**Классный час "На пути к здоровью"**

**Актуальность:**

Ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России продолжает оставаться очень сложной. По последним данным в ЮФО она просто катастрофическая. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту употребления наркотиков с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Именно школы и места массового развлечения молодежи являются сегодня основными местами распространения наркотиков. Несмотря на то, что в последние годы работа по профилактике подростковой наркомании существенно активизировалась, дефицит знаний у учащихся о последствиях и конкретных шагах противостояния этой пагубной привычки остается значительным. Разовыми беседами повысить уровень социально-психологической компетенции школьников невозможно. Поэтому мы считаем, что проводить эту работу необходимо регулярно.

**Цель классного часа:**

1.   уточнить понимание учащимися термина «наркотики, алкоголизм, табакокурение».

2.   улучшить понимание негативных последствий употребления ПАВ.

3.   помочь учащимся осознать, что дети, как и взрослые, страдают от употребления ПАВ.

4.   дать учащимся навык распознавания собственной зависимости от различных привычек.

**План  классного часа:**

1.   Приветствие и игра-активатор «Пирамида».

2.   Дискуссия «Что такое ПАВ?»

3.   Психологическая игра «Слепой и поводырь»

4.   Рефлексия.

5.   Заключительное слово учителя.

6.   Организация на перемену.

**Материалы для классного часа:**

1.   мультимедийная система.

2.   презентация.

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА**

**1.Приветствие и игра активатор «Пирамида»**

 **(**Вступительное слово учителя).

***Учитель:*** - Добрый день. Я рада вас видеть на очередном классном часе.  Сегодня мне помогает психолог нашей школы Самойленко Галина Викторовна. Тема классного часа: «На пути к здоровью».  А поговорим мы с вами о здоровье. В последнее время очень много говорят о вредных привычках  и их последствиях. Эта беда стала всемирной, и найти пути её решения достаточно сложно.

Ты есть, я есть, он есть,
А жизнь у каждого своя.
И ей цена – достоинство и честь,
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной не была она.
Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.
Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь
И сохранить достоинство, чтоб жить.

***Психолог:***  -  А для начала, давайте поиграем.

Проведение игры-активатора “Пирамида”.

- Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашённый должен пригласить к себе ещё по два человека. Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

Ребята выстраиваются в “пирамиду”.

- Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

**2.Дискуссия «Что такое ПАВ»**

***Психолог:*** - Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяются и вредные привычки. Начнём по-порядку.

***Учитель:*** Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”?

**ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ**

Тело состоит из клеток, видимых только под микроскопом, из различных органов. Язык, нос, уши -  это органы. И все вместе они составляют одно живое тело человека. Здоровым бывает организм, когда здоровы все органы: кожа, волосы, ногти ит.д. У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? **(*Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний*, *стремлений, чувств*).**

**ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ**

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся ее заполнить:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Без чего человек не может прожить** | **Без кого человек не может прожить** | **Можно прожить, но трудно** |
| воздух | родители | телевизор |
| вода | животные | книги |
| еда | птицы | бытовые приборы |
| крыша над головой и т.п. | насекомые | посуда, мебель и т.п. |

***Учитель:*** Правильно, ребята. Все то, что мы назвали нам необходимо. Мы так или иначе от этого зависим. Скажите, пожалуйста, какая зависимость отнимает силы и здоровье?

**ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ:**

                                         (*курение,* *алкоголь,  наркотики)*

***УЧИТЕЛЬ:***А что мы ребята, знаем о табаке? Петровский Марк подготовил небольшое сообщение об этом.

***Ученик:***Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

***ПСИХОЛОГ:***

* Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
* Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
* За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
* Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
* Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
* Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
* 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

***Учитель:***Ребята, Что такое алкоголь, нам расскажет Чуланова Анна.

**Ученица:**Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

***Психолог:*** 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. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

***Учитель:***О двух вредных привычках мы поговорили, а что же мы отнесем к   третьей  вредной привычке?

**ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ:**

**Наркомания.**

**Текст по слайду.**

Наркомания - патологическое  влечение к приему наркотических средств.
Термин "наркотик" происходит от греческого глагола "narkе", что означает неподвижное, бепамятное, оглушенное сосотяние сознания, в которое человек впадает после приема психоактивных веществ. Вещества, которые могут вызывать такое состояние, - алкоголь, табак, наркотики.

***Психолог:***Текст по слайду.

Проблема наркомании затрагивает  около 30 млн. человек, то есть практически  каждого пятого жителя страны.

          Сегодня в России не   осталось ни одного  региона,  где не были бы зафиксированы  случаи употребления наркотиков или их  распространения.

            По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн.  наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. чел.

***Учитель:*** Текст по слайду.

**ПОСЛЕДСТВИЯ наркотиков страшны**

В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

Текст по слайду.

При употреблении наркотиков начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.

***Психолог:*** Текст по слайду.

Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти.  Даже одного приёма достаточно, чтобы стать "зависимым".

Текст по слайду.

Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до            4 месяцев. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

***Учитель:*** Текст по слайду.

ПОМНИТЕ!

У людей, принимающих наркотики, рождаются дети с умственными и физическими аномалиями или нежизнеспособные дети.

***3. Психологическая игра “Слепой и поводырь”.***

**Психолог:**Играют 4 человека. Двое должны сесть друг напротив друга с закрытыми глазами и вытянуть навстречу друг другу указательные пальцы (можно начать с ладоней). Двое других игроков становятся позади сидящих. Затем по очереди каждый из них начинает “управлять” рукой сидящего, давая словесные команды. Цель – свести пальцы (ладони).

 **Психолог.**Поделитесь своими впечатлениями. Какие чувства испытывали “слепые”, а какие чувства испытывали “поводыри”? Какие желания появились у вас в ходе работы?

Участники говорили о разных чувствах: неудобстве, напряжении, бессилии, а также о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения.

**Психолог.**Можно ли сделать вывод, что состояние зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными, неполноценными.

***Учитель:*** Текст по слайду.

У кого есть здоровье,
   у того есть надежда.
 У кого есть надежда,
         у того есть всё».

           Восточная  мудрость

***Учитель:***Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

***4. Рефлексия.***

***Учитель:*** Сегодня мы с вами поговорили о вредных привычках  и их влиянии на здоровье человека. Теперь давайте ответим на вопросы:

Что нового вы сегодня узнали?

Что показалось сложным и не совсем понятым?

Что было самым интересным?

Какие выводы вы сделали?

***5. Заключительное слово учителя***

- Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить?
Есть кроме “да”, и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам:

**ОТВЕТ ДЕТЕЙ**: “нет”!

Хочется, чтобы, уйдя с этого классного часа, в вашей памяти остался слайд “Я выбираю жизнь!”.

**6. Организация на перемену**

- На этом наш классный час закончен. Можете идти на перемену.

**Литература:**

1.   А.В. Наследухов “Охрана безопасности жизнедеятельности” 9 и 11 классы, М., АСТ – ПРЕСС, 2001 г.

2.   В.В. Аршинова Классные часы и беседы, М., Творческий центр, 2004 г.

3.   Н.И. Дереклеева Родительские собрания, М., ВАКО, 2004 г.

4.   В.И Петрушин «Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя, М Центр «Педагогический поиск»,2001г.

5.   Авдеев Д. О наркомании и наркоманах // Воспоминания школьников. – 1999-№ 4 – с.48-54.

6.   Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М. Юрид.лит., 1988.

7.   Буянов М.И. Размышления о наркомании. – М. Просвещение, 1990.

8.   Захаров Ю. Подростки “группы риска” // Воспитание школьников. – 2001 - № 4 – с.29-56.

9.   Левин Б.М., Левин М.Б. Наркомания и наркоманы. – М. Просвещение – 1991.

10.               Иващенко З. Дорога в один конец // Наш город – 2000 – с.2.

11.               Надеждин А. Против “белой смерти” // Наш город – 1998 - № 27 – с.3

12.               Пожиленко Г. С диагнозом “наркомания” // Наш город – 2001 - № 15 – с.2.

13.               Ураков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М. Медицина, 1990.

14.               Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана. – М. Просвещение, 1989.

15.               Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде курения, алкоголя. М., П., 1986 г.

16.                ВШ 3-98 Амосов Н. Здоровый образ жизни, с. 73

17.               Шицкова А.П. Здоровье здоровых (Факультет здоровье, №3-