

Частное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарский колледж управления, техники и технологий

КУРАТОРСКИЙ ЧАС
по теме «Новое поколение выбирает жизнь»

Подготовила Соловьева О.А.
преподаватель информатики,
куратор группы 17-ПН-01

Краснодар 2018

Тематический кураторский час, посвящённый профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании.

Тема: *Новое поколение выбирает жизнь.*

Куратор: Соловьева Оксана Анатольевна, преподаватель информатики ЧПОУ ККУТТ

Проведен в группе 17-ПН-01

Дата проведения 5.09.2018г.

Время проведения 14.00

Место проведения аудитория 308, Стасова 182/1

Цели кураторского часа:

- Дать студентам представление об отрицательном воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм человека.
- Способствовать нравственному, эстетическому воспитанию обучающихся, посредством проведения тематических кураторских часов.
- Воспитывать негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании.
- Создавать условия для формирования навыков здорового образа жизни, способствовать сохранению физического и психического здоровья студентов.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Развивать мышление, память, наблюдательность, внимание.

Оборудование: изображение змея, карточки с названием химических веществ (желтые) и заболеваний (красные), рисунки студентов на соответствующую тематику, мультимедийная презентация.

Ход кураторского часа.

Организационный момент.

-Ребята, наш сегодняшний кураторский час я бы хотела начать с замечательного стихотворения, которое называется «ЖИЗНЬ»:

Жизнь, как бабочка с весной ,
Обретает новый цвет.
Смотришь на нее порою-
Видишь красок яркий свет.
Никто не желает , наверное,
Ее в мотыля превратить
Ведь это так просто : курение,
Наркотики употребить.
Все беды начнутся лишь после,
И их ты не в силах решить
Где деньги достать- все вопросы
Тебе не захочется жить.
Тебе станет все безразлично:
Что жизнь, что смерть- все равно,
Но в жизни здоровье – первично,
Мы поняли это давно.

Определение темы и цели кураторского часа.

- Ребята, внимательно посмотрите на оформление доски и прочитайте тему кураторского часа. Как вы думаете, о чем мы будем говорить сейчас?
- Мы поговорим с вами о том, что есть плохого в нашей жизни, что мешает нам быть здоровыми, умными, сильными. Как вы думаете, что же это?

- Правильно, сегодня наш кураторский час будет посвящен разговору о вредных привычках человека. Скажите, какие вредные привычки вам известны.

- Конечно, это курение, алкоголизм, наркомания.

Объяснение нового материала.

Люди с давних времен называли эти пагубные привычки отравой, чертовым зельем, дурманом, дымной ловушкой, зеленым змием. А как вы думаете – «змий» или «змей» - это хорошее или плохое существо?

Даже в сказках змей (дракон) был связан с чем – то плохим и страшным. Он уничтожал деревни, сжигал дома, топтал посевы, уносил детей и женщин. А русские богатыри всегда сражались с ним и уничтожали его. Вот и в наше время существует такой змей, который убивает людей. Вот посмотрите, какой он злой и страшный (демонстрируется рисунок с изображением трехголового змея, каждая из голов которого обозначает пьянство, курение и наркоманию).

Посмотрите, первая голова дышит дымом. Как вы, думаете какую вредную привычку она имеет? Конечно, эта голова курит табак. А вы знаете, как в России появился табак?

Вообще, табак родом из Америки. Его преподнесли в качестве подарка Христофору Колумбу аборигены Америки, когда тот только открыл этот материк. Аборигены называли табак «петум» и курили его просто так, свернув в трубочку и подсушив на солнце. Колумб с радостью принял подарок, еще не зная какой заманивающей и разрушительной силой он обладает.

Это все происходило в 1492 году (конец 15 века). А к 1496 году табак уже попал в Европу. А в Россию он был завезен английскими купцами в 1565 году через Архангельск. К тому времени люди уже знали об этом ядовитом зелье. Табак был под запретом во многих странах мира и за его курение сильно наказывали.

Например, в Риме римские папы отлучали от церкви курящих людей.

В Англии, по указу Елизаветы 1 курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни.

Пять монахов, уличенные в курении , заживо были замурованы в монастырской стене.

В России во время царствования Михаила Федоровича попавшегося на курении в первый раз наказывался 66 ударами палкой по стопам, а во второй раз – отрезанием носа и ушей. Торговцев табаком пороли и сослали в Сибирь.

Так что же такое табак и почему же он так вреден? Для того, чтобы ответить на этот вопрос нам нужно знать, что же содержится в одном грамме табака.

Перед вами лежат карточки со словами – это составные части табака. Сейчас я буду вам рассказывать о каждой, а вы вывешивайте карточки на доску.

-Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

-Сероводород- газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

-Табачный деготь- вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

- Формальдегид- ядовитый газ с резким запахом, применяют в производстве фенолоформальдегидных смол. - **Угарный газ** (оксид углерода) – ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

-Никотин – сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС ; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Многократное поглощение никотина вызывает **никотинизм** (хроническое отравление организма никотином).

- А как вы думаете , как курение влияет на здоровье человека? Что происходит в организме?

- Горячий дым смешивается со слюной , разрушается эмаль зубов. Яд, действуя на слизистую оболочку рта вызывает такое заболевание, как **рак губ и языка.**

Далее ядовитая слюна проникает внутрь, растворяет пленку желудка, образуя на ней многочисленные язвы, далее развивается **рак желудка.**

В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают легкие и бронхи. Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют. Это может вызвать **пневмонию или даже рак легких.**

Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, оно не выдерживает такой нагрузки. Это приводит к **инфаркту.**

Какие еще заболевания может вызвать курение?

А сейчас я предлагаю вам посмотреть одну сценку, которую приготовили вам ребята.

Сценка о вреде курения.

Преподаватель: Степанов Петя, мой сосед, повсюду с пачкой сигарет.

Он курит не стесняется, на взрослых огрызается.

Как только раздастся с урока звонок,

Петя в укромный бежит уголок

Всю перемену он может курить, вместо того, чтоб урок повторить.

Учится плохо, стал часто болеть, трудно урок до конца досидеть.

С Петей беседы мы проводили, о вредной привычке ему говорили.

Но Петя не слушал, махал он рукой,

пока не увидел сон очень плохой.

СЕРДЦЕ: Плохи, приятель, мои дела. Ноша такая мне тяжела.

Трудно мне стало ровно стучать,

от боли мне хочется громко стучать.

Усердно работало я и стучало, хозяин не ведал со мною печали.

Но нет пробежек по утрам, прогулок и зарядки –

Дымит он папиросами даже без оглядки.

ЛЕГКИЕ: И я задыхаюсь на каждом шагу – нет жить я дальше так не могу.

От сигарет, от табака умрем вместе с ним и мы наверняка,

Если б он знал – как страшно умирать от болезни ужасной.

Если б хотел наш хозяин жить, он бы немедленно бросил курить.

МОЗГ: Я бедный, несчастный, прокуренный мозг,

Хочу, чтобы кто -нибудь Пете помог

Он каждый день никотином травится, а это мне ой как не нравится.

Стал плохо я соображать, и вот по контрольной «двойка» опять.

Петя учится еле, еле – «двойки» его одолели.

Он бросить курить не может, ослаб –

теперь в никотиновом царстве он раб!

Почки: Скажу вам, друзья, по секрету. Должны вы узнать и об этом:

Рак почек недавно здесь пробегал, новую жертву себе он искал.

К счастью большому на этот раз он не приметил с тобою нас

В сети свои он не смог нас поймать,

но что будет с нами лет через пять?

Желудок: Помогите, караул, погибаю, молодым в расцвете лет умираю

Язва гонится проклятая за мной, а ведь я еще такой молодой,

Но хозяин не любит меня, никотином он губит себя.

Петя: Я больше не буду курить – пощадите!

На помощь! На помощь! Спасите! Спасите!

Бросаю курить! Надоело так жить! Хватит никотином органы травить!

Вам, всем сидящим, мой совет – ничего хорошего в курении нет!

Если хотите здоровыми быть, бросайте, бросайте, бросайте курить!!!

Преподаватель: Как хорошо, что это лишь сон, но в явь превратиться

легко может он.

Запомните! Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку. Народная мудрость давно гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!»

-Ребята, как вы думаете, почему дети начинают курить?

(Предположения детей)

Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Еще раз внимательно посмотрите на название этих страшных болезней, чтобы их вылечить нужны огромные деньги на лекарства и операции, а некоторые заболевания и вовсе являются неизлечимыми и вызывают смерть.

Ребята, а ведь для того, чтобы не стать курильщиком, вы просто должны вовремя и грамотно отказаться от предложенной сигареты. Подумайте, как это грамотно сделать.

(Разыгрывается ситуация, где один учащийся настойчиво предлагает другому сигарету, тот должен грамотно отказаться).

Я думаю, что теперь, когда вы много знаете о вреде курения, вы будете здоровы и никогда не будете страдать этой вредной привычкой. Будьте сильнее, мудрее этой головы и не поддавайтесь на ее провокации.

А сейчас, посмотрите на вторую голову змея.

Да ведь эта голова страдает алкогольной зависимостью, она употребляет спиртные напитки (алкоголь).

А вы знаете , что такое алкоголь?

Алкоголь - это спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга. Вот то опьянение, которое вызывает алкоголь не то иное, как отравление собственного мозга.

-Какие спиртосодержащие жидкости вы знаете?

- А как вы думаете, как действует алкоголь на человека?

-Через 10 минут после приема алкоголя наступает усиленное склеивание эритроцитов(клеток крови), которые начинают забивать капилляры(мелкие сосуды). При постоянном приеме алкоголя уменьшается объем головного мозга и число нервных клеток, погибает печень, нарушается структура ДНК, слабеет сердечная мышца.

- Все вы конечно же видели пьяного человека. Назовите признаки опьянения.

- Вам нравятся такие люди? Конечно, нет!

Еще до нашей эры человечество стало понимать пагубное последствие пьянства. В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым спартамцам, для внушения отвращения к омерзительному облику.

Китайские императоры казнили пьяниц.

В Индии их заставляли пить мочу, а женщинам -пьяницам выжигали на лбу клеймо.

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

В Риме пьющих плебеев обращали в рабов.

В Англии водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и 3 раза полностью погружали в ледяную воду.

Во Франции пьяниц сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, то им отрезали уши и выгоняли из страны.

В Испании пьющих жестоко пытали и даже казнили.

Я, думаю, что вы теперь много знаете и про алкоголь и будете рассказывать о его вреде другим.

Посмотрите на третью голову.

Эта голова самая страшная из всех, потому что она употребляет наркотики.

А что же такое наркотики?

Наркотики – это круг веществ, растений, а также продуктов, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» с древнегреческого означает «приводящий в состояние отупления». К наркомании относится и токсикомания, это вдыхание паров различных химических веществ (ацетон, бензин, клей и т.д.). Наркомания и токсикомания – это самые опасные вредные привычки, рано или поздно приводящие к смерти.

Вылечить наркомана практически невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана не только больны все внутренние органы, но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман жить не может без отравы, найти наркотик – вот смысл всей его оставшейся жизни. Такой человек ради достижения своей цели пойдет на все – даже на убийство.

Это страшная болезнь, ее надо бояться и бежать от таких людей без оглядки.

Главный нарколог Омска сообщил, что за последний год количество наркоманов увеличилось в 96 раз. Это происходит потому, что есть люди, которые занимаются распространением наркотиков. Будьте внимательны, на улице, во дворе, в школе к вам может подойти взрослый человек или даже друг и предложить вам выпить порошок, покурить траву, проглотить таблетку или уколиться – просто так, бесплатно. Бегите от этого человека и ни в коем случае не поддавайтесь на его уговоры.

А если вы не можете противостоять сильному напору, то знайте, что есть люди, которые вас защитят и помогут вам: это ваши родители, учителя, а также специалисты, занимающиеся этими проблемами (например, психолог и социальный педагог).

А еще есть телефон, по которому вы можете позвонить, и даже не назвав своего имени, рассказать о любой своей проблеме – вам обязательно помогут.

Телефон доверия : 214-54-48 (в Краснодаре)

Теперь вы знаете и про эту голову, запомните – она умирает в страшных муках. И я уверена, что вы никогда не поддадитесь на ее провокации. Но помните: этот змей очень страшен и он никогда не дремлет, чувствует слабые стороны человека, тем более если его жертва – ребенок. Я вам желаю никогда не расслабляться и всегда помнить об опасностях, которые вас подстерегают.

Подведение итогов кураторского часа.

А сейчас каждый из вас должен вспомнить все о чем мы говорили и сделать вывод, начиная его словами:

-Сегодня я понял, что...

-Я хочу, чтобы все наркотики, алкоголь и сигареты ...

-Чтобы всегда быть здоровым, мне никогда ...

Наш сегодняшний кураторский час я тоже хочу закончить стихотворением

Здоровыми быть превосходно,
Не нужно с лекарствами жить,
С друзьями общаться свободно,
Про беды свои позабыть.

Здоровая жизнь интересней,
Пусть кто – то меня не поймет.
Пусть будет у нас все чудесно,
Пусть в людях здоровье живет.

Представила я перед вами

Образы жизни людской.

Свой выбор вы делайте сами,

Здоровая жизнь – выбор мой!