

Сценарий классного часа «Зависимость»

Выполнила:  
социальный педагог Иштекова Н.В.

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 утверждением: «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 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 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 или 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, отроешь, 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 бывших 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 - наказания,  
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.

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 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? 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 в одежде, причёске, 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. 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 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 конфетой, специальной жевательной резинкой. По каждому конкретному случаю лучше всего обратиться к врачу-наркологу, который даст вам совет, как избавиться от курения.

#### **Наркомания**

В последние годы наркомания стала острой проблемой для большинства стран мира. Что же такое наркомания? *Narke* на древнегреческом означает «ступор» - неподвижность, беспомощность (помрачение сознания).

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Наиболее распространенными из них являются опий, гашиш (смолистое вещество, получаемое из листьев или побегов индийской конопли, известное также как анаша, банг, харас, хусус), снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы, ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты, содержащейся в спорынье-грибе, паразите ржи), героин и др. Последний - чрезвычайно активный наркотик. Одна миллионная часть грамма его на 1 кг веса человека вызывает галлюцинации. Он вызывает стойкие острые и затяжные психозы, отмечаются расстройства сознания, постоянные приступы страха и т. д.

В чем вред наркомании? Чем же она страшна?

Во-первых, если больной не будет лечиться и впоследствии не изменит свой образ жизни, то его организм быстро начнет разрушаться. Под действием наркотиков необратимо сгорают нервные клетки, резко снижаются защитные реакции организма, на человека «набрасываются» заболевания. Медицине известны случаи, когда человек полностью «сгорал» за год. Наркотики

вызывают предраковые процессы в легких, атрофию мозга, разрушают кровь. Возникают бредовые идеи ревности, устрашающие галлюцинации; больным кажется, что у них под кожей ползают жучки, черви, клопы. Пристрастие к наркотикам - это моральное и физическое самоуничтожение. Это преступление против самого себя. Жизнь пристрастившихся к наркотикам обрывается очень скоро. Причем смерть грозит подобным лицам не только в запущенных случаях, она подстерегает наркомана с первых же недель заболевания, так как результат приема наркотических веществ на организм дает непредвиденные реакции. За 2-3 месяца человек становится неузнаваемым.

Во-вторых, наркоманы не являются полноценными членами общества. Общая деградация личности в результате приема наркотиков наступает в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя! Наркоман - это не работник. А какой он семьянин, любящий отец или муж? Он опускается, становится черствым, эгоистичным, мелочным, раздражительным, ему безразлична судьба близких людей. Он гибнет для семьи, для общества, теряет контроль над собой («отключаются тормоза»). Особенно губительно воздействие наркотиков на подростковый и на женский организм.

В-третьих, наркоманы - потенциальные преступники. Любым путем наркоман стремится получить свою дозу наркотика. Время и энергия уходят на то, чтобы добыть не только сам препарат, но и деньги (наркотики к тому же дорого стоят) на его покупку. Для достижения этой цели они идут на все: ложь, насилие, ограбление и даже убийство. В свою очередь и сами наркотики возбуждают агрессивность.

Многие специалисты убеждены, что прием наркотиков толкает на преступление. Существует мнение, что слово «убийца» на английском и французском языках assassin происходит от слова «hashashin», то есть курительщик гашиша.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная и неоправданная раздражительность. Иногда, не в силах переносить наркотический голод, наркоманы пытаются покончить с собой.  
Токсикомания

Наркотики... Они дороги и труднодоступны, но оказалось, что есть и другой вариант: можно использовать обычную бытовую химию, которую и достать легко, и стоит она копейки.

Токсикомания происходит от греческого слова «toxicon» - яд, служащий для смазывания стрел. Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Во многих газетных и журнальных статьях приводятся примеры смерти детей от губительного пристрастия к наркотикам.

Вернувшись с работы, мать нашла своего 13-летнего сына мертвым. На лицо мальчика был натянут полиэтиленовый пакет. Чудовищная, нелепая смерть!

Врач описывает случай, когда несколько подростков нашли веселящий газ, обладающий наркотическим действием, накрылись полотном, надышались, и все погибли...

Именно среди подростков (до 59%) больше всего приверженцев такого кайфа. Известно, что продолжительность нюханья может вызвать красочные галлюцинации. При передозировках возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выброситься в окно.

Токсические вещества сразу «бомбардируют» мозг. Нервные клетки головного мозга погибают. В результате подавляется воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие. Срок развития заболевания зависит от употребляемого вещества и колеблется от 1-2 недель до 1-1,5 лет.

## **Почему же подростки пробуют токсические вещества и наркотики? Что толкает их на это?**

Любопытство. Статистика показывает, что 60% молодежи приобщилось к наркотикам из любопытства. Безволие, неумение устоять в жизни (в классе издеваются, потеря лидерства, некрасивая, мальчик предал в любви, да мало ли что!). Можно поддаться на чьи-то уговоры - понюхать всего один раз смоченную бензином тряпку. Вроде баловство. У одних острейшая рвота вызовет брезгливость и они отвернутся навсегда. Другие могут приобщиться, ведь боязнь «прослыть слабаком», «отколоться от компании» для некоторых велика. Безделье, отсутствие полноценной и наполненной жизни, эмоциональная бедность порождают желание подбодрить себя сигаретой, повеселиться с помощью алкоголя, «встряхнуться» наркотиками, а ведь этот поиск острых ощущений может кончиться весьма плачевно, обернуться непоправимой бедой для всех.

Хотя особого психического склада личности, предрасположенной к токсикомании или наркомании, нет, все же появление пристрастия к наркотикам вероятнее всего у незрелых, склонных к подражанию, подчиненных, безвольных, лишенных каких-либо четких социальных установок людей.

Самое типичное заблуждение состоит в том, что якобы наркоман сможет взять себя в руки и прекратить принимать наркотики или токсические препараты в любую минуту. Формула «Я попробую и брошу» - самая распространенная ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - не принимай наркотики и токсичные вещества. Помни, что это не сладостное занятие, не приятное времяпрепровождение, а почти неизлечимая болезнь. Страшная. Мучительная. Разрушительная.

### **Алкоголь**

Запомни на всю жизнь: девушка и алкоголь - понятия несовместимые. Ты спросишь почему? Потому что водка - самый страшный враг семьи, любви и счастья. Пьющий муж (а отец, сын?), куражающийся над женой и детьми, пропивающий зарплату, нравственно опустившийся человек, - что может быть для женщины страшней этой беды?

Заливать горе или радость, а чаще всего просто пустоту вином всегда считалось «привилегией» отдельных мужчин (настоящие мужчины не измеряют свои достоинства количеством распитых бутылок). Но вот и девушки, не стыдясь, а часто бахвалясь, стали выпивать «для настроения» перед тем, как идти на танцы или на каток, после сданного экзамена и т. д. Что это? Боязнь отстать от парней?

Пьющая девушка. Это страшно. Она более несдержанна, развязна, чем парень, более агрессивна, цинична, распущенна. Еще совсем недавно, несколько десятилетий назад, женский алкоголизм встречался довольно редко. Уже к середине прошлого века отечественные психиатры насчитывали в числе своих пациентов, страдающих алкоголизмом, до 12-17% женщин. Самое печальное, что более половины девушек начинают пить в возрасте от 16 до 21 года. И прежде всего у себя дома (от 65 до 80%).

Под влиянием алкоголя теряется женственность, привлекательность, формы тела утрачивают характерную для женщин плавность, округлость, голос становится грубым, сиплым, кожа - морщинистой и шершавой. Это результат поражения алкоголем желез внутренней секреции. А так как женщины более чувствительны к алкоголю, чем мужчины, то и все изменения у них наступают быстрее (спиваются женщины за 3-4 года).

Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника, психики. Пьянство укорачивает жизнь на 15-20 лет. Девушки в силу своей молодости, неопытности ошибочно полагают, что выпивки в

компаниях - неперенный и бесспорный показатель их взрослости, самостоятельности. И пьют, чтобы не показаться маменькиной дочкой, чтобы не прослыть чужой.

Горько и страшно читать сочинения, в которых дети пишут: «Я ненавижу свою мать. Ненавижу за то, что она всегда пьяна...» Ребенок стыдится своего пьющего отца, но пьянство матери дети воспринимают более болезненно. Пьянство матери - глубокая травма для ребенка.

Социологи подсчитали, что событий, за которые «нельзя не выпить», у человека может набраться 40-50 в год. А такая «вынужденная» регулярность в употреблении спиртного предрасполагает к развитию алкоголизма. Алкоголизм - это цепная реакция, которая передается от одного человека к другому, от родителей к детям. Мы находимся в заколдованном порочном кругу. Кто разорвет этот круг?