

Есть о чём подумать!



**Классный час в 8-9 классе
(профилактика употребления ПАВ)**

Цель:

профилактика употребления ПАВ.

Форма:

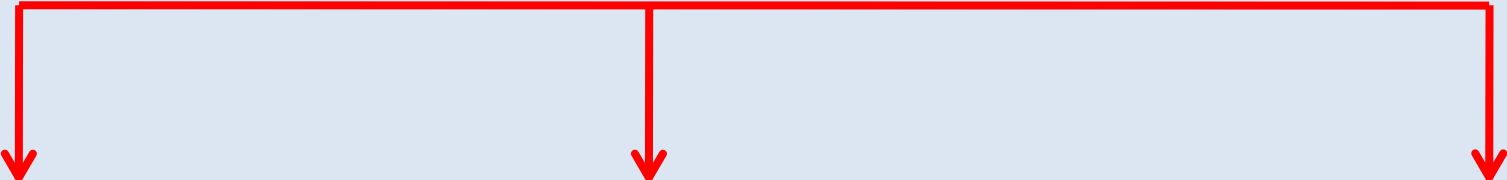
Деловая игра

**Вопросов много жизнь готовит.
И есть о чём подумать нам.
Мы о здоровье сегодня вспомним.
И как сберечь его расскажем вам.**



Психоактивные вещества

Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека.



Табак

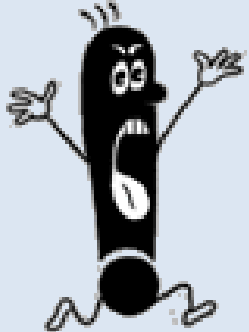


Алкоголь



Наркотики





Современная ситуация с употреблением ПАВ

- ☹ Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- ☹ Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- ☹ Сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Причины употребления ПАВ

Социальные

Психологические

Наследственность



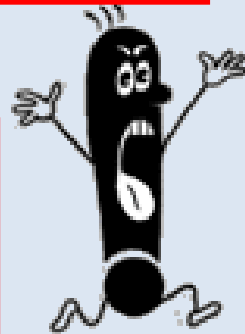


Курение

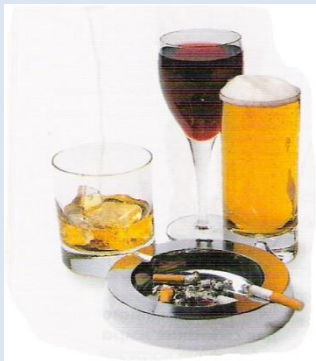
**При курении
человек
вдыхает
угарный газ**

**В каждой
сигарете – 15
канцерогенн
ых веществ**

**85% курильщиков
хотели бы бросить
курить**



**1 пачка сигарет в
день – за год на
лёгких 1 литр смолы**

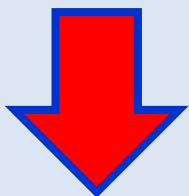


Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.



Алкоголь

Похититель рассудка



Пьянство есть упражнение в безумии

Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и такие заболевания как рак пищевода или желудка, цирроз печени.



Наркомания

болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи.



Этапы наркомании



1. Интоксикация

2. Зависимость

3. Потребность

4. Абстиненция

5. Толерантность

Навязчивость

6. Болезнь

Ломка

7. Гибель

Надо осознать аксиому

Наркомания =

Зависимость



Преступления



Страдания

= Смерть



Ты хочешь быть похожим на него?



НЕТ!

Тогда умей сказать «НЕТ!» употреблению ПАВ.

Разбор ситуаций

Прочти высказывание и подумай, как **отказаться** от его предложения. Запиши свои мысли.

Задание 1:

Давайте выпьем пивка.

Задание 2:

Не будь цыплёнком. Это только для знакомства. Покури со мной травку, это безвредно, это не наркотик.

Задание 3:

Давай подождём Федю за школой. Он сказан, что принесёт наркоту.

Задание 4:

Уколись со мной за компанию или ты мне больше не друг?

Памятка противостояния ПАВ

Правило 1. Постоянно вырабатывать в себе твердое **«Нет!»** любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

Правило 2. Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, твердое **«Нет!»** безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению).

Правило 3. В нашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье **«Нет!»** – тем сверстникам и той компании, где прием ПАВ – дело обыденное.

Правило 4. Четвертое **«Нет!»** – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже!

Службы поддержки

Телефон доверия Ярославской областной
Клинической наркологической больницы:

72 – 14 – 22

Подростковое подразделение ЯОКНБ:

ул. Кудрявцева, д. 10, тел. **72 – 14 – 22**

Диспансерное отделение ЯОКНБ:

73 – 28 – 56.



Викторина

- 1.** При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?
- 2.** Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете?
- 3.** Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?
- 4.** Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Викторина

5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?
6. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?
7. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?
8. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

Игра «Собери пословицы»

Здоров будешь -		богат и делом
Крепок телом -		вставай перышком
Здоровье дороже		там и рвется
Здоровому		недугов лечит
Застарелую болезнь		а одной не миновать
Держи голову в холоде, живот в голоде,		все добудешь
Двум смертям не бывать		золота
Лук семь		врач не надобен
Спи камешком,		трудно лечить
Где тонко,		а ноги в тепле

Здоров будешь - всё добудешь.

Крепок телом - богат и делом.

Здоровье дороже золота.

Здоровому врач не надобен.

Застарелую болезнь трудно лечить.

**Держи голову в холоде, живот в голоде, а
ноги в тепле.**

**Двум смертям не бывать, а одной не
миновать.**

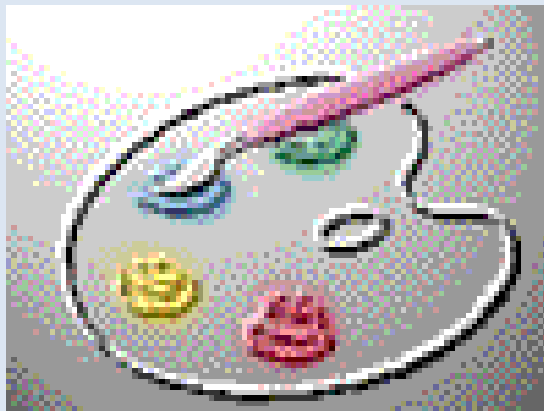
Лук семь недугов лечит.

Спи камешком, вставай пёрышком.

Где тонко, там и рвётся.

Создайте плакат

Призывающий к здоровому образу жизни или призывающий противостоять употреблению ПАВ.





Берегите



ЗДОРОВЬЕ!

Литература

1. Антропова М.В., «Гигиена детей и подростков», изд. «Медицина», Москва, 1982, 336 с.
2. Дереклеева Н.И., «Родительские собрания. 5 – 11 классы», изд. «ВАККО», Москва, 2004, 240 с.
3. «Для вас, девочки!», сборник, сост. Малахова Т.И., изд. Дет. лит., Новосибирск, 1993, 352 с.
4. «Педагогика здоровья.», библиотека для родителей, изд. «Педагогика», Москва, 1990, 288 с.
5. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. А.М. Шипициной, Л.С. Шпилени. - СПб., 2003.
6. Яндекс. Картинки: [профилактика употребления пав](#)
<http://centrnadezhda.ru/wp-content/uploads/2016/01/15.jpg>
http://cs9790.userapi.com/u64846271/92725447/x_feeca14d.jpg
<https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=576e9e2fa0808872881e68214fc68370&n=33&h=215&w=216>
и др.

Литература

7. <http://for-teacher.ru/entertainment/207-tok-shou-bolshaya-peremena-meropriyatie-po-profilaktike-narkomanii-i-upotrebleniya-psihoaktivnyh-veschestv.html>
8. <http://www.proshkolu.ru/user/matveevaola/file/6032004/download>
9. http://primalka.narod.ru/_Uchenikam/_Sovety_roditelyam_o_narkotikah/Uchenikam_Tvoy_vibor.doc
10. http://primalka.narod.ru/_Uchenikam/_Sovety_roditelyam_o_narkotikah/Otvetstvennost_nesovershennoletnih.doc
11. http://www.narkotikam.net/resource_detail.php?ID=332
12. <http://muzofon.com/search/Я%20Люблю%20Тебя%20Жизнь%20Марк%20Бернес>
13. <http://www.startoydaschool.narod.ru/budzdor.doc>
14. <http://www.psylib.ru/statyi/sbornik/profnark.php>