

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Отчет
Классного часа на тему:
«Вредные привычки»
Составила: Мусаева С.Е.**

Кл. рук. гр. 39 ПСО 2, юридического отделения

17.11.2021

Дербент 2021г.

Цель:

- познакомить учеников с историей распространения табака по планете,
- рассказать о вреде этого вещества, сформировать правила противостояния групповому давлению и неприятия данного психоактивного вещества.

Задачи мероприятия:

1. способствовать развитию стремления к здоровому образу жизни;
2. стремиться развить у учащихся чувство самосохранения;
3. активизировать учащихся в борьбе с негативными воздействиями окружающей среды.
4. Формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
5. Воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью

Оборудование

Мультимедийная установка, аудио и видео записи, памятки о здоровом образе жизни

Вступительное слово преподавателя:

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку.

Представь себе, что два друга - курящий и некурящий - отправились в лес на шашлыки. Так получилось, что курящий забыл дома сигареты. О, ужас! Соловьи поют? Да ну их! Сигаретку бы! Некурящий наслаждается чистым лесным воздухом, купается, ловит рыбу. А курящий так и страдает целый день, пока не вернется домой. И только хорошенько отравившись очередной дозой никотина, заснет нервным, беспокойным сном. Откуда же пришла к нам эта напасть?

"Из истории табака"

О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки** Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с

дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а "злостных" даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его "чертово зелье"

Очень давно люди поняли, что табак - **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья для **уничтожения вредителей**.

Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой.

Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком

[Всемирный день отказа от курения - 20 ноября \(последний четверг Ноября\)](#)

III. Вопрос преподавателя

"Что нужно делать и как себя вести, чтобы не пристраститься к этой зловредной привычке?"

Если ты курил, скрываясь

В диких дебрях средней школы,

И, почуяв запах дыма,

Педагог подкрался вдруг,

Ловко пряча сигарету,

Гордо крикни: "От пожара
Я спасал родную школу,
Вот - штаны еще горят!"
(Григорий Остер)
(Идет обсуждение.)



IV. Алкоголизм.

: «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», – У. Гладстон.

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплывается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой

клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Многие думают что пиво это лёгкий алкогольный напиток и если выпить баночку пива, то ничего не случится.

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

3. Наркомания

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость⁷ формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается

мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой.

Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

V. Обществоведение: Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

- **В XX веке** от табака погибли **100 000 000 человек.**
- **В XXI веке** никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу **миллиард землян.**

VI. Заключительное слово учителя:

Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ от курения. Курильщиков не желают брать на работу. Одним словом, не модно сегодня гробить здоровье!

Не так уж бестолково наше молодое поколение, как ругают его придирчивые предки. С **1998 года** процент курящих подростков в возрасте **12-14 лет** снизился с **10%** до **4%**, а в возрасте **15-17 лет** - с **21%** до **11%**. В целом подростки стали меньше курить на **5%**, но снижение произошло в основном не за счет тех, кто бросил курить, а за счет тех, кто не приобщился.

А о чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении "Я счастлив!"

Граждане, у меня огромная радость.

Разулыбьте сочувственные лица.

Мне обязательно поделиться надо,

Стихами хотя бы поделиться.

Я сегодня дышу как слон,

Походка моя легка, и ночь

Пронеслась, как чудесный сон,

Без единого кашля и плевка...

Я стал определенный

Весельчак и остряк -

Ну просто - душа общества-

Граждане, вы утомились от ожидания,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я
Сегодня - бросил курить.
Желаю всем курильщикам испытать такое чувство.

