Классный час «Вредные привычки. Их влияние на здоровье»

7А класс.

Классный руководитель: Кунекина Т. И.

Цель: формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

- продолжить работу по формированию у учащихся представлений о полезных и вредных привычках;

- способствовать развитию умения анализировать свои привычки учащимся;

- развивать мышление, коммуникативные функции;

- воспитывать привычку стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.

- На доске эпиграф: ***«Бедность не от лени, а болезнь - от невоздержанности»*** (Пословица)

Вредные привычки – алкоголь, наркотик, никотин

Цель: формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Задачи:

- продолжить работу по формированию у учащихся представлений о полезных и вредных привычках;

- способствовать развитию умения анализировать свои привычки учащимся;

- развивать мышление, коммуникативные функции;

- воспитывать привычку стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.

- На доске эпиграф: «Бедность не от лени, а болезнь - от невоздержанности» (Пословица)

Вредные привычки – алкоголь, наркотик, никотин

Ход мероприятия

Организационный момент.

Здравствуйте. ребята начинаем мы как всегда по традиции классный час с создания хорошего настроения посмотрите на меня и подарите мне свою улыбку. Теперь повернитесь к друг к другу, ну а сегодня к нам пришли гости давайте повернемся к ним поздороваемся и тоже одарим их своей улыбкой. Садитесь пожалуйста

Ребята, у вас на партах лежат карточки.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

- Что записано на карточках? (На карточках записаны буквы).

- Ваша задача, вычеркнуть повторяющие буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

- Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка).

II. Введение в тему.

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь от невоздержанности»? (Если человек не привык к труду, он 6удет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

- Что означает слово «привычка»?

- Привычка – поведение, образ действия, склонность, ставшие для кого – нибудь в жизни обычными, постоянными.

- То есть привычка – это, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

- Как вы понимаете смысл данной пословицы?

- А у вас есть привычки?

Перечислите привычки, которые есть у вас, у ваших сверстников. – Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь.

- Внимательно рассмотрите данные рисунки.

- Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить изображенные на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (На полезные и вредные привычки).

- Что значит, по - вашему, полезные привычки?

- Какие привычки мы относим к вредным?

Сообщение темы.

- Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящен классный час сегодня?

- Сегодня на классном часу мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся привычках и их влияние на наше здоровье. Поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками. (Появляется запись на доске)

Работа по теме.

- Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

- А как вы думаете, могут ли привычки оказать влияние на здоровье человека?

- Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

- Перечислите еще раз полезные привычки?

- Привычки наносящие вред здоровью, называются вредными.

Вот и век уходит, всем нам оставляя
Боль, потери, слезы, смерть
В этот век наркотиков и водки
Выжить – шанса нет!
Дымом затянулось наше небо,
Спирт впитался в землю здесь,
Но мы же знаем, у нас на счастье -
Ещё надежда есть.

- Ребята, как вы думаете, о каких вредных привычках людей говорится в этих строках? (ответы)
- Правильно! **Это КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ И НАРКОМАНИЯ, СПАЙС.**

Сегодня я вам предлагаю поработать в группах

1группа - курение

2 группа – алкоголь

3 группа – наркомания

4группа – спайс. Это вредная привычка сегодня мы поговорим о ней впервые

У вас на столах различная информация о вредных привычках. Вам нужно прочитать информацию и представить классу рассказ о своей вредной привычке.

1 группа выступает

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

Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками

Никотин – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы – это вещества, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика желтыми, затрудняет дыхание, вызывает аллергический кашель. Никотин, содержащийся в табачном дыме, затрудняет работу сердца, ускоряет пульс.

Какие болезни вызывает курение? (кашель, бронхит, гастрит, инфаркт, рак, туберкулёз) Выступление врача – Валентина Васильевна

От болезней, связанных с курением, погибает ежегодно очень много человек, в основном в относительно молодом и трудоспособном возрасте. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

Вывод : табак – это яд и очень вреден для здоровья.

Пагубные последствия курения:

1. Одежда и волосы курильщика плохо пахнут.

2. Курение – является более частой причиной пожаров.

3. На сигареты тратится очень много денег.

5. Из – за курения у подростков чаще всего возникают ссоры со взрослыми: родителями, педагогами.

- Молодцы!

- Давайте попытаемся просчитать, сколько денег тратит курильщик впустую.

- Предположим, что пачка сигарет стоит 60 рублей. Курильщик курит по 1 пачке в день. Как вы думаете, сколько денег он истратит на сигареты за 1 год.

- Итак, начинаем считать. Нам известно, что пачка сигарет стоит 60 рублей, также известно, что в году 365 дней. Умножаем 60 рублей на 365 дней, получаем 21.900 рублей.

- Ребята, как вы думаете, это большая сумма или маленькая?

- А что можно купить, имея данную сумму денег?

- Какой вывод можем сделать?

- Верно, у курильщика, «в трубу улетают» огромные деньги, которые можно было бы использовать для других целей.

2 группа выступает

Еще одна вредная привычка – пьянство.

Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее.

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки.

От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя. У 95 % алкоголиков нервные клетки гибнут и замещаются рубцами. Смертность населения в трудоспособном возрасте у нас в стране более чем в 2 раза выше, чем в других странах.

Какие болезни вызывает алкоголь?

Язвенная болезнь желудка, инфаркт, цирроз печени, рак.

Алкоголь повышает риск развития многих заболеваний. Неумеренное пьянство может нанести непоправимый вред здоровью. По данным медицинской статистики, почти 1,8% населения России вовлечено в тяжёлое, болезненное пьянство.

Какие последствия имеет пьянство? Последствия пьянства.

- Случаи утопания в воде;

- аварии на автомобильных и железных дорогах;

- драки со смертельным исходом;

- отравления спиртными суррогатами и смерть на больничной койке;

- травматизм на производстве;

- рост преступности;

- распад семьи.

3 группа выступает

Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут 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. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Врач – Валентина Васильевна

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Опасности, связанные с употреблением наркотиков.

- Передозировка ведет к потере сознания и даже смерти;

- привыкание, физическая и психическая зависимость;

- провалы памяти;

- повышенные эмоции и неадекватное поведение;

- мгновенная смерть;

- бессонница, потеря аппетита;

- сухость во рту, расстройство желудка, агрессивность;

- дрожание конечностей, непроизвольное движение глаз;

- учащенный пульс и сердцебиение и многое – многое другое.

4 группа выступает

В настоящее время в 21веке появилась новая зараза – **спайс.**

Spice с английского языка переводится как "специя".

По сути, **спайс** – представляет из себя курительную смесь, состоящую из засушенных растений обладающих дурманящим эффектом, изначально разрешенных к распространению.

Широкое распространение эти вещества получили в начале 2000 годов, в Соединенных Штатах Америки и в странах Европы. Курительные смеси начали продавать посредством интернет магазинов в качестве положительной замены наркотическим средствам. Пропаганда «спайса», как вещества, гласила, что курительные смеси это не более чем ароматическое средство, под действием которого человек испытывает общее расслабление, успокоение нервного перевозбуждения.

Наиболее серьезные последствия его употребления:

он вызывает нарушения со стороны сердца и сосудов, со временем развивается сердечная недостаточность;

нарушение функции печени;

разрушение клеток головного мозга, нарушение мышления и других функций центральной нервной системы.

Последствие курения Спайса в виде физической зависимости дает возможность рассматривать эту курительную смесь в качестве наркотика. Избавление от такого пристрастия может стать очень долгой и сложной задачей. У подростков зависимость формируется с большей вероятностью и быстрее, чем у взрослых.

Молодцы! Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие люди курят и употребляют спиртные напитки, наркотики и спайсы. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, выпить спиртное, попробовать наркотики или спайс, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету или наркотик , то ваш ответ должен быть «Нет»

Заключительная часть

Хорошо, что рядом с нами есть и другие хорошие привычки. Нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду вы получите крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение к людям.

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З - зарядка, Д - диета, О - отдых, Р - режим дня, В - витамины, Е - еда)

Помните!
Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

Итог.

- Подошел к концу наш классный час. Давайте подведем итог.
- Итак, о чем говорили сегодня?
- Какие привычки называют полезными?
- Какие вредными?
- К чему приводят вредные привычки?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки?
- Какие основные выводы можем сделать?

А в завершении нашего классного часа мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. *(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Можно предложить детям прокомментировать свои действия.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день!

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к нам, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце - они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Мой совет: "Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотики!" На этом наш классный час закончен.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Заниматься спортом

Есть много сладкого

Делать утреннюю гимнастику

Много смотреть телевизор

Следить за одеждой

Закаляться

Долго играть в компьютерные игры

Много времени проводить на воздухе

Курить

Умываться

Чистить зубы

Употреблять спиртные напитки

Правильно питаться

Соблюдать режим дня

Вовремя учить уроки

Заниматься музыкой

Рисовать

Читать книги

Помогать маме