

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОЛЛЕДЖ ТОРГОВЛИ, ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И
СЕРВИСА»**

КЛАССНЫЙ ЧАС



Классный час посвящен профилактике вредных привычек у подростков (алкоголизм, курение). По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсическими веществами и т.д.

Цели:

- углубить представление детей о вредных привычках;
- способствовать воспитанию отрицательного отношению к табаку, алкоголю, наркотикам;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

- сформировать сознательное отношение студентов к своему здоровью;
- учить активным приёмам ведения здорового образа жизни.

План проведения:

1. Вступительное слово
2. Информационный блок
3. Дебаты по теме
4. Заключительное слово

Форма проведения: беседа через интернет ресурсы

Ход классного часа

Вступительное слово

Ни один человек, глядя на наркомана, алкоголика, не хочет повторить их путь. Мы думаем, что с нами такого не случится. Но страшная статистика говорит об обратном. Например: начиная с 1992 года количество алкоголиков в России выросло вдвое. И сейчас, по оценке Всемирной организации здравоохранения число алкоголиков составляет треть населения.

Социальный ущерб от алкоголизма, наркомании огромен: распадаются семьи, растёт преступность, сокращается продолжительность жизни, снижается интеллектуальный уровень общества. В последнее время наркологи все чаще говорят о новой разновидности – подростковом алкоголизме.

Информационный блок

Алкоголь - враг здоровья

АЛКОГОЛЬ относится к ядовитым веществам, убивающим все живое. Зерна злаков, политые раствором алкоголя, не прорастают. Прежде всего, алкоголь - это удар по нервной системе. Под воздействием этилового спирта содержание кислорода в крови уменьшается, что приводит к истощению нервных клеток. Алкоголь вредно влияет на легкие и бронхи. Туберкулез развивается у пьющих в 16-18 раз чаще, чем у непьющих. Алкоголь влияет на пищеварение, печень, поджелудочную железу и сердце - главный жизненный орган человека.

Алкоголь является причиной атеросклероза сосудов мозга. Первые признаки атеросклероза проявляются в виде нарушения умственного восприятия, появления забывчивости, головной боли, головокружения, снижения работоспособности. Некоторые люди пожилого возраста выпивают рюмку водки как лекарство от бессонницы. Но это помогает на первых этапах, затем бессонница снова возвращается к человеку. А процесс привыкания уже начался. То же происходит и с поддержкой аппетита.

Но самое опасное влияние оказывает алкоголь на подростков.

Подростковый возраст - это переход от детства к взрослости, период становления и формирования зрелого организма. В период отрочества идет развитие психики, начинают формироваться высшие этические и нравственные категории, эстетические понятия. При концентрации алкоголя в крови 0,5-0,6 %, что соответствует 0,5 л водки, у подростка может наступить смерть.

Немного из истории:

Ещё в XIV веке движению за трезвый образ жизни содействовали такие великие писатели, как Л. Н. Толстой, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов и многие другие. Лев Толстой сам руководил одним из обществ трезвости. Первые государства, которые стали бороться с пьянством, - Древняя Греция, Египет, Индия, в которых особенно жестоко наказывали пьющих женщин. В Древнем Китае пьяниц даже казнили. В Исландии в 1910 г. был принят «сухой закон», который действовал 11 лет.

США - 1920 г. Введен «сухой закон» (действовал 13 лет). В России с 1858-1859 гг. началось движение за трезвость. Первое общество трезвости учреждено в 1874 г. К 1900 г. насчитывалось 15 городских и 10 фабрично-заводских обществ трезвости. В 1910 г. «Московское общество трезвости» насчитывало 434 человека. 7 апреля 1948 г. была создана «Всемирная организация здравоохранения». В наше время тоже существуют общества трезвости: «Здоровье», «Анонимные алкоголики» и другие.

«Всякому разумному и доброму человеку следовало бы не только самому не употреблять пьяные напитки и не угощать ими, но и всеми силами стараться уничтожить обычай употребления этого бесполезного и вредного яда». (Л. Н. Толстой.)

И самое важное, для того чтобы сказать **НЕТ! алкоголю**, нужно научиться соблюдать **следующие правила:**

1. Осознать, что пьянство - тяжкий грех.
2. Принять твердое решение не пить.
3. Не поддаваться уговорам и насмешкам.
4. Научиться трудиться.

5. Не пребывать в праздности.
6. Стремиться быть полезным людям.
7. Вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Но к сожалению у большинства подростков появляется другая точка зрения о том, как им лучше завоевать авторитет в своей среде. И как это не плачевно, но на сегодняшний день существует очень опасная и актуальная проблема – это ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России. И вот вам плачевный пример:

Андрей – ваш ровесник. Увлекался наркотиками 4 года. В возрасте 15 лет Андрей попал в компанию «трудных подростков». Пьющие водку, курящие травку, а иногда и балующиеся различными наркотическими средствами, ребята предложили Андрею испытать кайф на себе. Как известно, в крупном городе достать заветную коробочку порошка не составляет труда, и в этой компании всё чаще и чаще стали появляться различные наркотические средства.

Начал Андрей с безобидной, на первый взгляд, травки, а потом в его жизнь перешли более серьёзные наркотики: кокаин, героин, винт, марихуана, экстази... Незаметно для себя Андрей понял, что стал зависим от наркотиков. И с этого момента жизнь пятнадцатилетнего парня превратилась в сплошной кошмар. Он не мог прожить и десяти часов без очередной дозы, а денег катастрофически не хватало. От безысходности Андрей пошёл с друзьями-наркоманами на заработки. Воровали везде: на улицах, на рынках, в метро, в магазинах, словом, где можно было хоть чем-нибудь поживиться. К своему шестнадцатилетию Андрей стал законченным наркоманом. Перестал посещать школу, часто врал, не ночевал дома. Из симпатичного, высокого, с крепким телосложением парня, Андрей превратился в грязного оболтуса. На него перестали обращать внимание девушки. К сожалению, мама Андрея поздно заметила, что с сыном творится что-то неладное. Парень жил с бабушкой, т.к. его родители развелись, мать работала на высокооплачиваемой работе и редко бывала дома.

Лучшая клиника, лучшие доктора, психологи... Но, к сожалению, помощь пришла слишком поздно. После первого анализа крови врачи вынесли приговор: СПИД.

Андрей не винил никого из родных и близких, - а лишь себя одного. От него отказались все друзья, а помогли в тот тяжёлый момент лишь самые близкие люди – мама и бабушка, которые до конца надеялись на помощь медиков. Но, к сожалению, медицина не всегда бывает всесильна. И через восемь месяцев его не стало. Андрей похоронен на одном из московских кладбищ. Самую дорогую цену заплатил он за подражание своим друзьям и минутный кайф от наркотического опьянения. Таких историй много, гораздо больше, чем тех, которые имеют счастливый конец.

Из приведенного примера, можно сделать вывод, что наркомания губит всё больше и больше людей, и поэтому уже с начала двадцатого века вырабатываются методы борьбы с ней. Так в 1907 году был создан Международный совет по борьбе с наркоманией. В 1917 году была принята Гаагская конвенция. Её целью был контроль за употреблением кокаина и опиума. В 1961 года была принята Единая конвенция по наркомании. Но главным методом борьбы является предупреждение.

«Курить не модно, модно не курить»

*Курение вредит здоровью!
Предупреждает всех Минздрав,
Но не ведет никто и бровью,
Хотя Минздрав, конечно, прав.
Табак – причина рака легких,
Инсультов и инфарктов друг.
Влечет людей с времен далеких,
В порочный и смертельный круг.
Его придумал темный гений.
Он привлекает новизной
И остротой ощущений,
Сравнительной дешевизной.
Табак – медлительный убийца,
Безжалостный, с душой пустой.
Хотя на вид не кровопийца,
А крошево травы простой.
Он, действуя умней и тоньше,
Не допуская страшных бойнь,
Убил людей гораздо больше,
Чем тысячи кровавых войн.
Привив к курению охоту,
Он тянет большинство людей,*

*К гнилому топкому болоту,
Откуда нет назад путей.
Сил темных жуткое творенье,
Страшнее вряд ли сотворить.
Я написал стихотворенье,
Решай – курить, иль не курить?*

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? В любом возрасте хочется быть красивым и здоровым.

- Одному мудрецу задали вопрос:

«Что для человека важнее – богатство или слава?»

- Послушайте ответ. «Мудрец ответил»: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец говорил: «Мы замечаем, что самое ценное для нас в жизни – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна.

Никотин заставляет сердце усиленно работать. При курении происходит сухая перегонка: воздух при затяжке. Пройдя через тлеющий табак, нагревается до высокой температуры и с дымом поступает в легкие. Горячая сигарета- это химическая фабрика.

Никотин не менее опасен для организма человека, чем любой яд. Привыкание к никотину проявляется влечением к курению с ослаблением контроля за количеством выкуренных сигарет. В ущерб здоровью курящий человек постепенно увеличивает количество выкуриваемых сигарет. Часто курение становится автоматическим, нормой поведения. На первый план выступает вялость, головные боли, раздражительность, снижение работоспособности.

Большинство опрошенных подростков сказали, что поводом или мотивом для курения стало следующее:

- Чтобы общаться свободнее.
- Чтобы друзья не обижались.
- Интересно попробовать.
- Чтобы выглядеть модно.
- Чтобы казаться взрослым.

- Просто баловство.

Последствия курения:

Сердце – поражается сердечно-сосудистая система, увеличивается количество сокращений, развивается стенокардия и инфаркт.

Желудок – раздражаются стенки, происходит воспаление желудка, развивается гастрит, язва, рак, нарушается работа пищеварительной системы.

Печень – нарушается работа печени, развивается цирроз.

Лёгкие – поражаются органы дыхания, развивается туберкулёз; у курящих при заболевании лёгких смертность в 25 раз выше, чем среди некурящих.

Головной мозг – быстрое утомление, истощение, слабеет память, внимание, начинаются головные боли, нарушается работа головного мозга, так как происходит сужение сосудов.

Из всего вышесказанного видно, что приобщение к курению для подрастающего поколения не только нежелательно, но и недопустимо.

Удивительное у нас общество! Как много усилий необходимо, чтобы до людей дошло очевидное... то, что не нуждается в доказательствах.

Дебаты

Почему люди становятся рабами вредных привычек?

Примерные ответы:

- Их тянет любопытство, желание все попробовать и испытать.
- Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.
- Для общения – если вся компания это делает, то и тебе не страшно.
- Чтобы казаться современным, крутым, сильным.
- Чтобы показаться, что ты уже взрослый и сам можешь делать со своим здоровьем все, что хочешь.
- Потому что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.
- Просто слабохарактерные – попадают в плохую компанию и втягиваются.

• Хотят подражать героям боевиков

Что нужно делать, чтобы устоять?

Примерные ответы:

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами – чем-то интересным.
- Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.
- Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.
- Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.

- Нужно уметь отказаться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.
- Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

Заключительное слово

Удивительное у нас общество! Как много усилий необходимо, чтобы до людей дошло очевидное... то, что не нуждается в доказательствах.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Спасибо за внимание!