**Классный час в 6 классе на тему «Здоровый образ жизни»**

**Кл. руководитель: Марковская З.Л.**

**Цель:** довести до сведения детей информацию о вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий и употребляющий наркотики человек.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию у учеников неприязни к вредным привычкам, развивать осознанную привычку не курить, не принимать алкогольные напитки, не употреблять наркотические вещества;
2. Содействовать развитию потребности детей в здоровом образе жизни, пропаганде физической культуры и укреплению здоровья детей.
3. Привлечь внимание школьников к проблеме вредных привычек и повысить стремление обучающихся к психическому, нравственному и физическому совершенству.

**Ход мероприятия**

**Учитель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий и употребляющий наркотики человек и о пользе физической культуры и спорта.

**Игровая ситуация «Дружеский совет»**

**Ученик 1:** Ребята**,** помогите мне разобраться.

«У меня есть два друга Толя и Коля. Коля очень самостоятельный мальчик. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит, как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигарете есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, весёлый, сильный. Он занимается спортом. Я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или заняться спортом, как Толя?» Как вы думаете ребята?

Выслушиваются мнения учеников по данному вопросу

**Учитель:** Некоторые ребята хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить пиво, вино. Встречаются и те, которые пробуют наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала не замечает, что отравляет свой организм. А ведь в табаке сильный яд - никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно их разрушает.

Не менее вреден и алкоголь. От него страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля

**Сценка «На приеме у врача»** (разыгрывается учащимися класса)

**Врач:** Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?
**Пациент:** Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, на второй этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.
**Врач:** Ну, что же, дела у вас неважные (меряет давление, слушает)
Давление высокое, пульс частый. А скажите-ка, мне, вы курите?
**Пациент:** Да доктор, с 6 лет.
**Врач:** А спиртное употребляете?
**Пациент:** Ну, не то, чтобы очень. Пиво я люблю.
**Врач:** А спортом занимаетесь?
**Пациент:** Ну, что вы, доктор, некогда мне я поспать люблю
**Врач:** А сколько вам лет, дедушка?
**Пациент:** Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 10 лет!

**Учитель:** Многим кажется, ничего опасного нет в этих вредных привычках. Мы должны знать: если человек выкурил 2 сигареты, скорее всего, он будет курить всегда. Алкоголику, кажется, что если он захочет бросить пить, то он бросит. Это не так. Мы должны помнить: **«Посеешь поступок - пожнёшь привычку»**

**Игровое задание «Мой выбор»**  (ученикам раздаётся листок с изображёнными на нём смайликами и ручка)

1). Представь, что эти смайлики - 10 человек.

2). 3 человека начинают часто курить, нарушается работа лёгких, они заболевают раком, умирают. Зачеркни 3 смайлика.

3). 2 человека стали часто принимать наркотики, курить запретные смеси, пить таблетки, колоть в вену опасную жидкость, болеть и от этого умирают. Зачеркни 2 смайлика.

4). 2 человека стали часто пить тоники, вино, пиво, водку, коньяк, у них заболело сердце, нарушилась мозговая деятельность, и они….? Зачеркни 2 смайлика.

5). А теперь найди, где здесь ты, напиши над кружком «Я».

* В каком месте вы написали своё «Я»?
* Среди тех, кто умер, или тех, кто остался жив?
* Почему вы написали своё «Я», среди тех, кто остался жив?

***Ученик****.* Пьянство породило целую систему диких питейных обычаев. Вот как сказано об этом в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных
Есть нелегкая одна.
Если встреча, если праздник,
Значит, пей и пей до дна!
Пей одну, и пей другую,
И седьмую, и восьмую,—
Просят, давят, жмут «Друзья»!
Ну, а если не могу я,
Ну, а если мне нельзя?
Ну, а если есть причина
Завтра утром в форме быть?
Значит, я уж не мужчина?
Хоть давись, но должен пить!
А ты сможешь сказать «нет» ?

*Запомните*: Есть люди, которые одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя не
добьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»

И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

* Не бойся выглядеть недостаточно умным!
* Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
* Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
* Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

***Учитель:***Очень часто даже те учащиеся, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

***Тест «Сможете ли вы устоять»***

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом того, что ответ «да» -5 баллов, а ответ «нет» -0 баллов.

***ЕСЛИ У ВАС:* 0-15 баллов**

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

**(20- 40 баллов)**

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

**45 и более баллов** ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

**Мифы об алкоголе.**

**Учитель**: Сейчас  мы с  будем приводить доводы в пользу алкогольных напитков, а наш эксперт- доказывать ложность этих доводов.

**Ученик** : Представьте себе, мужчина заболел гриппом. Друзья ему советуют… Что? (Что алкоголь лечит простуду).

***Эксперт:*** Алкоголь не оказывает обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма, препятствуя уничтожению этих микробов. В крови есть лейкоциты и мемфоциты, которые растворяют их. Но, если в крови алкоголь, процесс замедляется или вовсе не происходит. Поэтому мнение, что алкоголь лечит простуду – заблуждение.

 **Ученик :** Многие люди считают, что алкогольные напитки улучшают аппетит.

***Эксперт***: Использование вина в этих целях ведёт к извращению деятельности желудка и кишечника. Состав выделенного под действием алкоголя желудочного сока существенно изменяется: в нём становится много соляной кислоты и мало пепсина, фермента, расщепляющего белки. Кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, что может в нём вызвать боли, способствующие развитию гастрита. Регулярное употребление алкоголя с целью повысить аппетит приводит к атрофии слизистой оболочки желудка.

**Ученик** : Как хорошо, придя с работы, снять усталость, выпив вина.

***Эксперт***: Алкоголь и отдых не совместимы. Под действием алкоголя мозг не отдыхает, а работа его ухудшается. После небольшой дозы спиртного снижается сообразительность, способность к творческому труду.

**Ученик** : Пиво – это дар солнца, божественный напиток, солнечный нектар.

***Эксперт:*** Многие сравнивают пиво с жидким хлебом. Это неправда. В пиве, как и в вине, содержаться кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.

Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю их не разрешает, а скорее порождает новые. Не алкоголь разрешает проблемы, а люди!