**Классный час: "Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков."**

**“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.**

 *Латинская пословица.*

**Цели:**

* дать понятие устойчивого здорового развития личности;
* объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход;
* объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.

*Ход классного часа*

**Учитель:** Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).

 Учитель развивает мысль о здоровом теле, о развитии человеческого тела как организма со свойственной ему симметричностью, устойчивостью. При травмах можно помочь различными способами. Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы.

 У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств).

 Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

|  |
| --- |
| Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся ее заполнить: (на доске вычерчена заранее таблица с заголовками, заполняют таблицу сами школьники, например): |
| Без чего человек не может прожить | Без кого человек не может прожить | Можно прожить, но трудно |
| воздухводаедакрыша над головой и т.п. | родителиживотныептицынасекомые | телевизоркнигибытовые приборыпосуда, мебель и т.п. |

**Учитель:** Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики) – выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

**1 школьник:** Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

**2 школьник:**

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.

Сейчас в Америке считается курить “немодным”.

Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

**3 школьник:** Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

**4 школьник:** Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**5 школьник:** Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

**6 школьник:** Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**7 школьник:** Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

**8 школьник:** Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

**Учитель:** Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

 Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

 **Выступление агитбригады «Антикур».**

*( учащиеся шагают по сцене)*

 Вместе дружно мы шагаем

 И стране мы обещаем:

 Сигареты не курить

 И здоровье не губить!

 - 1,2!

 - Дышите глубже!

 - 3,4!

 - В нашей школе станет пусть же, днем здоровья каждый день!

 - Вас приветствует агитбригада

 - «Антикур»!

 

- Наш девиз:

- Чтоб стал наш мир иным, исчезнет пусть табачный дым.

У берегов озер, морей и рек

Случается, что тонет человек.

Лишь он начнет на помощь звать.

Его, конечно же, спешат спасать.

 И если дом гудит, охваченный огнем,

 А человек без чувств остался в нем,

 Тот час на помощь кто-то поспешит-

 Ему так сердце доброе велит.

Когда же школьник курит сигарету

И годы жизни отдает за это.

Помни, он тонет, он горит.

- Беда!

Сейчас решается его судьба.

 Не будь же равнодушным человеком,

 Спеши спасать!

 Он может стать калекой!

- Если куришь ты табак,

 - То дело твое – табак.

- Ну, а если легкие?

 -Тоже губишь легкие.

- Не курю, ни легкие,

 -Не курю, ни крепкие.

- Тренирую ноги я.

 - И гуляю в кепке я.

 - Если не куришь!

 - Не начинай!

 - Если начал…

 - Бросай! Бросай курить!

 - Бросай !

 - Здоровый образ жизни начинай!

Спасенье в нас самих земляне!

Мы скажем никотину

- «Нет!»

Пусть будут родники искриться

И воздух чист, прозрачен, свеж.

Пусть люди будут все стремиться

В Россию ехать, за рубеж.

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет.

Науку эту не забудем.

И никотину скажем:

 -«Нет!».

Призываю: давайте все дружно

Прекратим, перестанем курить!

Нам, поверьте, самим это нужно –

На планете без дыма прожить,

Минздрав предупреждает, что в дыму том инфаркт.

*( отсчет хлопками до 10)*

 *ученик держит в руках рисунок сердца*

 

*Сердце :*

Работаю как вол, стучу не прекращая:

Чтобы хозяин ел, гулял,

Кино смотрел, учился и ходил.

А он вместо заботы,

Пробежек по субботам,

Прогулок и зарядок –

Дымит лишь без оглядки.

- Ой, что у меня с желудком, кажется, я что-то не то в столовой съел.

- Нет, виной всему сигареты.

 Кажется, компот разлился, в едкий уксус превратился.

*( 2 человека исполняющие роль сердца и желудка)*

 Бросайте, бросайте, бросайте, курить!

 Надоело нам в дыму табачном жить.

 Всем предлагаем себя больше не травить!

- Курить иль не курить? - У вас готов ответ? - Что ж, вы решайте сами. - Пусть на минуту тихо станет в зале. - Подумайте, чего хотите вы ? - Прислушайтесь, что сердце скажет. - И разум ваш, какой вам даст совет? - Силен ты или слаб? - Свободен или раб ?

 

 *(исполняют на мотив песни «Улыбка»)*

Нас рекламой сбить уже нельзя,

Рекламируют, что нужно и не нужно.

Что не выбрать милые друзья?

Только лучшее – ответим мы все дружно.

 П/в: И тогда наверняка

 Скажем вредному «Пока!»

 Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

 И на целый белый свет

 Никотину скажем «Нет!»

 Голосуем за здоровый

 Образ жизни.

- Равнодушию!

 - Нет!

 - И бездушию!

 - Нет!

- Никотину – четкое, твердое

- Нет!

 

 **Домашнее задание:** спросите у ваших родных и близких, как они понимают ответственность и нарисуйте человека до и после появления зависимости от вредных привычек.

**Литература:**

1. А.В. Наследухов “Охрана безопасности жизнедеятельности” 9 и 11 классы, М., АСТ – ПРЕСС, 2001 г.

2. В.В. Аршинова Классные часы и беседы, М., Творческий центр, 2004 г.

3. Н.И. Дереклеева Родительские собрания, М., ВАКО, 2004 г.