



Классный час для обучающихся 9  
класса. Подготовила классный  
руководитель: Комина Ирина  
Кимовна. МБОУ  
Большемокринская СШ.



**ЖИЗНЬ** —это богатство  
данное изначально и она  
должна быть прекрасной и  
счастливой! это здоровье,  
взаимоотношения с окружающими, дружба,  
любовь к ближним и близким, материальные  
блага.

- «Добрая жизнь – добрый ручей».

Горская пословица

- «Единственная красота, которую я  
знаю, – это здоровье».

Гёте

# Народные пословицы

- Здоровому и горе не горе,  
и беда не в зарок.
- Здоровье на деньги не  
купишь. Здоровью цены нет.
- Здоровье дороже золота. Было бы  
здоровье, а остальное приложится.



Здоровье - наш бесценный дар.  
Оно не безгранично.  
Оно напоминает шар,  
И все в нем гармонично.  
В нем есть любовь и красота,  
Есть ценность и величие.  
Все укрепляет доброта.  
А символ - наша личность.



Здоровье – наш бесценный дар,  
Который дан от Бога.  
И все готовы мы отдать  
Лишь только б быть здоровым.  
Но так бывает не всегда –  
Сердиться мы не будем,  
И если вдруг придет беда,  
Мы встанем все, поможем людям.

Дерево жизни — ЗОЖ :

«Я могу»,

«Я хочу»,

«Я буду».



- А что человек может?

(понимать других, любить, быть честным  
ит.д.)

- Я хочу?

(ответы учащихся)

- Я должен?

(соблюдать законы, жить, любить и.т.д.)

# Составляющие ЗОЖ:

(убери лишнее)

- интересная творческая работа
- активная жизненная позиция
  - курение
  - положительные эмоции
  - употребление алкоголя
    - любовь к людям
    - пессимизм
    - оптимизм
  - семья, закаливание
    - личная гигиена
  - рациональное питание
  - двигательная активность
  - употребление наркотиков

# Вывод:

*Когда человек делает в жизни то,  
что он может,  
и это не противоречит интересам  
других людей,  
когда человек должен делать, он  
и может, и хочет.*



Ты есть, я есть, он есть,  
А жизнь у каждого своя.  
И ей цена – достоинство и честь,  
Есть возраст переходных лет,  
Какой бы сложной не была она.  
Для многих начинается рассвет,  
А кто-то погружается во тьму.  
Ты есть, я есть, он есть,  
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь....  
И сохранить достоинство, чтоб жить.







**3 ступени,  
ведущие  
ВНИЗ**



курение



алкоголь



наркотики

# «Имя беды-наркотики»

Двадцатый век – проблемный век!  
Об этом помни человек!  
Токсикоманы, наркоманы  
Переступили жизни край.  
Хотелось им всех благ честивых  
Но их душа не божий рай.  
Людьми вновь стать предельно трудно,  
Дурман приходит лишь на миг,  
И вот тогда услышать можно  
Их сердца стук, сознанья крик.  
Кто виноват? Кто прав? Не знают!  
Их жизнь - тупик! Их жизнь – предел!  
Не допустить такое можно,  
Так нужно, важно и возможно!



## ■ Наркотики —

это запрещенные психоактивные вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают воздействие на нервную систему и весь организм человека, это возбудитель болезни.

– А что такое употреблять наркотики?

**Это значит убивать себя ради блага чужих людей, которые богатеют на вашем счастье.**

## Наркоманы –

это люди употребляющие наркотики, тяжелобольные, у которых трансформируются все стороны личности: психоэмоциональная, духовная, нравственная.

## Наркомания–

это болезнь, которой заболевают люди, употребляющие наркотики, это проблема, так как это происходит незаметно и безжалостно, засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство.

...Цвет лица землист. А он не старый...  
В доме холод, грязь... Тишина...  
Дети в школе умственно отсталых,  
И в психиатрической жена.  
Слаб и вял он, словно из мочала  
Сотворен... А он, при всем при том,  
Человеком был сначала,  
Тенью человека стал потом...  
(С.Викулов)



Почему именно подростки наиболее  
подвержены наркомании?

Назовите причины употребления  
наркотиков?

<p>Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять правила и нормы. Стараюсь забыть о неприятном.</p>	<p>Может и забудешь, только ненадолго.</p>
<p>Особенно привлекает то, что не дозволено. Желание быть «крутым».</p>	<p>Берегись, за удовольствие придется платить!</p>
<p>Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну», а употребление наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Старшие курят. Хочу быть похожим на них.</p>	<p>Настоящие друзья не будут на меня давить</p>
<p>Ошибочное мнение, что даже если я попробую наркотики, я не стану наркоманом. От одного раза ничего не будет. В жизни надо</p> <p>попробовать все! Брошу в любой момент.</p>	<p>Не каждой рыбке удастся соскочить с крючка.</p>
<p>Дань моде, активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа». Хочу удовольствий!</p>	<p>Может и забудешь, только ненадолго.</p>
<p>Низкая культура, неумение сказать «Нет!». Все мои друзья так делают.</p>	<p>А мне и один раз ни к чему.</p>
<p>Безделье, скука, неумение организовать досуг, желание быть в центре внимания.</p>	<p>Любой человек может делать глупости. Я стараюсь их не делать.</p>

# Каковы последствия наркомании?

Проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения, инфекционные заболевания, ослабление иммунитета).

Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).

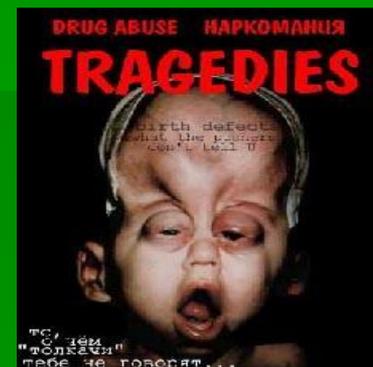
Появление развязности, агрессивности, грубости, снижении е умственной работоспособности, плохая координация.

Проблемы в семье, учебе, неприятности в школе.

Финансовые трудности (долги, пропажа вещей из дома, постоянный поиск денег).

Конфликты с друзьями.

Конечный результат – смерть, к чему приводит наркомания



# АЛКОГОЛЬ -

*Внутриклеточный яд,  
разрушающе действующий  
на все системы и органы  
человека*

**АЛКОГОЛИЗМ  
возникает в  
результате  
систематического  
употребления  
алкоголя**

*Алкоголизм делает  
больше опустошения,  
чем три исторических  
бича, вместе взятые:  
голод, чума, война.*

*У.Гладстон*

# НИКОТИН

A human skeleton is shown in a light, semi-transparent style against a dark background. The spine and ribcage are visible, with some vertebrae highlighted in a yellowish-orange color. The overall image has a medical or scientific feel.

Один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

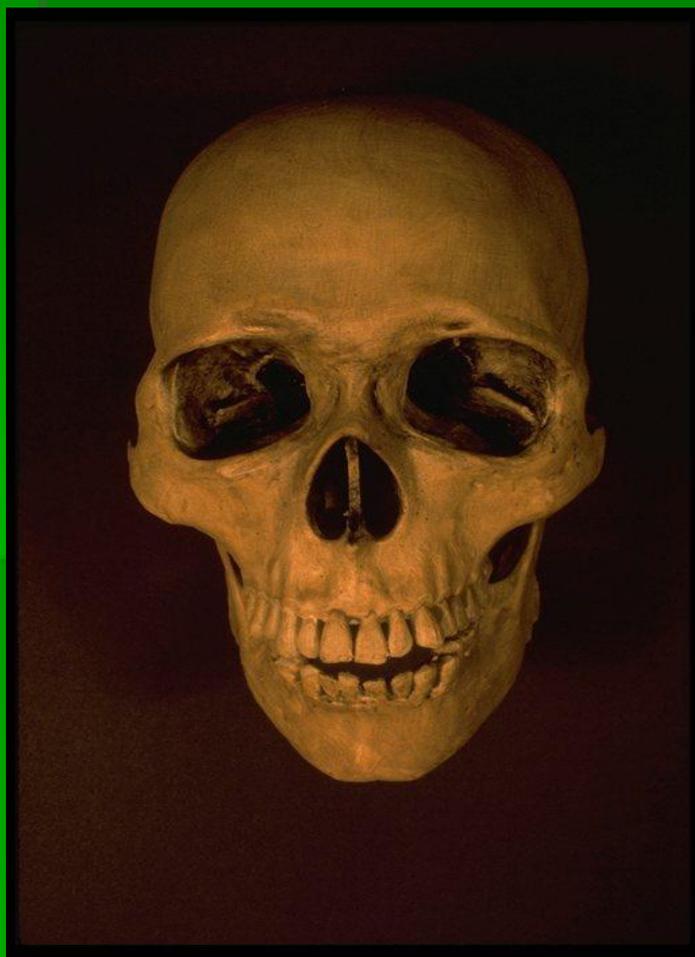
В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь

# Прежде чем закурить - подумай!

**В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь.**

**Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4, 6 года по сравнению с некурящим, от 10 до 19 сигарет - на 5,5 года, от 20 до 30 сигарет - на 6,2 года.**

# ОПАСНОСТЬ:



*В мире от табака ежегодно умирают 3 млн. человек, т.е. От курения погибает 1 человек каждые 13 сек. Курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД*

# Примеры группового давления

уговоры



подкуп



"делай  
как мы"



насмешка



## ПРАВИЛА ЧЕТЫРЁХ «НЕТ!» НАРКОТИКАМ

**Правило первое.** Постоянно выбирайте себе твердое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

**Всегда только «Нет!».**

**Правило второе.** Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни.

**И так: «Нет!» безделью.**

**Правило третье.** В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих вас сверстников, которые предлагают вам попробовать наркотик.

**«Нет!» – компании, где употребляют наркотик.**

**Правило четвертое.** «Нет!» – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Наркоманы пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.

***Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти.***

**Лучшее средство  
здорового образа жизни  
– активный отдых на  
природе, занятия  
спортом, подготовка к  
профессиональной  
деятельности, к  
созданию прочной и  
благополучной семьи.**



## Мы говорим сегодня:

**нет** – наркотикам;

**нет** – добровольному рабству, дурману;

**нет** – преждевременной старости, раннему уходу  
из жизни.

## Мы говорим сегодня:

**да** – солнцу и звездам;

**да** – цветам и любимым;

**да** – друзьям и близким;

**да** – радости и свету!



**Здоровья Вам и успехов !**

*Спасибо за внимание!*

