

Классный час «Вредным привычкам –НЕТ!»

Цели:

- выяснить представления у учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
 - познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
 - способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.
- дать понятие устойчивого здорового развития личности;

Ход классного часа



Выполнила классный руководитель Боева Т.А.

Сл.1 Сегодня поговорим о здоровье и привычках и выясним, что полезно, а что вредно для нас. **Сл 2**

Учитель: Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).



Ребята, здоровое тело-это прекрасно, это мечта каждого человека. К сожалению, в наше время не каждый может похвастаться отличным здоровьем. Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы. Человеческому телу, как организму свойственны симметричность, устойчивость. Но жизни каждого человека бывают травмы, более или менее серьезные. При травмах можно помочь различными способами.

У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств).

Стих «Жизнь»

Жизнь, как бабочка, с весною
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.

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой, выбирает, что полезно, что вредно. **Сл.3,4**

В жизни человека есть действия, которые со временем становятся автоматическими. Как мы их называем? Сл 5

Привычка — действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим. **Сл.6-14**

Следует различать **Сл.15**

полезные привычки (привычка к труду, привычка умываться перед сном и т.д.) и **вредные** (несдержанность, привычка перебивать говорящего, курение и т.д.). Жизненно важные, общественно ценные привычки облегчают формирование положительных черт личности, соблюдение правил поведения в общественной и личной жизни, отрицательные — дезорганизуют поведение. **Сл 16**

У каждого из нас есть близкие люди — друзья, родные. С некоторыми из них у нас очень хорошие отношения, а с другими — хотят желать лучшего из-за особенностей их характера, с которыми мириться мы не желаем. Но не всегда мы можем понять, что же происходит, в чем причина «натянутых» отношений и конфликтов. Мы говорим: «Он меня раздражает», но чем вызвано наше негодование, не понимаем. И тем более мы не видим, да и не хотим видеть отрицательных привычек в себе; как говорят: «В чужом глазу соломинку заметим, а в своем и бревна не примечаем».

Давайте же попробуем разобраться: в чем кроется секрет нашего недопонимания и с какими привычками мы готовы мириться, а с какими — нет; и что мы называем вредными привычками.

Что же такое вредная привычка?Сл.17,18

Вредная привычка (зависимость) — это свойство нашего характера или поведения, которое можно описать так:

- вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете другого выбора, кроме как делать ЭТО. Стоит только вредной привычке сформироваться, вы сразу попадаете под ее власть;
- эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас;
- вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда почувствуете неприятные ощущения (скуку, одиночество, физическую боль и т.д.);
- вы чувствуете, что уже не можете справиться со своими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО;
- на ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы все больше ненавидите себя за эти траты;

Возможные ответы:

Ребята могут говорить только об отрицательных чертах характера, а употребление ПАВ (психически активные вещества) не считать за недостаток. Необходимо остановиться на этом и сделать акцент на зависимость от табака и алкоголя.

Вывод:

1. В каждом человеке есть что-то положительное и что-то отрицательное.(возможно ли иметь только положительные черты характера)
2. От вредных привычек каждого человека страдают окружающие его люди. (кто страдает от наших вредных привычек?)
3. Вредные привычки можно исправить, хоть это и очень трудно. При работе над собой можно обратиться за помощью к близким людям.(можно ли справиться с вредными привычками?)

Теперь поговорим о потребностях человека.

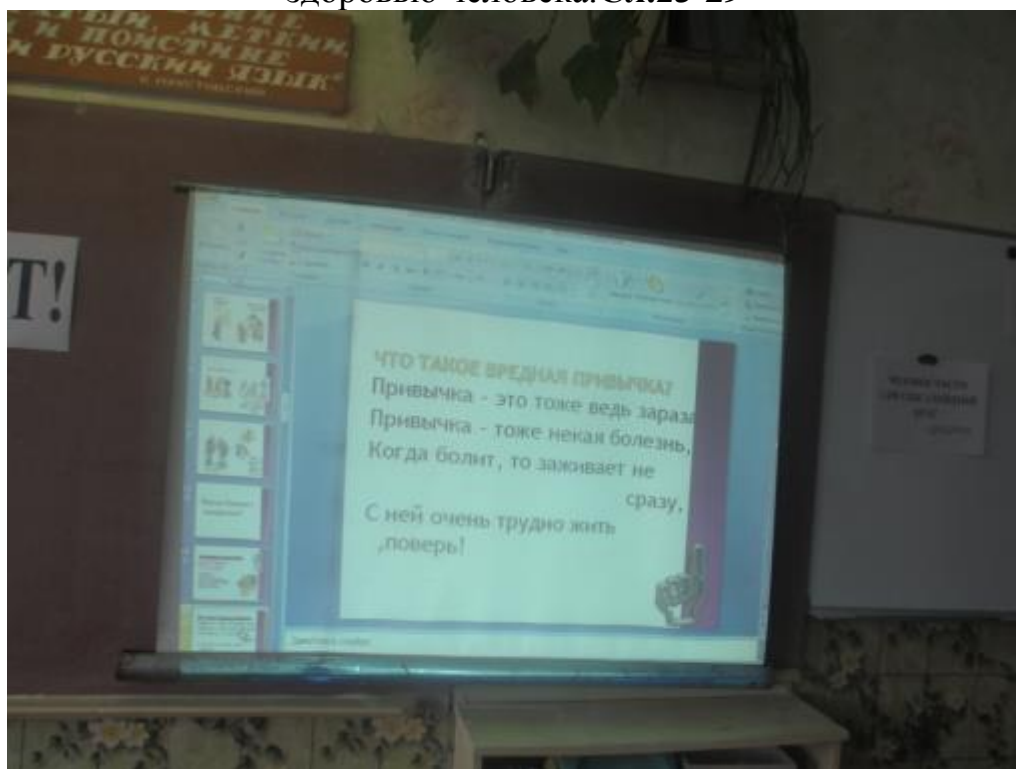
Перед вами таблица частичных **потребностей** человека Сл19

Без чего человек не может прожить	Без кого человек не может прожить	Можно прожить, но трудно
воздух	родители	телевизор
вода	животные	книги

еда	птицы	бытовые приборы
крыша над головой и т.п.	насекомые	посуда, мебель и т.п.

Учитель: Как вы думаете, от чего у человека может наступить **зависимость**?

Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики) – выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека. **Сл.20-22.** Сейчас мы поговорим о привычках, мешающих здоровью человека. **Сл.23-29**



Как в России появился табак?

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, свернув в трубочку и подсушив на солнце. Колумб с радостью принял подарок, не зная, какой заманивающей и разрушительной силой он обладает. Это произошло в 1492 году, а к 1496 году табак попал в Европу, а в 1565 году он был привезен в Россию английскими купцами через Архангельск. К этому времени люди уже знали о его вреде, и табак был под запретом во многих странах, за его курение сильно наказывали. Например, в Риме римские папы отлучали курящих от церкви. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы

в монастырской стене. В России во времена царствования Михаила Федоровича попавшегося первый раз на курении нака-зывали 66 ударами палкой по стопам, а на второй раз отрезали нос .слайд

Какое влияние оказывает курение на организм человека? **Сл.30-33**

Горячий дым смешивается со слюной, разрушает эмаль зубов. Яд. воз-действуя на слизистую оболочку рта, вызывает рак губы и языка.

Далее ядовитая слюна проникает вовнутрь и образует на слизистой желудка многочисленные язвы, возникает рак желудка.

В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают бронхи и легкие. Табачный деготь скапливается в легких, они каменеют, что вызывает рак легких.

Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, что вызывает инфаркт. Такова расплата за курение.

9. Алкоголь (**сл 34,35**) – это этиловый спирт. Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием. но официально не относится к наркотикам.

Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости, большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы орга-низма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя занимается печень. У печени есть так называемая разрешающая способность – она окисляет всего 6-8 г алкоголя в 1 час (20г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который. в свою очередь, в организме здорового человека моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводится из него. Когда печень не справляется с окислением этилового спирта и в организме накапливается большое количество яда. происходит алкогольное опьянение.

Стадии опьянения:

1. Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением радости. Человек испытывает легкое головокружение, тепло в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.
2. По мере усиления опьянения усиливается психическое возбуждение: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Он легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает анти-общественные поступки, преступления, даже убийства. Мышление его утрачивает последовательность, речь становится бессвязной. Пьяный громко

ругается, походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в пространстве.

3. При сильном опьянении возникает рвота, слюнотечение. непроизвольное мочеиспускание, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.

Алкоголь вреден для детского организма. Смертельная доза для годовалого ребенка – 100мл, для подростка 12-13 лет – 250-500 мл.

Каковы последствия ?

1.временная потеря памяти

2. токсическое воздействие на мозг, сердце, печень, поджелудочную железу и желудочно-кишечный тракт.

Еще до нашей эры человечество понимало пагубные последствия пьянства.

В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым людям для внушения отвращения к омерзительному облику.

В Китае пьяниц казнили.

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

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

В Риме пьяниц превращали в рабов.

В Англии их водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и трижды опускали полностью в воду.

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

В Испании пытали и казнили.

12. Вывод (слайд №36)

13. Наркотики (слайд «37) – это самый страшный порок.

Наркотики – это вещества, растения, продукты, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» в переводе с древнегреческого языка означает «приводящий в состояние отупления». Вылечить наркомана невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана больны не только все органы но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман не может жить без отравы, найти наркотик – смысл всей его жизни. Такой человек может пойти на кражу, грабеж и даже на убийство. Это страшная болезнь, и существует она, так как есть люди, которые занимаются распространением наркотиков. Будьте внимательны:

К вам может подойти человек, и даже друг, и предложить вам выпить порошок, покурить траву, проглотить таблетку или уколаться, может даже бесплатно. Бегите от этого человека и не поддавайтесь на его уговоры.

14. Вывод (слайд №38)

15. Зачем же люди начинают курить, пить, принимать наркотики? (слайд 39-42)

22. Итак, здоровье человека – главная ценность в жизни, его невозможно купить ни за какие деньги и беречь надо смолоду. (слайд №43)

Здоровье является самым ценным для каждого человека. В настоящее время существует наука о здоровье - валеология, которая не только пропагандирует здоровый образ жизни, но и помогает сохранить и

укрепить здоровье человека.



Сл 44

На красных карточках написаны предложения, на зеленых – ответы.

Красные карточки:

- Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? – попробуй пиво!
- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.
- Давай покурим! Или ты трусишь?
- Пойдем покурим! Или тебе слабо?
- Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?
- У нас во дворе многие курят, и ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!
- Попьем пивка! Будет весело!
- Давай покурим! Это же круто!

Зеленые карточки:

- Мне это не надо, я хочу быть здоровым.
- Нет, я не буду и тебе не советую.
- Нет, вредные привычки к добру не приводят.

- Нет, у меня есть более интересные занятия.
- Нет, пойдем лучше со мной на каток.
- Нет, лучше пойдем ко мне смотреть футбол.
- Нет, пойдем лучше погуляем с моей собакой.
- Нет, это мне не нужно.

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - НЕТ!



**Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.**

Сл 45