министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Шахтинский педагогический колледж»

**УСТНЫЙ ЖУРНАЛ.**

***Если ты не думаешь о себе – ты не думаешь о будущем!***

Цель: Убедить аудиторию во вредном влиянии наркотиков, алкоголя, их влиянии на здоровье и поведение, заставить задуматься о смысле жизни, о здоровом образе жизни.

Буракова Т. И.

преподаватель биологии

высшей категории.

Шахты

2016

1 студент: Здоровье – это когда тебе хорошо.

2 студент: Здоровье - это когда ничего не болит.

3 студент: Здоровье – это когда человеку весело и комфортно.

4 студент: Здоровье – это от слова здорово.

5 студент: Здоровье – это красота.

1 студент: Здоровье – это сила.

2 студент: Здоровье – это гибкость и стройность.

3 студент: Здоровье – это выносливость.

4 студент: Здоровье – это гармония.

5 студент: Здоровье – это когда ничего не мешает радоваться жизни.

1 студент: Здоровье – это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.

2 студент: Здоровье – это когда человек может без труда подняться по лестнице на четвертый этаж.

3 студент: Здоровье – это когда хорошо спишь.

4 студент: Здоровье – это когда у человека хороший аппетит.

5 студент: Здоровье – это когда ты готов выполнить любую работу.

**Преподаватель:** Существует много способов поддержки здоровья. Это ежедневная нагрузка, это прогулки на свежем воздухе, это закаливание водой, воздухом, солнцем. Но мы поговорим сегодня о самых опасных врагах здоровья: наркотиках и алкоголе.

Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают болезни поведения или вредные привычки, к которым относятся: курение, алкоголизм, токсикомания и наркомания.

**Работа с аудиторией: необходимо дать правильные, подробные ответы на вопросы** (вопросы задают 5 ведущих классный час)

**Блиц- турнир о вреде наркотиков**

1 Что называют наркотиками?

2.Каких людей относят к наркоманам?

3.Какие вещества относятся к наркотикам?

4.Почему наступает привыкание к наркотикам?

5. Какие заболевания вызывают наркотики?

6.Нужно ли рассказывать родителям о приёме наркотиков?

7.Как избавиться от этой пагубной привычки?

8.Какие меры наказания возможны за хранение и распространение наркотиков?

**Блиц – турнир о вреде табакокурения**

1.Горящая сигарета содержит 4 720 различных веществ, и все вредные, в их числе 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов. Что означает термин «канцероген» и «коканцероген»?

2.Назовите вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме?(никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные вещества, никотин – 28,2%)

3.Виновником развития каких болезней может стать курение?

4.В одной семье от рака легких умерла некурящая женщина. Ваши предложения на этот счет?

5.Почему бросить курить очень трудно?

**Преподаватель:** Русский писатель Федор Михайлович Достоевский так характеризовал людей, пристрастившихся к спиртному: «Употребление спиртных напитков ожесточает человека, отвлекает от светлых мыслей, а главное, неотвратимо стоит над человеческой волей и вообще искореняет всяческую человечность».

1.Что в переводе с арабского означает «алкоголь»?(одурманивающий)

2.Исследователи доказали, что алкоголь и табак несовместимы. Почему?

3.Что такое алкогольная кома?

4.Как влияет на формирование плода употребление спиртных напитков женщиной? (презентация «Патологии новорождённых, связанные с наркоманией или алкоголизмом родителей»)

5.К каким заболеваниям организма человека приводить алкоголь и алкоголизм?

**Преподаватель:** Как это не печально, наркотизация молодежи и число заболевших СПИДом в России растет с каждым днем. Сегодня в России зарегистрировано 260 тыс. ВИЧ-инфицированных > 50 млн. чел. Приблизительно 500 тыс. детей не моложе 15 лет.

1.Что, на ваш взгляд, надо сделать в России, чтобы предотвратить распространение наркоторговли и наркомании?

2.Говорят, что есть безобидные наркотики типа «травки», «таблеток». Так ли это?

3.Что означает аббревиатура СПИД? ВИЧ?

4.Чем отличается ВИЧ от СПИДа?

**Преподаватель:** Слово «водка» первоначально означало не хмельной напиток, а лекарственный настой, именно в таком значении употреблялось оно в Новгородской летописи 1533 года. Казенные питейные заведения сделали своё дело – пьянство стало бедствием: бездельники, разбойники, дебоширы стали действительностью на Руси. Но беда России не грозила. По историческим справкам. В России к 1905 году употребляли 0,57 ведра вина на человека в год, во Франции – 4,76 ведра, в Германии – 1,87. Сейчас во Франции выпивают втрое больше, чем в России.

**Вопросы к аудитории**:

1 студент: Но почему в России больше алкоголиков?!

2 студент: Из активной жизни выключается миллионы людей, распадаются семьи, увеличивается количество детей-сирот, пьянство перерастает в трагедию. В глобальную проблему.

3 студент: Пробудись! Твоей отчизне больно!

Не война, не новая орда –

Смрад, распространяя алкогольный,

Исподволь нагрянула беда.

4 студент: Не буду перечислять все последствия употребления алкоголя. Я хочу заострить внимание только на одном вопросе: Почему, если человек пьет, ему бывает трудно, а чаще всего и невозможно остановиться вовремя и не пить? Известно. Что этиловый спирт действует на клетки мозга. Именно он заглушает рецепторы в головном мозге при воздействии раздражителей не большой силы.

5 студент: А если принять большую дозу алкоголя, рецептор изменяет структуру и чувствительность его повышается. Требуется новая доза для улучшения самочувствия. Ломка. Похмелье. Жизнь в плену в поисках новых граммов.

1студент: Воздействия этилового спирта на организм общеизвестно. Перечисление болезней мало кого удивит.

2 студент: Поговорки о вреде алкоголя.

-В луже водки и богатыри тонут.

-Где опьянение там и преступление.

-С водкой дружить – здоровье прожить.

3студент: Этиловый спирт - одно из немногочисленных веществ, которое всасывается уже в ротовой полости и желудке, сразу начиная действовать. Попадая в межтканевую жидкость, он начинает забирать воду из клеток, развиваются отеки.

1 студент: где прежние черты лица?

2 студент: где красота?

3 студент: вы хотите этого?

4 студент: клетки, страдая от недостатка воды, стареют в полтора раза быстрее.

5 студент: где ваша молодость?

1 студент: где блеск в глазах?

2 студент: где былая подвижность?

3 студент: вы хотите этого?

4 студент: токсичный этанол тормозит работу нервных клеток и тогда целые участки коры полушарий отключаются.

5 студент: где мечты? Воображение? Быстрота ума?

1 студент: остаются только низшие потребности – поесть, поспать…

**Преподаватель:** Алкоголизм родителей был и остается одной из причин патологий развития нервной системы плода. Зарубежные и наши исследования последних лет показывают, что заболевания микроцефалией, олигофренией в разных формах, церебральным параличом в несколько раз выше именно у тех детей, чьи матери-алкоголички.

2 студент: Гораздо чаще у них рахит, задержки в развитии, дефектов речи… таких детей рождается до 30%.

3студент: Статистика города Шахты печальна: каждый пятый новорожденный имеет отклонения в физическом и умственном развитии. Число родов с патологией достигло 30%. Посмотрите на лица несчастных детей причина их бед – пьяное зачатие! ( слайд «Патологии, связанные с нарушениями развития нервной системы))

4студент: Конечно пьянство родителей – всего лишь одна из причин таких нарушений. Но стоит ли пополнять собой группу риска?!

5 студент: Вы когда-нибудь обращали внимание на статьи в газетах нашего города, колонка криминальные хроники?: «Тройное убийство в квартире на Енисейском», «Выпивая, поссорились», «То ножом, то табуреткой», «В Артемовском районе зверски убита пенсионерка»…

1 студент: Пьянство отразится на уровне культуры, преступности, заболеваемости горожан, а следовательно и всей страны.

**Преподаватель:** Главное в нашем разговоре не только индивидуальный выбор каждого – пить или не пить, а государственный или общий подход: кто останется после нас? Нация слабых и безвольных людей? Выбор за вами.

Здоровому – все здорово.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Курить – здоровью вредить.

Ум да здоровье дороже всего.

Проблема здоровья и здорового образа жизни очень большая, одного мероприятия, одного разговора мало. Далее подробно о разных направлениях ЗОЖ мы расскажем вам на классных часах, которые для вас подготовили члены НСО «Валеоэкологическое воспитание».

2 студент: Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь. Смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны свое здоровье сохранить.

Спроси себя готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигареты? Выбросить окурок?

И только так свое здоровье сохранишь.

Взгляни, вокруг прекрасная природа

Нас призывает в мире жить.

Дай руку, друг, давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

Аудитории раздаются памятки, буклеты о вреде алкоголя, наркотиков; о правилах ЗОЖ

**Преподаватель:** Мы надеемся, что тема классного часа найдёт отклик в ваших душах, вы задумаетесь о здоровом образе жизни, о своём будущем.