**Тема урока: “ Здоровый образ жизни”.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни для учащихся.

**Задачи:**   
-обобщить понятия об опасности и вреде курения, алкоголизма и наркомании;  
- побеседовать с учащимися о здоровом образе жизни;

-воспитать правильное отношение к ЗОЖ своему здоровью.  
**Оборудование, наглядность:**

- компьютер, проектор.

- выставка книг: Конституция РФ, Уголовный Кодекс РФ, книги о вреде курения, алкоголя, наркотиков;

- карточки с тестами, лозунги;

**Приглашенные:**

Инспектор ПДН ОВД

**Оформление доски:**

**Прикреплены лозунги с пословицами и афоризмами великих людей о здоровье:**

«Здоровье – гонорар мудрых»

Беранже

«В здоровом теле - здоровый дух.»

Децим Юний Ювенал

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ.

«Нет на свете прекраснее одёжи,

Чем бронза мускулов и свежесть кожи.»

Маяковский В. В

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все»

(Арабская пословица)

.  
  **Ход урока:**

***1. Повторение темы: " Здоровье и благополучие"***

***2. Новый материал.***

Сегодня мы вспомним

-Что такое ОЗОЖ и каковы его составляющие. ( Слово учащимся, они высказывают свое мнение).

«Здоровье – гонорар мудрых» Беранже. Сегодня в нашей стране забота о здоровье возведена в ранг важнейшей государственной задачи. Для ее успешной реализации создаются все необходимые условия. Современная медицина, изучающая закономерности изменения здоровья человека под влиянием различных факторов, утверждает, что гармонично развитой личностью (мужчина –умный и сильный, женщина – красивая и обаятельная) может быть только здоровый человек. Культура здорового образа жизни человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде. В Уставе Всемирной организации здравоохранения[[1]](#footnote-1) записано, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Чем выше приоритет здоровья в обществе, духовная культура человека, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого его члена.

Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым! Огромный вред приносят курение, алкоголь, наркотики и здоровью, и моральному облику человека, всей его жизни. В прошлом году в России насчитывалось два с половиной миллиона человек, страдающих тяжёлыми формами алкоголизма и алкогольными психозами, и ещё 400 тысяч состояли на учёте у врача по поводу неумеренного употребления спиртного. Сотни тысяч людей ежегодно умирают, употребив некачественную алкогольную продукцию или спиртосодержащие жидкости. Каждое пятое преступление совершается из-за неумеренного употребления алкоголя. Это всего лишь официальная статистика, которая учитывает только самые запущенные случаи. А сколько мы ещё не знаем... Сколько ежегодно умирает молодых людей от передозировки наркотиков! Сколько семей страдает из-за того, что кто-то злоупотребляет вредными привычками! А какой страшный вред приносит курение, особенно в юном возрасте!

***3.Беседа учителя.***

На доске:

**«Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи».**

**В.В.Маяковский**.

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем. Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Виновницей всех бед моего больного является сигарета. В народе табак называют черной травой не зря. Химиками уже доказано, что при курении образуется более 6 тыс. веществ. 30 из них – смертельные яды. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков. При курении распадается большинство витаминов, без которых человек теряет здоровье. Табачный дым – враг иммунитета, поэтому курящие чаще болеют инфекционными заболеваниями. А знаете ли вы, что 95% больных раком легких – курящие, также 96% больных раком гортани и 90% - полости рта. В 12 раз чаще, чем у некурящих встречается у людей с сигаретой инфаркт, в 10 раз чаще – язва желудка. Я могла бы продолжить и дальше этот список. Хочу объяснить, почему у пострадавшего болят ноги. Никотин, содержащийся в сигарете, суживает сосуды и ухудшается питание клеток. Поэтому задерживается рост, ухудшается память, развивается, как у этого больного, болезнь сухая гангрена. Иногда даже относительно молодые люди теряют так руки и ноги.

  …Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит. Особенно часто болеют дети курящих родителей. Они ведь и рождаются слабыми, с маленьким весом, часто не донашиваются, ведь у курящей матери никотин суживает сосуды и плод получает недостаточное количество питания. Особенно у плода страдает мозг. Поэтому часто дети курящих родителей стоят на учете у невропатолога, страдают психическими нарушениями. У этих детей чаще встречаются врожденные пороки сердца. Изменяются и наследственные свойства ребенка, ведь в табачном дыме содержатся радиоактивные вещества. Есть и специальные отметины табака: к примеру, “обезьянья складка кожи” ладони встречается только у детей курящих родителей.  
Сигарета отравляет окружающую среду. Уже доказано, что табачный дым превосходит токсичностью автомобильный в 4,5 раз. По вине 1 курящего страдают не меньше 3-х некурящих. От одной выкуренной сигареты в комнате воздух ухудшается в 20 раз. Один курильщик, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, сжигает бумагу, которой хватило бы на издание книги в 300 страниц. В России 400 тыс. га лучших земель отведены под табак (сравните, на чай 80,7 га). А сколько окурков в каждом городе?  
Все конечно знают, что вред народному хозяйству наносят пожары. В Нижнекамске, например, происходит около 250 пожаров в год. Причиной многих из них явились курящие люди, брошенные окурки. Статистика показывает, что больше половины местных пожаров возникает из-за непотушенных сигарет. Часто такие пожары приходиться тушить недели. Тысячелетний лес сгорает по вине одной сигареты.  
  Есть такой анекдот:

«Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.  
-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять».

Если человек 12-17-летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20-25 лет жизни. При табакокурении 25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. «Пьянство – есть упражнение в безумии»,- писал Пифагор. Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появились болтливость, хвастливость, агрессивность.  
  Но наши предки пили в строго определенных ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиваться. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность. Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан». А он прожил более девяноста лет, что по тем временам немало.  
  Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой». Пьянство ведет за собой шесть зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности»

«Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере, на время, и в конце концов превращает его в животное». (Ж.Ж.Руссо)

«Пьянство – это добровольное сумасшествие». (Сенека)

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково–юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов: печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

**4.** ***Лекция инспектора ПДН об ответственности за употребление алкоголя, наркотиков и табакокурения.***

В Уголовном Кодексе РФ есть целый ряд статей связанных с наркотиками, алкоголем и табакокурением. Сейчас инспектор ПДН расскажет о стьтьях из Уголовного кодекса РФ имеющие отношение в алкоголю и наркотикам в какой либо степени.

***5. Анкетирование учащихся на тему «Здоровый образ жизни».***

Понятие «здоровье» в 1940 году впервые сформулировано в Уставе

А) Всемирной организацией «Гринпис»

Б) Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)

В) Организацией «Красный крест»

Здоровье –это

А) отсутствие телесных заболеваний

Б) не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия

В) отсутствие инвалидности

Физическое здоровье обеспечивается:

А) двигательной активностью и исключением алкоголя, табака, наркотиков

Б) двигательной активностью, рациональным питанием, рациональным сочетанием труда и отдыха, исключением алкоголя, табака, наркотиков

В) активным участием в общественной жизни

Влияющие на здоровье факторы, состоят из:

А) 20%-наследственность, 20 % -окружающая среда, 50% -образ жизни, 10%-медицинское обслуживание.

Б) 50%- наследственность, 20 %-окружающая среда, 20%-образ жизни, 10%-мед.обслуживание

В) 50%-наследственность, 50%-образ жизни

К компонентам здорового образа жизни относятся:

А) рациональное питание

Б) непрерывное обучение

В) активное участие в общественной жизни

Г) физическая активность

Д) общая гигиена

Е) отказ от вредных привычек

Ж) закаливание

З) отказ от бытовой техники

***6. Подведение итогов, вывод.***

Мы еще раз вспомнили о составляющих ЗОЖ, о вредных и полезных привычках.

Полезные привычки( примерные ответы учащихся):

 • Утро начинать с полезных мыслей и зарядки.

• Чистить зубы после еды.

• Дышать носом.

• Осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное.

• Мыть руки перед едой.

• Желать окружающим здоровья.

Вредные привычки ( примерные ответы учащихся):

 • Курить.

• Употреблять алкоголь.

• Принимать наркотики.

Это самые разрушительные для здоровья привычки. Но есть другие. Они тоже вредны:

 • Завидовать

• Не замечать своих недостатков.

• Поздно ложиться спать

• Оставаться в постели после пробуждения.

Если хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек.

На доске призывы:

“Долой наркотики!”

“ Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

- Читаем хором.

- Как устоять против этого дурмана?

 (Ответы учащихся)

-Сделайте выбор! Не будьте рабами табака, алкоголя или наркотиков! Скажем вредным привычкам «НЕТ!»

- Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти.   
-Без курения, без спиртного, без наркотиков можно интересно и с пользой проводить своё свободное время.

**7. Домашнее задание:** сообщение " Основы здорового образа жизни"

**Список литературы**

 «Классные часы. 5-6 классы.» Авторы-составители: Т.В.Шепелёва, М.М.Миронова, Н.И.Ерёменко, О.В.Свиридова, Н.А.Касаткина, Г.П.Попова, М.М.Гуменюк. Издательство «Учитель». Волгоград. 2007 год.

Здоровый образ жизни или вредные привычки.- Уч.пособие. Смоленск.-2003

Брагинский В. Пагубное пристрастие. Здоровье детей, № 43–44, 1999.

Котляков В.Ю. Профилактика наркозависимости в школе. Кемерово, 1997.

Максимова В. След “белой смерти”. Здоровье детей, № 37–38, 1999.

Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.

Интернет -источник: <http://www.wisdoms.ru/57_1.html>

<http://www.smisl-zhizni.ru/poslovitsi-i-pogovorki/403-o-zdorovie>

<http://toto.in.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=170&Itemid>

=177  
http://sch5-ser.ucoz.ru/index/narkotiki\_kurenie\_alkogol/0-420

1. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения принят в г. Нью-Йорке 22.07.46. с.1 [↑](#footnote-ref-1)