

О КУРЕНИИ И ПЬЯНСТВЕ.
(Классный час. Рассчитан на 2 часа).

ЦЕЛЬ:

показать негативное влияние курения и пьянства на человека.

ЗАДАЧИ:

раскрыть причины, ведущие к болезненной тяге к алкоголю и курению;

показать последствия этих вредных привычек для человека;

подвести к осознанию преимущества здорового образа жизни.

1.В начале занятия организуется обсуждение фактов, свидетельствующих о вреде курения (они выписаны на карточки).

Не следует ожидать, что учащиеся будут единодушны в осуждении курения. Будут высказаны доводы в защиту табака. Выявившиеся разногласия станут основой для дискуссии.

Тренинг «СУД НАД КУРЕНИЕМ».

Роль ведущего исполняет руководитель. Двое ребят приглашаются к доске, чтобы вести запись аргументов «за» и «против» курения. Эти аргументы предлагают участники тренинга.

Аргументы «против» курения:

портит цвет кожи;

придает желтый оттенок зубам;

разрушает легкие;

поражает сердце;

снижает физическую активность;

вызывает рак.

Аргументы «за» курение:

успокаивает нервы;

снимает головную боль;

помогает сосредоточиться;

это модно;

помогает оставаться стройным;

помогает согреться в холод.

Авторы тренинга АиФ Александровы указывают, что, комментируя суждения, важно уделить внимание каждому из них, а не останавливаться лишь на некоторых. Внимание подростков удерживается ожиданием комментариев своего суждения или того, за которое он «болеет». Особенно внимательно нужно отнестись к аргументам «за» курение. К каждому необходимо приводить убедительные контраргументы.

Например:

Контраргументы к утверждению «Курение помогает оставаться стройным»:

когда человек бросает курить, к нему возвращается аппетит;

затем восстанавливается вкусовая чувствительность:

бывшие курильщики получают удовольствие от еды и едят больше;

многие полные люди курят, но не худеют.

Контраргументы к утверждению «Курение помогает согреться в холод»:

Табачные яды, попадая в организм, увеличивают пульс и уровень артериального давления, это дает кратковременный согревающий эффект. Однако учащение пульса и повышение артериального давления приводит к истощению резервов организма и к заболеваниям.

Чередование холодного воздуха и горячего табачного дыма ведет к разрушению эмали зубов и развитию кариеса.

Контраргументы к утверждению «Курение модно»:

Мода на курение в цивилизованном мире уже прошла. Во всех цивилизованных странах модно, если человек выглядит спортивным, стройным и не курит, курение в присутствии других рассматриваются как дурной тон.

ТРЕНИНГ «НЕ ХОЧУ КУРИТЬ»

Тренинг имеет цели выработать специальные навыки, которые могли бы помочь ребятам уберечься от вовлечения курение. Проводится в парах. В начале тренинга ребят спрашивают: «Почему подростки начинают курить?» Вероятные ответы: ***из любопытства, это модно, за компанию, из подражания взрослым, слабая воля, неумение занять досуг.***

То есть даже те, кто хорошо знает о вреде курения и не хотят курить, поддаются на уговоры друзей. Подростки не умеют сказать «нет». Тренинг должен помочь научиться говорить «нет!».

Получены диалоги:

- Давай закури!
- Мне нельзя.
- Почему?

- Родители увидят.
- А мы отойдем за угол.
- Мне нельзя, я недавно болел. Не курить вредно.
- Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.
- А я наши сигареты не курю.
- А у меня иностранные.
- А я от спичек не прикуриваю.
- А у меня зажигалка.
- Меня родители увидят.
- Мы в подвал пойдем.

Диалоги необходимо проанализировать: какова аргументация сторон, кто добился цели, почему?

2. Вопрос об опасных последствиях модно рассмотреть в игровой эмоциональной форме. На доске вывешиваются слова (зашифровано). Нужно расшифровать.

3. Важный аспект – профилактика опасных последствий рекламы табачных изделий для подростка. Необходимо подчеркнуть, что сигареты рекламируют производители сигарет, чтобы их продать.

4. О пьянстве. (См. Углов Ф. «Из плена иллюзий». Любое издание)

1. При вскрытии умерших из-за длительного потребления алкоголя поражает глубина и распространенность тех изменений, которые происходят в организме. Эти изменения есть во всех органах, и патологоанатому трудно сказать, поражение какого органа сыграло решающую роль в смерти человека.

Иногда изумляешься, как этот человек вообще мог жить, если у него не осталось ни одного не пораженного органа, способного выполнять положенную функцию.

2. У тех, что пьет, часто наблюдаются поражения сердца. По изменениям в нем можно судить о дозе принимаемого алкоголя и о «стаже».

3. Алкогольная гипертония – это результат нарушения нервной регуляции сосудистого тонуса, обусловленного токсическим действием этилового спирта на различные отделы нервной системы. У 40% пьющих развивается алкогольная гипертония.

4. Очень распространенное заболевание алкоголиков, ведущее к смерти – это цирроз печени.

«Лекарство»

Саша рос в семье единственным ребенком. Он хорошо учился, увлекался спортом. Родители – общительные, радушные люди. Самая обычная встреча со знакомыми не обходилась без вина. Однажды мальчик принес домой газету, где говорилось о пользе сухого вина, что в нем много витаминов и полезных веществ, что долгожители пьют сухое вино и... вместо сока Саше стали наливать вино.

Сначала Саше вино не понравилось. Неприятно кружилась голова, тошнило. Но потом привык. Выпив, заметно веселел и казался самому себе умным и красивым, мог пить много, но на ногах тем не менее держался. И тем гордился.

Пьяным Сашу не видели. Но успехи в учебе снизились. Его работа была связана с общением с людьми. Шли годы. Саша стал замечать боли в правом боку, но в больницу не шел, отшучивался: «Вот выпью водки, и пройдет». И действительно когда выпивал, боли, казалось, проходили. Но потом появлялись снова.

Однажды его едва успели довести до больницы.