

Классный час «Шаг в пропасть... Опасно это или нет» (вредные привычки)

Цели:

- дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
- формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- учить активным приемам ведения здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Технические средства, дидактический материал: компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

Организационный момент:

- Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие.
- Сообщение темы, целей классного часа.
- Планирование работы на классном часу.

Беседа, показ презентации

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте, какой они вкладывают смысл? - желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, а физическое - здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят следующие элементы:

- двигательная активность;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- личная гигиена;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- отказ от вредных привычек [2].

Об этом мы сегодня будем говорить. Сегодняшний классный час посвящен вредным привычкам.

Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.

Итак, **эпиграфы** нашего классного часа, я думаю, не требуют комментариев:

•«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»;

•«Слабость характера — это единственный недостаток, который невозможно исправить»;

•«Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...».

Привычки: полезные и вредные

Что такое полезные привычки?

•Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

Что такое вредные привычки?

•Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

•Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Как привычки влияют на здоровье

•Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

•Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Алкоголизм

Притча

"Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу - становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше - превращались в тупых упрямых ослов" [2].

• Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.

• Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

• Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

• 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

• Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Наркомания

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на промаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить, и стану платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.

- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.

- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**

- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.

- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.

- У наркоманов три пути: тюрьма, психиатрическая больница, смерть.

- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

Токсикомания

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.

- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Табакотурение

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

- Ученые подсчитали, что курительщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курительщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

- Даже внешне курительщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше

- Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курительщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курительщиками.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ

Это надо знать!

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

• Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

• Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек, печени) [1].

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

Защита от угрозы.

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен» [1].

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы).

Анкетирование

Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на один несложный вопрос. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Вопрос подразумевает однозначный ответ. Напротив субъекта, от которого Вы получаете информацию о влиянии вредных привычек на организм человека, необходимо поставить отметку в одной из граф.

Анкета [3]

Вопрос: Как Вы оцениваете информацию о вредных привычках, получаемую от:

оценка субъект	интересно	безразлично	часто не соответствует действительности	всегда правильная
школы				
родителей				
учителей				
друзей				
передач, радио, телевидения				

Рефлексия

Как вы считаете, ребята, полезна ли была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном?

Подведение итогов

Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.