

Утверждаю:

Директор МБОУ «Немдинская СОШ
им.Героя Советского Союза М.В.Лебедева»

_____ Э.И.Михеев

ПРОГРАММА
классных часов по профилактике
наркомании, табакокурения и алкоголизма
для 5-9 классов

№	Тема классного часа
5 класс	
1	Определение понятия «здоровья». Компоненты и критерии здоровья.
2	Факторы, влияющие на здоровье человека.
3	Здоровый образ жизни как рациональный способ жизнедеятельности. Элементы здорового образа жизни.
4	Зависимость образа жизни от индивидуальных особенностей организма, климато–географических условий. Здоровый образ жизни в народных традициях и обрядах.
5	История распространения табакокурения.
6	Курение табака как доходная статья для производителей и торговцев табачной продукции. Современная распространенность табакокурения.
7	Законодательные акты и мероприятия по ограничению табакокурения.
8	Профилактика табакокурения в народных традициях, произведениях литературы и литературы.
9	Происхождение алкоголя и различных спиртных напитков.
10	Отношение к алкоголю и последствиям его употребления у разных народов. Современная распространённость пьянства и алкоголизма.
11	Антиалкогольные обычаи и законодательные акты, направленные на искоренение пьянства и алкоголизма.
12	Профилактика употребления алкоголя в народных традициях, произведениях литературы и искусства.
13	Наркотики и общество. Понятие о зонах природного наркотизма.
14	История распространения наркомании.
15	Современная распространенность наркоманией и токсикоманией.
16	Национальные, культурные традиции и законодательные акты, направленные на искоренение наркомании.
6 класс	
1	Зависимость здоровья человека от чистоты тела, кожи. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за школьной формой. Требования к белью.
2	Влияние пыли и загрязненного воздуха в помещении на динамику работоспособности и распространения инфекционных заболеваний. Способы устранения запыленности воздуха и вещей.
3	Состав табачного дыма и табачных смол. Понятие о канцерогенах.
4	Органы –мишени для табака. Болезни, связанные с табакокурением. Влияние курения на внешний вид, умственную и физическую работоспособность, занятия спортом.
5	Характеристика активного и пассивного курения. Действие на организм пассивного курения.
6	Законодательные акты, направленные на ограничение курения.
7	Механизм воздействия алкоголя на клетки и ткани организма.
8	Разрушение эритроцитов как основа кислородного голодания тканей.
9	Поражение внутренних органов при эпизодическом и регулярном приеме алкоголя. Последствия разрушения клеток нервной системы, печени, сердца, половых клеток.
10	Влияние алкоголя на терморегуляцию, артериальное давление, обмен витаминов, на пищеварение, всасывание питательных веществ, на нервную систему, умственную работоспособность, память.
11	Влияние алкоголя на физическую работоспособность и занятия спортом. Алкогольная

	деградация личности.
12	Особенности действия различных алкогольных напитков на клетки и ткани организма.
13	Наркотики и их влияние на организм. Влияние эпизодического и продолжительного приема токсических препаратов на рост и развитие организмов.
14	Последствия токсического воздействия на нервную систему, память, поведение. Динамика умственной и физической работоспособности при воздействии токсикантов.
15	Механизм воздействия наркотиков на клетки и ткани организма. Влияние наркотиков на память, психику, социальные функции человека. Аутоагрессивное поведение как следствие употребления наркотиков.
16	Конкурс антирекламы наркотиков.
7 класс	
1	Повышение уровня двигательной активности. Влияние занятий гимнастикой и подвижными играми на осанку. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки, их искоренение.
2	Активный отдых между занятиями как способ скорейшего восстановления трудоспособности. Упражнения по профилактике нарушений осанки, утомления органов зрения.
3	Курение как один из вариантов наркомании. Стадии никотиновой наркомании: бытовое, привычное и пристрастное курение.
4	Механизм формирования зависимости к табакокурению. Мышечная зависимость как специфическое проявление табачной наркомании. Способы борьбы с мышечной зависимостью при табакокурении.
5	Сравнение эффективности различных методик отказа от курения.
6	Мой выбор: поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.
7	Механизм формирования алкогольной зависимости. Изменения, происходящие в связи с становлением психической и физической зависимости. Понятие о зонах комфорта и дискомфорта.
8	Толерантность, ее изменение при приеме алкоголя. Нарушение обмена веществ при алкогольной зависимости.
9	Понятие об абстиненции. Возможности устранения зависимости. Необратимость психической зависимости в связи с невозможностью восстановления чувствительности зон комфорта.
10	Биологические и социальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости к алкоголю.
11	Механизм формирования зависимости к наркотикам.
12	Нарушение передачи нервного импульса при становлении психической и физической зависимости.
13	Абстинентный синдром. Нарушение чувствительности зон комфорта.
14	Компульсивное(неодолимое) влечение как основа необратимости психической зависимости.
15	Биологические, микросоциальные и макросоциальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости.
16	Профилактика наркомании в произведениях литературы и искусства.
8 класс	
1	Основы психогигиены. Эмоции и чувства. Культура чувств и их проявление. Этика взаимоотношений. Аэробные упражнения и закаливающие процедуры как способ повышения настроения.
2	Свободный выбор как признак взросления. Центр доверия и психологической помощи подросткам и возможности разрешения конфликтных ситуаций. Способы психологической защиты.
3	Экономические, социальные и биологические последствия табакокурения. Сигареты и семейный бюджет.
4	Курение и социальная адаптация личности.
5	Курение и экология квартиры.
6	Конкурс антирекламы табака.
7	Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма: преступления, пожары, дорожно –транспортные происшествия, и т.д.
8	Обоснование превышения экономического ущерба над денежной выручкой при торговле алкоголем.
9	Последствия эпизодического приема алкоголя.

10	Негативные последствия «питейных обычаев»
11	Конкурс антирекламы алкогольных напитков.
12	Экономические и социальные последствия наркомании.
13	Факторы, предопределяющие антисоциальность больных наркоманией. Искажение семейных связей, детородной функции.
14	Особенности развития наркомании и токсикомании в подростково- юношеском возрасте. Последствия наркотизации подростков для общества.
15	Биологические последствия приема наркотиков. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков подростками и молодыми людьми.
16	Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности. Инстинкт самосохранения. Борьба с наркоманией за рубежом.
9-11 классы	
1	Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам. Требования к продолжительности занятий, активному отдыху на свежем воздухе, продолжительности и качеству ночного сна, питания.
2	Компьютер и здоровье. Основные правила техники безопасности при работе на компьютере. Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.
3	Влияние табакокурения(активного и пассивного) на репродуктивные функции человека.
4	Последствия курения мужчины и женщины для развития плода, роста и развития ребенка.
5	Способы отказа от пробы сигарет.
6	Алкоголь и семья. Влияние алкоголя на потомство. Нарушение детородной функции семьи.
7	Понятие об «алкогольном зачатии», «алкогольном плоде», алкогольной интоксикации плода и грудного ребенка.
8	Нарушение социализации детей.
9	Негативное влияние алкоголя на растущий организм.
10	Мой выбор: отказ от приема алкоголя.
11	Наркотики и семья.
12	Пути воздействия наркотиков на потомство. Нарушение детородной функции семьи.
13	Понятие о «наркотическом плоде», наркотической интоксикации плода и грудного ребенка.
14	Нарушение функции социализации детей.
15	Негативное влияние наркотиков на растущий организм.
16	Мой выбор: противодействие сомнительным предложениям.