**Классный час по формированию здорового образа жизни**

**Тема: «Кто наши враги?»**

**Цель:** сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Эпиграф: Зловещие силы грозят человечеству уничтожением. Но человечество что-то не спешит бить тревогу. Ждет, когда гром грянет? А, может быть, он уже грянул, да у нас уши заложило?»

(1 слайд) У нас есть враги «внешние» - это война, эпидемии, стихийные бедствия: землетрясения, наводнения, тайфуны. Ежегодно эти враги уносят жизни тысяч людей. Но есть враги гораздо более страшные – «внутренние». Это – курение, пьянство, наркомания и токсикомания, блуд и проституция, обжорство и ничегонеделанье. А с ними на нормальных людей обрушиваются – СПИД, венерические болезни, туберкулез, уголовные преступления. От «внутренних» врагов гибнут ежегодно миллионы людей – намного больше, чем в войнах и эпидемиях. **От наркомании и алкоголизма гибнет людей больше всего!**

1. **Наркомания** – бич нашего времени. Наркоманы не доживают даже до среднего возраста. **Употребление наркотиков сокращает жизнь в 2 – 2,5 раза, т.е. на 30-40 лет.**

Приговорить себя к смерти и погибнуть в том возрасте, который не случайно называют цветущим! Собственными руками разнести вдребезги свой организм! Можно ли вообразить что-либо более неумное?

**В мире около 1 млрд.наркоманов. Каждый 6-й житель Земли – наркоман.**

\*Быстрое распространение в нашей стране с подросткового и юношеского возраста курения, пьянства, токсикомании и наркомании – это тяжелейший удар по здоровью населения, это разрушение генофонда России!

**? Какие вы знаете наркотические вещества?** ( марихуана, гашиш, кокаин, опиум, анаша, «травка» и т.д.) ***обсуждаем***

**? Откуда получают подростки сведения о наркотических веществах?**

(от друзей, из СМИ, от взрослых и т.д.) ***обсуждаем***

**? В чем «привлекательность наркотиков? ИХ действие на организм? *Обсуждаем***

1 стр.

**Действие наркотических веществ на организм человека**

А вот сведений о действиях наркотических веществ на организм человека у вас немного и тем более о последствиях!

«Привлекательность» наркотиков в том, что они дают «кайф». То есть – вызывают возбужденное эмоциональное состояние, имитирующее радость и счастье, сопровождаемое фантастическими образами – галлюциональными. Исчезает на время тревога, появляется чувство полной безопасности и возможности делать, что угодно, вплоть до убийства и самоубийства. **Нет тормозов! Нет ограничителей!** Но длится всё это недолго!

Потом наступает депрессия, возникают страхи, галлюционаторные образы принимают угрожающий вид, во всем теле и в голове боль, человека колотит и трясет….

Чтобы вернуть ощущение счастья надо опять обкуриваться и колоться… И так без конца. Вернее до конца, до полного саморазрушения и гибели человека. Человек приобретает стойкое, тяжелое психологическое заболевание. Тут уже бессильны – логика, воля, знания, голос разума…

Наркоман проходит **две стадии своей болезни – наркологической зависимости:**

**1 стадия** – **организм его активно борется** с наркотической агрессией, защищается всеми средствами и способами. Ферменты, ЭЛЕМЕНТЫ КРОВИ И ЛИМФЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ ЯД: ОБВОЛАКИВАЮТ «ВРАГОВ», ВЫВОДЯТ НАРУЖУ С ПОМОЩЬЮ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, ЛЕГКИХ. Это проявляется как недомогание: льются слезы и сопли, тошнит, появляются рвота, понос, головная боль. Человек в таком состоянии неработоспособен, агрессивен, готов крушить всё вокруг, выброситься из окна и т.д. спасительной оказывается новая порция яда. **Это временное, ложное спасение, которое ведет к усугублению болезни.**

**2 стадия – уже вовсю идет накопление яда во всех органах и тканях, яд входит в кровь наркомана, нарушает обмен веществ. Начинается стремительное разрушение организма,** которое сопровождается невыносимыми страданиями. Спасением в этом случае является отсутствие ужасных болей.

2 стр.

**Вот описание «ломки» одним из несчастных:**

«Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов: одни – сплющивают тебе кости, вторые – выворачивают суставы, третьи – всюду вколачивают гвозди. Кишки рвутся на части, ты натурально сходишь с ума. Всё из тебя течет – из глаз, из носа, понос замучил (раз по 50 в день), от туалета дальше, чем на 2 шага лучше не отходить. Рвет одной желчью. *Если бы всё начиналось именно с этого, с «ломки», ни одного наркомана не было бы!»*

**На 2 стадии наркомании происходят суицидальные психозы, приводящие к самоубийству.**

1. **Токсикомания. Что это такое? *Обсуждаем***

Токсикомания – это разновидность наркомании. Тоже не радость. Наркоман употребляет наркотические вещества в виде ядовитых паров, которые подолгу либо нюхают, либо вдыхают, либо втирают в кожу. Это ядовитые пары называются – летучими наркотически действующими (ЛНДВ).

**? Какой эффект от этих веществ? *Обсуждаем***

( «мультики» или галлюционации)

К сожалению, токсикоманией заражаются подростки и даже дети. Через несколько лет они пополняют ряды наркоманов.

1. **Курение.**

Сейчас во всем мире стремительно растет число курильщиков детского и юношеского возраста. По данным статистики 80% курильщиков начали курить ещё в школе.

Чем моложе ребенок, тем слабее у него защитные механизмы, тем быстрее курение разрушает его организм. У того, кто начал курить в детстве в 11-12 лет, можно ожидать развития к 35-40 годам сердечной недостаточности или рака легких.

3 стр.

**? Назовите причины, по которым подростки начинают курить? *Обсуждаем***

* Курят в семье,
* Курят друзья во дворе,
* Курят кинозвезды,
* Любопытно,
* Хотят казаться взрослыми,
* Борьба с родителями за самостоятельность

Если подростки курят потому, что хотят казаться взрослее, то они не становятся не умней, не взрослей! **Так взрослыми не становятся!**

**Неосознанно вы перенимаете дурную привычку. Помните! Дети, которые рано пристрастились к курению, не отличаются крепким здоровьем.** Они бледны, у них частые головные боли, головокружение, авитаминоз и снижение уровня сахара в крови. Курящие дети хуже растут, слабее физически. У них плохой сон и аппетит. Они нервные и раздражительные, быстрее устают, плохо запоминают новый материал, неусидчивы, невнимательны, хуже учатся, чем некурящие.

**Начать легче, чем бросить.** Многие очень хотят, но так и не могут расстаться с этой дурной привычкой.

* Если представить курение как бесовское наваждение (а так думали на Руси верующие люди), то курительный черт ловит на приманку только тех, кто по молодости лет глуп и неразумен. Вот сидит он этот черт в табачном киоске и продает смерть, продает болезни курильщиков – язву желудка, туберкулез, рак легкого, бронхит, инфаркт и гангрену ног. Обычно курить в среднем и пожилом возрасте не начинают. Жизненный опыт и пришедшая с годами мудрость не дадут сделать такой глупости.
* **Это удел безрассудной молодости! Не делайте самой большой ошибки в жизни!**

***Вывод: Кто наши враги? Скажем этим врагам - нет!***

***Рефлексия:*** каждый ученик закончит фразу: «Я могу…..» «Я хочу…..»

4 стр.