

**Открытый классный час на тему:
«Вредные привычки и как с ними бороться?»**

Классный руководитель

Осипова А. Г.

Цель: формирование устойчивого стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

-вырабатывать стойкое понимание вредного воздействия на организм алкоголя, никотина и наркотических веществ, а также последствий этого влияния;

-формировать стремление получать достоверную информацию о вредных веществах и их влиянии на организм человека;

-формировать стремление к отказу от вредных привычек и активному участию в профилактических и образовательных мероприятиях по данной теме.

Оборудование: проектор, ноутбук, экран, ручки, красные и синие листы.

Ход классного часа

I. Организационный момент. Психологический настрой.

Учитель: -Здравствуйте, ребята! Наш сегодняшний классный час я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием подскажет тему нашего классного часа.

Ну что ж мой друг,
Решенье за тобой,
Ты в праве сам командовать судьбой,
Ты согласиться можешь, но отказ
Окажется получше в сотню раз.
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может ты на правильном пути?
Но если всё-таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

Учитель: -Как вы думаете, как будет звучать тема классного часа?

Обучающиеся: - Ответы детей. (слайд №1: высвечивается тема классного часа ««Вредные привычки и как с ними бороться?»»)

Учитель: - Все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности и долголетия.

II. Сообщение темы и цели занятия.

Учитель: - Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье.

Обучающиеся: -Ответы детей.

Учитель:- К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «вредные привычки» и склонности. Поэтому сегодня мы с вами выясним, какие вредные привычки существуют и как они влияют на наш организм.

III. Изучение нового материала.

Учитель:- Как вы думаете, что такое привычка?

Обучающиеся:- Привычка –это...

Учитель:- Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись.

Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Привычка – это определенная схема поведения, которая закрепились в подсознании и выполняется неосознанно. **(слайд №2-определение что такое привычка)**

Учитель:- На какие две группы можно разделить привычки человека?

Обучающиеся:- Ответы детей.

Учитель:- Да, привычки можно разделить на две группы: это полезные привычки и вредные **(слайд №3).**

Учитель:- Какие привычки мы можем назвать полезными?

Обучающиеся:- Ответы детей.

Учитель:- Полезными привычками мы можем назвать такие, как **(слайд №3)**

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание.

Учитель: - Полезные привычки улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Учитель:- Вредную же привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Какие привычки мы можем назвать вредными?

Обучающиеся:- Ответы детей.

Учитель:- К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость
5. Телевизионная зависимость

6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Привычка грызть карандаш или ручку
9. Привычка сплёвывать на пол
10. Употребление нецензурных выражений
11. Лень и неряшливость

Учитель:- Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты. Вредные привычки, дурные, неразумные и порой даже опасные. Мы знаем, что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека. (слайд №4).

Учитель:- Рассмотрим, какие последствия могут принести нашему здоровью и обществу вредные привычки.

Учитель: -Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание. (слайд №5).

Учитель: -Чем же вредно пьянство?

Обучающиеся:-Пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, снижение работоспособности и др.

Учитель:-Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве, разрушению семьи. Именно из-за этой дурной привычки многих родителей лишают родительских прав. Большинство из вас, особенно воспитанники детского дома, уже испытали на себе последствия алкоголизма своих родителей.

Учитель: -Наркомания – хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.(слайд №6).

Наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Учитель: -Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.(слайд№7).

Учитель:-Почему же люди пробуют курить?

Обучающиеся:-За компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.

Некоторые цифры по курению:

1. Смертность от рака легкого курильщика в 20 раз выше, чем у некурящих;
2. Курящие люди в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз – язвой желудка;
3. Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тыс ударов больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается гораздо быстрее;
4. На курение тратится огромное количество времени;
5. Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, которые уже через 5 секунд вызывают токсическое отравление организма;
6. Более 60% женщин_ жены курильщиков, страдают раком легких;
7. Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.

Дополнительная информация для размышления:

1. Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву мелкой птицы, то птица погибнет;
2. Капля никотина в аквариуме убивает в нем всех рыб;
3. Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она быстро отваливается и погибает.

- Какие мысли и чувства вызвали у вас все эти факты, связанные с алкоголем и курением?

Учитель:-Игровая зависимость – эта психологическая зависимость, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.(слайд №8).

Учитель: -Как вы думаете, что означает телевизионная зависимость?

Обучающиеся:-Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.(слайд№9)

Учитель:-Прочитай, Коля на слайде, что такое интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.
(слайд №10).

Учитель:-Основные типы интернет-зависимости таковы(слайд№11).

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Учитель: -А есть ли у вас какие либо зависимости: телевизионная, интернет, игровая.

Обучающиеся:-Ответы детей.

Учитель:-Но наряду с вредными привычками, приносящими вред здоровью, существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Учитель: -Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Учитель: -Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Учитель: -А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь?

Обучающиеся:-Ответы детей.

Учитель:-Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек. Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от них.

Слайд 12

- Отучать себя
- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас
- Отучать других
 - либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
 - чтобы он что-то не делал рядом с вами.

IV.Закрепление изученного материала.

Учитель: -Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

а)Игровое упражнение «Полезное – вредное»

Учитель: -Если я называю действие (привычку) полезную – поднимаем красную карточку, вредную -синюю карточку (называть не по-порядку).

МОЖНО

1. Заниматься спортом
2. Дышать свежим воздухом
3. Спать достаточно
4. Чаще улыбаться
5. Любить жизнь
6. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
7. Пить воду, молоко, соки, чай
8. Как можно больше ходить

НЕЛЬЗЯ

1. Сидеть дома
2. Играть на компьютере
3. Употреблять алкоголь, наркотики
4. Смотреть часами телевизор
5. Быть раздражительным
6. Унывать, сердиться, обижаться
7. Переедать
8. Курить

9. Помогать окружающим

9. Поздно ложиться и вставать

Проводим небольшой тест (ответ «да» или «нет»):

1. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
2. Понравилось ли тебе ощущение от их употребления?
3. Употребляешь ли ты алкогольные напитки в компании друзей в праздничные дни?
4. Считаешь ли ты, что пиво и слабоалкогольные напитки не приносят вреда и их можно иногда употреблять?
5. Пробовал ли ты когда-нибудь закурить?
6. Понравилось ли тебе ощущение от курения?
7. Считаешь ли ты, что сигарета в руках делает тебя более взрослым и самостоятельным в глазах сверстников?

- Если вы ответили «да» хотя бы на 4 вопроса, то уже есть серьезный повод задуматься.

Учитель:-А сейчас, ребята, напишите на листочках свои привычки и вредные и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на красных карточках, плохие - на синих карточках.

-А теперь листы с плохими привычками скомкайте и выбросьте в мусорное ведро. Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

V.Итог. Рефлексия.

Учитель: -Давайте подведем итоги сегодняшнего классного часа. О чем мы сегодня с вами говорили, что нового вы узнали? (ответы детей)

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний. Что же можно сделать, чтобы не допустить вымирания человечества от вредных привычек и пороков? (ответы детей по картинкам в презентации: не курить, не употреблять наркотики, алкоголь, заниматься спортом и др.). Каким вы хотите быть: сильным или слабым? Активным или инфантильным? Как вы хотите прожить свою жизнь: на

помойке в пьяном или наркотическом угаре или вы хотите быть достойным и уважаемым человеком? Выбор за вами.

- Я надеюсь, что вы сегодня узнали много нового и интересного для себя. Помните, что только вы сами строите свою жизнь, свое будущее, и каким будет оно, зависит только от вас.