

# Классный час

*“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”. Латинская поговорка*

**Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о вредных привычках и пути их преодоления.**

Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”?

Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы. У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств). Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности. Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

К вредным привычкам относятся:

1. Систематические опоздания на уроки.
2. Неумение вести себя в обществе.
3. Сквернословие.
4. Халатное отношение к своим функциональным обязанностям.
5. Курение.
6. Пьянство.
7. Употребление наркотиков и ароматических углеводородов.

Все эти привычки отнимают у человека здоровье, счастье, возможно переходит в зависимость, а зависимость забирает у человека в среднем 30 лет жизни.



# Классный час

**Табакокурение** относят к вредным привычкам. Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина. Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы. Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут. За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек. Сейчас в Америке считается курить “немодным”. Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением. Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество. Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему. 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.



# Классный час

**Алкоголь** называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным. Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к



# Классный час

**Наркомания** ( от греч. nark- оцепенение, mania –безумие, страсть) – тяжелейшее заболевание. Если к алкоголизму и курению привычка приходит не сразу, а постепенно, то к наркотикам человек может пристраститься за несколько приёмов, а к некоторым – и за один-два.

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание. Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД. Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее. Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки у

ду тяжелых , лечение которых



# Классный час

Лечение больных наркоманией - процесс долгий и, увы, часто бесперспективный. Все должны знать, что ни в коем случае нельзя пробовать лечиться самим, особенно воздержанием от наркотиков: во время ломки, если своевременно не будет оказана медицинская помощь, можно просто погибнуть. То же самое произойдет, если на пике ломки ввести слишком большую дозу. Поэтому лечиться надо, конечно в стационаре. Но для возвращения в нормальную жизнь необходим и психолог.

Как видите, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и надо уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?” Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, перед обществом, перед законом. В конце кс



## ГЕОГРАФИЯ ТРЕЗВОСТИ И ПЬЯНСТВА

