

«Скажи курению-НЕТ!»

Цели: информировать учащихся о пагубном действии курительных смесей; развивать волевые качества характера, сознательного отношения к своему здоровью; помочь «открыть для себя» настоящее самоуважение и личную свободу как результат умения владеть собой..

Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живём.(Гиппократ).

Привычка – тиран людей. (Шекспир).

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра (Конфуций)

Нечто бестелесное, нечистое, едкое и вонючее сделалось для людей удовольствием и даже необходимостью жизни (Гуфеланд)

Ход классного часа

Классный руководитель: В сегодняшнем мире вам очень сложно сориентироваться , выбрать верный путь в своей жизни. Общество столкнулось с проблемой наркомании и курения, раннего алкоголизма и половой распущенности. В силу своих физиологических особенностей подростки не умеют противостоять дурному влиянию. Курение, алкоголизм, наркомания объединены одним унижительным словом – «зависимость». А зависимость – это психологическое состояние личности, вызываемое отсутствием четкой жизненной позиции, слабостью волевых процессов, неудовлетворенностью в жизни, самое главное – примитивностью потребностей.

Википедия: Spice («спайс») — бренд травяных курительных смесей, обладающих психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны.

Сообщение ученика «История применения курительных смесей»

Растения, влияющие на сознание людей, появились в глубокой древности. Их использовали знахари, колдуны и шаманы в своих обрядах исцеления, предсказания будущего и общения с миром мертвых. В Азиатских странах дым курительных смесей использовался для медитации и вхождения в состояние транса. Для современного человека открытие курительных смесей (спайсов) произошло совсем недавно.

Сообщение ученика « Вред курительных смесей»

Курение не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ (*показывает наглядно*).

Сообщение ученика « Из истории курильщика спайсов»

Я курил спайс 1 год. Сначала раз в месяц, потом доза выросла до 5 пакетов в сутки. Взял себя в руки, бросил. Через 12 часов начало бросать в пот, рвота. Не ел почти 8 суток , только кефир, туалет. Последствия напоминали о себе еще около 2 месяцев. Не курил почти 1 год, потом опять начал. Курил еще около 4 месяцев, тоже самое. Главное не бросить, а снова не начать. Последствия на себе испытал. Болели почки, печень, сердце. Главное есть спайс. Куришь - на работу не надо, к любимой девушке – не надо, и плевать на себя. Тебе ночью вставать через каждые 2 часа и долбить, как дебил последний.

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

***Классный руководитель** читает вопросы. Дети пишут «да» или «нет».*

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютер больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить спайс?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

Вы сказали «да» больше 3 раз:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:

Вам не всегда удастся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет». Предлагаю вам на плакате написать собственноручно о слоганах про курение.

Классный руководитель. Итак, подводя итог нашей встречи, еще раз подчеркну, что курительные смеси действительно содержат наркотические вещества и представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека. Более того, наркотические и психотропные вещества, входящие в состав курительных смесей, постоянно модифицируются, тем самым многократно увеличивается опасность оказаться в страшной зависимости. Поэтому, несмотря на введенный запрет употребления, распространения курительных смесей, я призываю вас быть более осторожными, не внимать сомнительной рекламе. Употребление курительных смесей приводит к формированию одного из самых тяжелых заболеваний – наркомании.

В заключение мне хотелось бы вам сказать:

Помните!

Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.