

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1



# Классный час

*"Мой выбор - здоровый образ жизни!"*

**в 7 классе**

Классный руководитель

Щербакова Ольга Федоровна

Ростовская область г. Гуково

Цели и задачи классного часа:

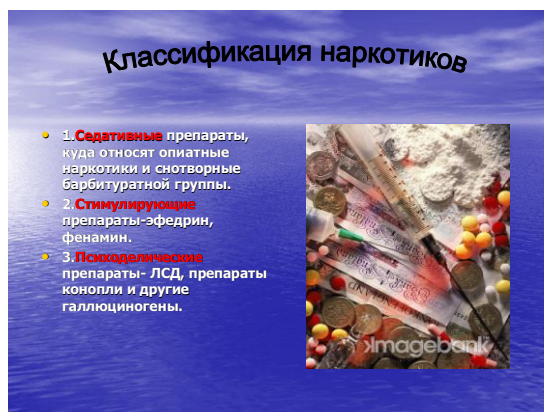
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- продолжить воспитание отрицательного отношения детей к наркотическим веществам;
- выяснить, какие качества личности повышают риск возникновения наркотической зависимости, а какие помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ;
- показать роль самооценки в отказе от употребления наркотических веществ;
- учить учащихся находить у одноклассников положительные качества личности, ценить позитивные свойства и достоинства своей личности.

Плакаты с высказываниями известных людей:

“Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побеждённым своими страстями”. (Демокрит).

“Каждая крайность – плод ограниченности ума и мелкости духа”. (Оноре де Бальзак)

Презентация (Слайды 1-4)



По-разному беда приходит к нам –  
Болезнью, непризнанием, потерей...  
Наперекор судьбе, назло врагам  
Жить остаёмся, в будущее веря.  
И если в час твоей большой беды  
подавишь боль, сумев в строю остаться,  
То это будет значить, что и ты  
Имеешь право Человеком называться.

(Т.И.Степанюк)

Участники: 4 группы учащихся: правовые эксперты, медики,  
психологи, социологи.

Ход проведения.

Учитель читает легенду.

... Один сильный молодой человек путешествовал по жизни с очаровательной нежной девушкой. Не сказать, чтобы им везло в жизни. Но каждый из них делал свою добрую историю и стремился создать свое яркое будущее.. И неожиданно они попали в рай. Путешествуя по жизни, они очень устали. Решив отдохнуть, молодой человек лег в тени раскидистого дерева небывалой красоты. Девушка уснула рядом.

Когда молодые люди проснулись, то почувствовали сильный голод, и каждый из них подумал: «Я чувствую голод. Я бы хотел немного пищи откуда-нибудь». И немедленно из ниоткуда появляется пища. Они сразу стали есть, а пища была так вкусна....

Когда голод прошел, они оглянулись вокруг. Бог мой!!! Они с великим удивлением увидели то, к чему стремились и мечтали! Их охватило сказочное чувство.. Они не решались поверить своим глазам, но они видели это! Они видели счастливую планету! Они видели мир без безумия, преступности и войн.

С восторгом наблюдая за планетой, у них появилась другая мысль: «Вот было бы чудесно насладиться эстетикой этой вселенной...» В раю нет запретов, и они сразу же заметили фейерверк фантастических изменений во вселенной, и появилось незабываемое чувство блаженства от прекрасного.

Расположившись в тени дерева, спокойно наслаждаясь эстетикой вселенной, и обдуваемые прохладным ветерком рая, они стали удивляться:

- *Что это творится? Что происходит? Может, мы спим? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки с нами?*

И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны – именно такие, какими они себе их представляли. Они задрожали от страха и подумали: «Сейчас они точно убьют нас». И они их убили.

О чем идет речь в легенде? Что ждет героев этого рассказа? И как это связано с нашим занятием?

Ученик: Речь идет о наркомании. В этом мире меркнет прошлое и теряет очертание будущее. Путь туда лёгок и прост, а вот вернуться оттуда порой невозможно. Героев ждет смерть, как и всех, кто употребляет наркотические вещества, поэтому на занятии мы должны убедиться, что наркомания – зло и в мире есть другие интересные вещи.

Учитель: Тема занятия –« Нет наркотикам! Мой выбор – здоровый образ жизни!». Порой трудно убедить человека сказать “Нет!” наркотикам, трудно убедить в том, что наркомания далеко не безобидная вещь, какой кажется на первый взгляд.

Социологи. 1 ученик. В школе по результатам анкетирования учащихся по вопросам наркотизации выявлено, что нет учеников, которые употребляли бы наркотические вещества. Но есть учащиеся, которые курят, и пробовали алкоголь, а это первые шаги к употреблению наркотиков.

В Гукovo на учете в наркологическом диспансере состоит 391 человек.

- 38% из них подростки от 15- 18 лет, 51%- люди в возрасте от 19 до 39 лет, 11% старше 40 лет.

2 ученик. Изучив СМИ, литературу Минобразования по профилактике наркомании мы выяснили, что – средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год.

– 50 % наркоманов погибают спустя полгода после начала регулярного приема зелья.

– 13 %, как пещерные люди, доживают до 30 лет, и лишь 1% до 40 лет.

– От 30 до 80 % всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

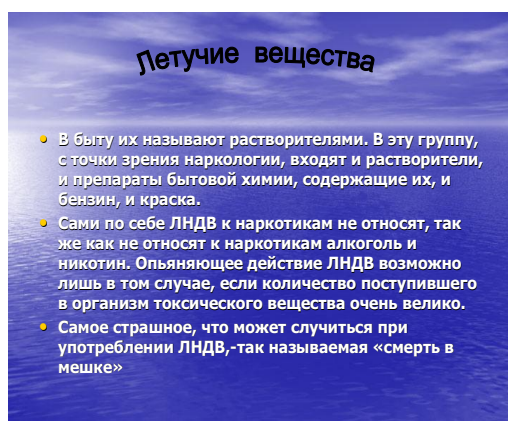
3 ученик. Основное место употребления наркотиков 52% – в компаниях, на дискотеке – 32%, в ОУ – 3%.

В настоящее время в России около 40% взрослого населения злоупотребляет алкоголем, курят 50% мужчин и 25% женщин, более 3 млн. человек употребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет.

Учитель: Чем же страшна наркомания? (Ответы учащихся)

Устный журнал «Знать, чтобы сказать нет!»

Презентация (Слайды 5-11).



## Галлюциногены



- Более точный термин- «препараты, изменяющие сознание», так как зачастую они не вызывают галлюцинаций, а искажают самоощущение наркомана. И он чувствует измененным не только окружающий мир, а еще и себя. В группу галлюциногенов также входят очень разные по химическому составу продукты, некоторые из них- натурального происхождения. У наркоманов большинство галлюциногенов носят объединяющее название «кислота».

## Опиатные наркотики

- 1. «Маковая соломка», «соломка» или «сено»- мелко разломанные коричневато-желтые сухие части растений: листья, стебли и коробочки.
- 2. «Ханка»-застывший темно-коричневый сок маковых коробочек, сформированный в лепешки в поперечнике.
- 3. «Бинты» или «марля»- пропитанная опиум-сырцом хлопчатобумажная ткань.



## Психостимуляторы

- 1. **Эфедрин**-белый порошок с горьким вкусом, кристаллики которого имеют продолговатую форму. Может встречаться в виде раствора в ампулах.
- 2. **Фенамин**-препарат, встречается как в виде таблеток, так и в виде порошка, а может быть расфасован в капсулы. Употребляют его внутрь, и внутривенно.
- 3. «**Экстази**»-группа производных амfetамина, для которых с рекламными целями выдуманно название «экстази». Производятся в виде разноцветных таблеток, иногда с рисунками на поверхности.
- 4. **Кокэин**-белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду. Обычно разведен пудрой или тальком.

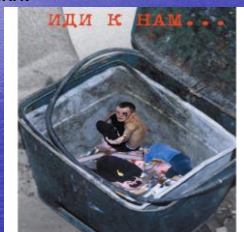
## Снотворно-седативные средства

- Снотворные препараты сейчас встречаются только в виде официальных препаратов, обычно таблеток. Не все препараты являются наркотиками в юридическом смысле этого слова, но все снотворные лекарства способны вызвать зависимость и могут обнаруживать свойства наркотиков.
- Также в последнее время в качестве средства для опьянения токсикоманы начали использовать медицинский препарат *оксибутират натрия*. Он не является производным барбитуровой кислоты, но, видимо, скоро будет приравнен к наркотикам. Встречается только в виде густого раствора с неприятным солено-горьким вкусом.
- В настоящее время снотворные принимают преимущественно внутрь.

## Как выглядят наркотики

- К наркотикам те или иные вещества относят обычно по следующим категориям:
- - способность вызывать эйфорию или, по крайней мере, приятные субъективные переживания.
- - способность вызывать зависимость.
- - существенный вред, приносимый психическому или физическому здоровью регулярно употребляющего их.
- - опасность широкого распространения этих веществ среди населения.

Наркотики- страшный враг, коварный и безжалостный. И избежать несчастий, которые несет в себе наркомания, легче всего одним способом: никогда не пробовать наркотики.



Врач:  
состояние

Наркомания  
эпизодического

—

это  
или

хронического отравления, вызванного повторяющимся введением наркотиков. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из удивительных и трагических особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание – толерантность. Наркотик – яд, который с колоссальной скоростью разрушает организм, и многие изменения могут быть необратимы. Наркотики могут вызвать предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, эпилепсию, психозы, деградацию личности, способствуют разрушению крови.

Социолог: У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьезные осложнения в социальной сфере.

Психолог: У наркомана появляется чувство вины, депрессии, низкая самооценка, даже хочется уйти из жизни.

Правовые эксперты: Чаще всего наркоманы совершают преступления, чтобы найти деньги на наркотики, поэтому их ждет уголовное наказание.

Учащиеся делают вывод: Наркотики влияют не только на здоровье человек, но и на психику, на взаимоотношения в социуме.

Учитель: Самое страшное, что замедляется развитие человека как личности, у наркомана нет стимула, низкая самооценка, слабый самоконтроль и интеллект, человек деградирует как личность

Учитель:

Каковы причины обращения ваших сверстников к наркотикам?

Учащиеся:

- Влияние фильмов, зарубежной музыки, т.е. средств массовой информации.
- Конфликты с друзьями.
- Нет четкой цели в жизни.
- Ведет нездоровый образ жизни.
- Из-за любопытства.
- Стрессы.

Учитель: Как избежать стрессовую ситуацию? *Психологи предлагают нам выполнить следующие упражнения:*

1. Набрать воздух в щеки и медленно выдыхать его через плотно сжатые губы.
2. Набрать воздух в рот и медленно “перекатывать” его из одной щеки в другую.
3. Взять бумагу в руку, исписать ее негативными эмоциями и выкинуть..

Учитель: По мнению самих наркоманов, основными причинами, по которым люди начинают употреблять наркотики – это любопытство и давление со стороны

сверстников, поэтому Вам необходимо правильно сказать “Нет” тому, кто предлагает вам психотропные вещества. Существуют несколько способов отказа от наркотиков.

Это отказ-обещание, отказ-соглашение, отказ – альтернатива, отказ-отрицание .

Учащиеся: На карточках раздаются каждой группе ситуации. Учащиеся разыгрывают ситуации, используя различные способы отказа.

*Разыгрывание ситуаций (4 человека), например,*

1. Давайте пойдём сегодня ко мне домой, я Вас кое-чем угощу.

– Давайте позже сходим, а то у меня завтра контрольная работа за четверть, мне надо вечером подготовиться.

2. Поехали ко мне на выходные на дачу, там будет много друзей.

– Когда-нибудь в другой раз.

3. Девчонки, пошли на дискотеку, там продают “улетные таблетки”.

– Нет, спасибо, я хочу создать здоровую семью, я хочу быть здоровой.

4. Сегодня вечером приходите во двор, покурим.

– Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.

– А давайте, лучше в кино сходим.

Учитель: Предлагаю вам игру “Интервью”. Каждая группа будет выступать в разных ролях – в роли респондентов (тот, кто отвечает) и социолога-интервьюера (тот, кто спрашивает). Итак, начнем. Первый вопрос задает группа социологов, вы спрашиваете то, что вам интересно, что хотелось бы узнать у другой группы.

*Интервью.*

Вопрос социологов группе Медиков: Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны?

Ответ: *Неверно.* Выписываемые врачами наркотические вещества – это наркотики, которые назначают конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Такие лекарства, употребляемые другим человеком в другое время или в сочетании с другими наркотиками, например, алкоголем, могут стать опасными.

Второй вопрос группы Медиков: Мы задаем вопрос психологам. Вопрос: Кому вредят наркоманы?

Ответ психологов: – Кроме себя, они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе, одноклассникам и многим другим людям.

Третий вопрос группы социологов группе Правовых экспертов: Мне 14 лет, я несовершеннолетний, мне что-то грозит за употребление наркотиков?

Ответ правовых экспертов. Уголовная ответственность в нашей стране наступает с 16 лет, но по статье 229 ответственность несут уже 14 –летние подростки.

Выступление юриста: Статья 228 Уголовного кодекса Российской Федерации предусматривает ответственность за незаконный оборот наркотиков, куда входят и приобретение, хранение, перевозка, изготовление наркотиков без цели сбыта (до 10-15 лет лишения свободы). Тебя могут остановить на улице, обыскать, найти в кармане грамм гашиша, и суд немедленно приговорит тебя к 6 месяцам лишения свободы за хранение наркотиков. Путь наркомана неизбежно приводит к преступлению. Как правило, чтобы добыть деньги, рано или поздно он начинает воровать, мошенничать, торговать наркотиками.

*Гуковским межрайонным отделом федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков выявлено в нынешнем году 93 преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, из которых 55 правонарушений- тяжкие и особо тяжкие. Зарегистрировано 49 фактов сбыта наркотических средств, 4 преступления, связанных с содержанием наркопритонов. Привлечено к уголовной ответственности 35 лиц, изъято из незаконного оборота свыше 16 кг. Наркотических средств.*

Учитель: Давайте попробуем подискутировать

– Все – таки, как вы думаете, наркомания – это мода, образ жизни, болезнь или что-то другое, если это мода, то наркотики – тенденция в молодежной субкультуре? Так или нет?

Врачи: Наркомания – это болезнь человека.

Правовые эксперты:

– Мы считаем, что наркомания, в какой – то степени – это мода. Мы сегодня говорили, что одна из причин наркомании – это влияние СМИ, распространение наркоманской субкультуры. Молодежные субкультуры (различные фанаты, хип-хоперы, байкеры) в России несут на себе воздействие криминализации общества, западной культурной экспансии, тяги к преодолению рутины повседневности, поэтому они используют наркотики.

– Год от года наркотики становятся причиной гибели многих музыкантов. Конечно, это их личное дело – что курить, пить или колоть в себя. Но ужасно то, что, стремясь подражать кумирам, юные поклонники перенимают их привычки. Наркомания становится модой.

Социологи: Не все молодые люди в молодежных течениях используют наркотики.

Некоторые из молодежных субкультур могут создавать платформу для развития негативных тенденций в молодежной среде (проблемы наркотизма, насилия и т. д.), но большинство скорее имеют позитивное общественное значение (например, в сфере экология, граффити и т.д.).



Вывод учащихся: Наркомания – это социальная болезнь.

Учитель: Чтобы проверить, все ли вы уяснили для себя, кто из групп ответит без ошибок, проведем небольшой тест “Мифы и реальность”. Если Вы согласны с утверждением, то поднимаете руку, если нет, то топаете.

- Говорят, что наркотики разрешают личные проблемы.(Нет)
- Молодые люди могут стать наркоманами из-за неумения сказать «Нет». (Да)
- В 14 лет за передачу наркотика от одного человека другому мне ничего не грозит.(Нет)
- Формирование табачной зависимости есть первый шаг к приобщению к наркотикам.(Да)
- Наркомана достаточно изолировать от наркотиков на несколько дней, и он станет здоровым. (Нет)

Учитель: Наркомания – это страшно. А что может стать альтернативой наркотикам?

Мнения учащихся от группы:

- Заниматься любимым делом.
- Стать полезным обществу.
- Вести здоровый образ жизни.
- Соблюдать законы.

Учитель. Я предлагаю вам составить памятку, которая начнется словами “Если хотите идти по правильному пути уделяйте основное внимание...”:

- группе правовых экспертов необходимо составить фразу, используя слова, связанные с соблюдением закона,
- группе медиков использовать, слова, связанные со ЗОЖ, психологам – с личностными качествами человека,
- социологам – с определением человека в обществе.

Вариант памятки:

- *Соблюдай все законы!*
- *Активно занимайся спортом для укрепления здоровья и воспитания воли!*
- *Займитесь самообразованием, посещайте курсы, читайте книги и стройте планы!*

*– Помните, что вы способны получить образование, найти хорошую работу и делать карьеру, но всему этому нужно уделять много времени уже сейчас!*

Учитель: Чтобы научиться воспринимать жизнь положительно, проведем игру “Ладочка”. Цель ее – выразить позитивные эмоции, сказать приятные слова своим одноклассникам и самим получить результат Вашей деятельности сегодня не от учителя, а от товарищей. Для этого каждый обводит на бумаге контур своей ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что понравилось в себе самом на классном часе. Затем лист передаете соседу справа, он в течение 20 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что понравилось в хозяине ладони. Так через весь круг. Лист возвращается хозяину в перевернутом виде.

Умейте сохранить позитив, который вы “собрали” на “ладочке”, помогайте друг другу в трудную минуту, только позитивным настроением можно защитить себя от стресса. Нам еще предстоит достичь многих целей, и жизнь стоит того, чтобы прожить ее достойно, без наркотиков.

*Все участники поют на мотив песни “Все, что касается...” группы “Звери”.*

Решаем с вами большие проблемы,  
Поставить надо серьезно задачу,  
Здоровой жизни важнейшая тема,  
Здесь полагаться нельзя на удачу.  
Здоровой жизни мы знаем законы,  
Привычек вредных забыли личины,  
Уже готовы почти к марафону. А-а.

Припев. Это тебя касается, это меня касается,  
Жизнь только начинается, начинается.  
Хмуриться запрещается, хныкать не разрешается,  
Здоровье прибавляется, прибавляется.

Сидеть на месте – ну разве не скука,  
У нас занятий найдется немало,  
Но только главная, знаем, наука –  
Что жизнь прекрасной, счастливою стала.  
Недаром с вами собрались мы вместе,  
Поем и пляшем мы с вами не даром,  
Мы за собою зовем этой песней. А-а.

Припев.

Не бойся первого сделать ты шага,  
Начни немедленно, так интересней,  
Смотри, какую собрали ватагу,  
Мы можем многое, если мы вместе.  
И эта песня в сердцах отзовется,  
Она не даром сейчас прозвучала,  
Над залом птицей чудесной взовьется. А-а.

Припев.

Это тебя касается, это меня касается,  
Жизнь только начинается, начинается.  
Хмуриться запрещается, хныкать не разрешается,  
Здоровье прибавляется, прибавляется.  
Здоровье прибавляется, прибавляется.  
Жизнь только начинается, начинается.

(Слайды 12 -13)

