9-х классов

**Ход занятия:**

**1. Организационный этап.**

**2. Мотивационный этап.**

* Вступительное слово.

- Сегодня мы поговорим о том, что касается каждого из здесь присутствующих. Мы часто слышим о том, что курение и употребление алкоголя, наркотики вредят здоровью людей, негативно влияет на личную жизнь, карьеру. Мы часто видим пьющих и курящих людей, наркоманов, людей употребляющих токсические вещества по телевизору, среди знакомых, на улице. Одни из них выглядят успешными и здоровыми, другие, наоборот, вызывают отвращение. Данная тема интересует каждого, и на разных этапах жизни перед каждым человеком встает масса вопросов, например:

- Стоит ли пробовать курить?

- А не стану ли алкоголиком, если попробую спиртное?

- Так ли безобидно курение, как многим кажется с первого взгляда?

- Почему некоторые пьют и живут нормально, а другие пьют и живут не нормально?

-Что такое наркотики и ПАВ. Страшно ли это?

Как вы знаете, в нашей стране, в нашем посёлке, на улицах нередко можно встретить неблагополучных или бездомных людей, где-то существует организованная преступность. И хотя мы, возможно, не можем решить проблемы бедности, преступности или алкоголизма, мы можем принимать ответственные решения, затрагивающие нашу жизнь и жизнь наших близких. Пословица гласит: «Смеется тот, кто смеется последним». Поэтому каждому стоит задуматься, какая жизнь имеет больше возможностей: жизнь безрассудная или со смыслом, жизнь с сигаретой и алкоголем или без них.

**3.** **Основной этап.**

* Обсуждение темы «Привычки. Вредные привычки».

Участникам предлагается

- дать понятие «привычки» (*Привычки — это устойчивые способы действий человека, выполнение которых в определенных условиях становится потребностью*).

- дать понятие «вредные привычки» (*Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности*).

- назвать известные вредные привычки.

Поступает предложение сегодня подробнее остановиться на двух вредных привычках: курение, алкоголь.

* **Обсуждение вопроса «Причины употребления и причины отказа»***(работа в группах).*

Обсуждение, анализ предложенного материала в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы. Предлагается назвать:

Причины курения.

|  |  |
| --- | --- |
| Материал для анализа | Причины курения (заполняют дети в группе) |
| Многие курильщики – абсолютно здоровые люди, имеют семью, счастливы. Однако мало кто задумывается о тех последствиях, к которым приводит каждая выкуренная сигарета. | *отсутствие знаний о вреде курения* |
| Многие курильщики утверждают, что курение может смягчать стрессовые нагрузки, является средством расслабления, переключения активности, что особенно важно в сложных, конфликтных или неопределенных ситуациях. Курение – попытка ухода от трудностей реальной жизни. Однако при этом не учитывается, что при каждой затяжке в организм курильщика (легкие и ток крови) проникает большое число вредных химических соединений. Между тем, трудности реальной жизни остаются, и их все равно приходится преодолевать ... | *необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыться* |
| Решение о начале курения принимается под влиянием сверстников, друзей, родителей, старших братьев и сестер, более старших подростков.Курение нередко связано с ложно понятыми соображениями, так называемого престижа и независимости. Немаловажную роль играет попытка подражать взрослым, самоутвердиться, приблизить свое поведение к поведению взрослых. | *чужой пример, «за компанию», «престиж»* |
| Свою лепту в курение детей и подростков вносят средства массовой информации, прежде всего телевидение: реклама и кино. Начинающие курить дети и подростки большей частью не имеют никакого впечатления об опасностях, связанных с курением, степени риска. | *реклама через СМИ* |

Делаем вывод о том, что среди тех, кто курит, существует несколько обманчивых представлений (иллюзий), при помощи которых они объясняют причины курения.

Причины употребления алкоголя.

|  |  |
| --- | --- |
| Материал для анализа | Причины употребления алкоголя (заполняют дети в группе) |
| Взрослым человека делает самостоятельность, ответственность за свою жизнь и жизнь близких людей, мудрость и личные достижения, но чем раньше человек начинает употреблять алкоголь, тем у него меньше шансов стать по-настоящему взрослой состоявшейся личностью. В этом и заключается понятия «ИСТИННОЙ» И «ЛОЖНОЙ» ВЗРОСЛОСТИ. | *желание быть взрослым, интерес к возникающим при этом ощущениям* |
| Средства массовой информации (кино, реклама на ТВ, журналы и т. п.) формируют образ успешного, общительного, уверенного в себе человека, который употребляет алкоголь. Но, если вы спросите не персонажа кино или рекламы, а реального человека, который успешен, уверен в себе и востребован в жизни, н скажет, что секрет его успеха заключается в сильном желании стать таким, в целеустремленности и позитивном настрое, а уж никак не в алкоголе. Алкоголь искажает реальность, создает иллюзию, обманывает человека на пути к успеху в жизни. Образ успешности - совсем не успешность! | *желание быть успешным, модным и особенным* |
| Социальное давление действительно бывает очень сильным, но запомните, что человеку, который не умеет говорить «нет», привык делать то, чего от него хотят другие, а не то, чего он хочет сам, придется всю жизнь угождать чужим желаниям и быть тем, кого используют. Сначала человек пьет «за компанию», а потом уже без нее. | *социальные обычаи,**желание быть таким, как все* |
| Стресс - естественная реакция на нестандартные и сложные ситуации в нашей жизни. Если молодой человек не учится правильно вести себя в стрессовых ситуациях, « убегает» от решения даже небольших проблем, он и в дальнейшем неминуемо будет искать «допинг» для поддержания радости и счастья в жизни, станет слабым и зависимым, в том числе от алкоголя. Алкоголь снижает чувствительность к проблемам, но не учит решать их. | *помогает бороться со стрессом и разбираться с проблемами в жизни, получить облегчение в горе* |
| Алкоголь помогает найти друзей, помогают свободно общаться. Но.… Во – первых, не всегда эти отношения оказываются позитивными. Во – вторых, когда люди много пьют, они теряют контроль над собой, злятся, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, выпившие люди часто совершают поступки, которых, в дальнейшем, стыдятся. В состоянии алкогольного опьянения пошлость приобретает оттенок оригинальности, разнузданность принимается за смелость… но, только в глазах пьяного человека. К тому же, человек, который привыкает завязывать общение с другими людьми при помощи алкоголя, со временем рискует стать зависимым от него. | *помогает общаться, знакомиться и завязывать отношения* |
| Каждый человек имеет потенциал для своего развития. Мало, кто понимает свое предназначение или цель в жизни в молодом возрасте. Многие великие и известные люди попробовали множество профессий, увлечений в своей жизни, прежде чем найти что-то свое. Если вы еще не знаете цель своей жизни, это вовсе не значит, что ее нет. Если бы каждый знал свое будущее, жизнь потеряла бы всякий смысл. Как говорится, «не попробуешь – не узнаешь». Есть простой прием, как сделать свою жизнь более интересной и насыщенной – каждый день делать что –то новое для себя, пускай даже по мелочи. Еще лучше – каждый день записывать эти большие или маленькие «подвиги» и через месяц подвести итоги. Результаты и изменения в жизни поразят вас, если, конечно, не будете «халтурить».На самом деле существует огромное количество интересных занятий без алкоголя. И это не только спорт, образование. Даже праздники зачастую гораздо веселее проводить без алкоголя. | *весёлое, беззаботное времяпровождение* |

Делаем вывод о том, что алкоголь это не магическое средство и не выполняет тех функций, которые ему часто приписывают люди, алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасности своих действий.

Причины отказа от употребления ПАВ (курение , алкоголь, наркотики).

Дети третей группы перечисляют причины того, почему стоит отказаться от курения, алкоголя, наркотиков.

*- Сохранить здоровую и красивую внешность;*

*- избежать болезней, сохранить здоровье и жизнь;*

*- противные на вкус;*

*- семейные принципы не позволяют: никто не курит и не пьёт;*

*- создать семью, быть счастливым и т.д.*

Делаем вывод о том, что существует множество прекрасного в жизни, ради чего стоит отказаться от курения, алкоголя, наркотиков. Существует много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт, обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций.

-Для более чёткого представления о вреде ПАВ на подростка, я предлагаю вам просмотреть фильм с одноимённым названием нашему классному часу « Право на жизнь» и постараться сделать для себя определённые выводы (часть фильма).

**4. Заключительный этап.**

Учитель благодарит участников за хорошую работу. Предлагает по очереди в нескольких словах высказать свое мнение о фильме и о том, что оказалось интересным и полезным. Что заставляет задуматься.