Классный час на тему: Вредные привычки, 8 класс

**Методическая разработка внеклассного мероприятия для 8 класса**

**Сценарий классного часа «Зависимость»**

**Цели:** провести беседу о пагубном влиянии вредных привычек и их последствиях; расширять кругозор учащихся; развивать чувство ответственности, творческие способности учащихся; утверждать здоровый образ жизни в классе.

**Подготовка классного часа:**

1. Учащиеся готовят доклады по темам: курение, алкоголь, наркомания.

2. На доску, стены вывесить плакаты о вредных привычках. Это могут быть и стенгазеты, которые заранее подготовили сами учащиеся.

**Действующие лица**

Ведущие.

Чтецы.

**Ход мероприятия**

**Чтец 1.**

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

И с утвержденьем: «Курение - яд!»

Это не просто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки,

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

**Ведущий 1**. Курение табака возникло в глубокой древности. В Европу табак завезли во время [экспедиции](http://e-xpedition.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)Христофора Колумба в Америку. Постепенно курение разошлось по Европе. В Россию табакокурение пришло во времена правления Петра I. Тогда же появились первые табачные фабрики.

**Конкурс «А знаете ли вы?»**

1. Родина табака. (Южная Америка.)

2. Когда была [экспедиция](http://e-xpedition.ru/) Колумба? (В 1492 г.)

3.   Кто обнаружил в табаке никотин? (Жан Нико.)

4. Пассивный курильщик - кто это? (Тот, кто находится в обществе курильщиков.)

**Ведущий 2.** После проявленного интереса наступило время борьбы с курильщиками. В конце XVI в. в Англии за курение казнили, в Турции сажали на кол, в России во времена царствования Михаила Федоровича отрезали нос и уши.

Вам кажется, сигареты бодрят и поддерживают, но это обманчивое ощущение, ведь табак - сильное средство подавления. Никотиновая зависимость сделает вас неуравновешенными, снизит иммунитет, серьезно подорвет здоровье. Многие курильщики в течение жизни пытаются бросить курить, жалеют, что поддались этой привычке, но так и не могут от нее избавиться. Стоит ли тратить свою жизнь на борьбу с приобретенными привычками?

**Ведущий 1.** Пьянство - неумеренное употребление спиртных напитков. Алкоголизм - хроническое заболевание, связанное с систематическим употреблением алкоголя. Он проявляется в психической и физической зависимости от спиртного, сопровождается социальной деградацией, психозами.

**Ведущий 2.**

Пить иль не пить?

Решайте сами.

Ведь лучше жить!

Тогда вы с нами?

Согласно Всемирной организации здравоохранения каждый третий сегодня погибает от причин, связанных с употреблением алкоголя (данные статистики, в том числе и местной).

**Ведущий 1.**

Пить или жить?

Один ответ.

Жить!

Если не хочешь сократить жизнь на 10-15 лет.

Если не хочешь болеть в 10 раз чаще.

Если не хочешь сеять несчастья вокруг себя.

Если не хочешь видеть своих детей уродами и калеками.

Если не хочешь разбить счастье свое и своих близких!

Тогда ты с нами!

**Чтец 2.**

Идешь по улице один, глаза сияют –

В кармане у тебя немного дряни.

Сейчас придешь, откроешь, вколешь в вену

И позабавишься, забудешь школьный «неуд».

И ты паришь, и с высоты плевал бы.

И ты летишь, и мыслей нет и страха...

Но вот лежишь на мостовой, гудят машины...

Как сотни тысяч пчел вдруг боль пронзила.

Даешь зарок уж больше не колоться...

Красивый! Молодой! Но поздно... Сердце-то

не бьется.

Мальчишкам - жизнь, а дуракам - могила,

И слезы мамы, что тебя любила.

Друг, вспомни про него, добавь:

Его убил смертельный кайф.

Автор: И. Кочубеевская

**Ведущий 2**. Наркомания - вид духовного самоубийства. Если не передозировка, то СПИД, гепатит, ограничение жизни на 5-10 лет. Не секрет, что многие известные люди погибли от наркотиков. Они могли бы принести в жизнь много нового и интересного: Олег Даль, В. Высоцкий, К. Кобейн и др.

**Ведущий 1**. Наркомания - это еще и преступность, наркобизнес убивает тысячи молодых жизней.

**Чтец 1.**

Туманный взгляд на шприц в руке;

Совсем недавно «на игле»,

А нет уже былых друзей,

Конфликт в семье...

Опухший мозг одно лишь гложет:

Наркотик... Он-то и поможет!..

Через мораль и честь перешагнет

Тот, в ком не человек, а зверь живет.

Желание достичь больших глубин

Сражает наповал, а ты один!

Заброшен, позабыт ты за свои деянья,

Не избежать уж смерти - наказанья,

Которая настигнет очень скоро...

Нет, я не запугиваю!

Лишь позже, сопоставив факты, понимаем,

Как глупы те, кто хочет кайфа!

Задумайся: шприц может быть в твоей руке.

Реши: а стоит ли вообще платить такой ценой

За те короткие минуты «счастья»,

Впоследствии убившие тебя?!!

Автор: И. Бакушина

**Чтец 2.**

Дед - герой войны былой.

Бабка - тоже героиня.

А их внуки - «героинят»...

Русь святая!

Что с тобой?!

Автор: Л. Смелков

**Ведущий 1**. Мы призываем каждого задуматься: здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, не дает потерять чувство собственного достоинства.

**Дополнительный материал**

**Курение**

Открытие Америки (1492) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. По справедливому замечанию И.В. Гете, картофель стал для человечества благословением, а табак - карой. Сегодня в США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф 1000 долл. или наказывают лишением свободы сроком на 1 год. За последние годы число курящих американцев сократилось вдвое. Трое из четырех американцев [не курят](http://official-zerosmoke.com/).

В последнее время растет количество курящих женщин. Седых женщин, закуривших к горю своему, не к радости, бесцеремонно теснят девицы, которые не просто курят - дымящей сигаретой они как бы демонстрируют всем свою «эмансипацию». А эта эмансипация оборачивается тем, что у курящих продолжительность жизни сокращается на 5-7 лет, ухудшается [цвет](http://florist.ru/) лица.

Возможно, некоторые думают, что такие последствия пока не грозят именно ему. Однако надо знать, что у еще не окрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого, формируется неодолимое влечение к наркотизации в любых ее формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

И все же почему девушки сегодня все чаще и чаще тянутся к пачке [сигарет](http://official-zerosmoke.com/)? Стало типично: молодые люди отдыхают в кафе, ресторане или просто собрались на день рождения и перед ними пепельница, полная окурков, причем девушки курят наравне с юношами. Если спросить у девушек, почему они курят, редко кто ответит, что испытывают неодолимое влечение к табаку. Большинство говорят, что «курить модно», «это сближает с юношами». Для таких девушек сигарета - это пропуск в компанию, она в ее руках своеобразный код: «Я современная, одобряю и курение, и сегодняшнюю моду водежде, прическе, музыке, поведении».

Однако слишком иллюзорен такой путь к успеху. И те парни, ради которых прикуривается первая сигарета, относятся к курящей девушке следующим образом: почти 60% десятиклассников не высказывали отрицательного отношения к курящей девушке. Но уже на вопрос, как они отнесутся к курению девушки, с которой дружат, 84% ответили отрицательно, безразличными осталось только 15%. И бурю протеста вызвал вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» «Да», - не сказал никто. «Мне все равно», - ответили только двое. Остальные единогласно заявили: «Мы не хотим, чтобы наши жены курили!»

Некоторые девушки иногда оправдывают курение тем, что якобы оно не дает им пополнеть. Действительно, курение иногда ведет к [похудению](http://rugoji.com/). Это связано с тем, что никотин отрицательно действует на обменные процессы, ухудшает аппетит. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятие физической культурой, различные диеты и т. п.

Воздух, которым дышит современное человечество, загрязнен пылью, выхлопными газами... А курильщица вводит в себя еще и сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Просьбу прекратить курение девушки рассматривают как покушение на свою свободу. Между тем курит не только она, но и окружающие становятся «пассивными курильщиками» (20% вредных веществ, содержащихся в табаке, оседают в организме курящего, а 50% уходят с дымом и поглощаются окружающими). Курение оказывает отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность.

Доказано, что у курящего возрастает риск болезней сердца в 2-3 раза больше, чем у некурящего (у курящего сердце «гоняет» дополнительно 1,5 т крови за день, а это весьма внушительная цифра, и «мотор» изнашивается, бесспорно, быстрее), раком легких курящие болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком легких возрастает у злостных курильщиков в 46 раз.

Девушки, прежде чем взять в руки сигарету, подумайте, что для вас курение. Ведь в жертву [сигарете](http://official-zerosmoke.com/) приносится ваше здоровье и здоровье вашего будущего ребенка!

Не слишком ли дорога цена?

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением, каждый из которых имеет варианты. Суть первого - постепенное отвыкание путем медленного снижения количества выкуриваемых сигарет; суть второго - в полном отказе от курения, замена [сигарет](http://official-zerosmoke.com/) конфетой, специальной жевательной резинкой. По каждому конкретному случаю лучше всего обратиться к врачу-наркологу, который даст вам совет, как избавиться от курения.