**МОУ «Петровская СОШ»**

**Серебряно –Прудского района Московской области**

**Сценарий классного часа**

**8 класс на тему**

**«Разговор о вредных привычках»**

**Учитель физики: Куликова Н.А.**

**Декабрь 2011 г.**

**Цели и задачи:** обратить внимание учащихся на формирование ответственного отношения к своему здоровью, нацелить на развитие полезных привычек и способствовать отказу от вредных.

**Ход беседы:**

Здравствуйте, ребята! Давайте с вами познакомимся. ( Представление учителя). Мне бы хотелось с вами поближе познакомиться. Вам нравится зима? (если да, то поднимите руки) Вы дружный класс? Вы любите отдыхать вместе? Вас радует, что скоро заканчивается учебная четверть? Вы ждете подарки на Новый год от Деда Мороза?

Осталось совсем немного времени до окончания учебных занятий и начала зимних каникул. Вы, наверное, уже определились, как их провести, но об этом мы сегодня говорить не будем.

Предлагаю вам поговорить о вредных привычках, которые мешают нам в жизни. (Слайд 1.)

Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей). Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают. (Слайд 2)

- Какие бывают привычки? (слайд №3)(ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки. (ответы детей ) (слайд №4-5)

 Учитель: На листе 1 отметьте те полезные привычки, которые вам присущи.

* Культурное поведение
* Нравственные привычки (быть честным, принципиальным).
* Здоровое питание
* Соблюдение режима дня
* Соблюдение гигиены
* Активный, подвижный образ жизни
* Регулярное закаливание
* Жить в экологически чистом месте или чаще бывать в таких.
* Поддержание уюта и удобства дома, чтобы он был местом обретения силы и равновесия.
* Общение с людьми, ведущими здоровый образ жизни и просто активными и позитивными
* Регулярные занятия любыми видами творчества (вокал, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделия и т.д.).

Какие привычки мы называем вредными? Приведите примеры. (Ответы детей) (слайд №4)

Наиболее опасными для здоровья человека являются алкоголь, курение, наркотики, токсикомания (слайд №5)

Об этих вредных привычках вы много говорили на классных часах, с родителями, друг с другом. Мне хочется обратить ваше внимание на те привычки, которые незаметно вторгаются в жизнь каждого и определяют наше поведение и образ жизни.

1. **Игровая зависимость —** предполагаемая форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания - патологическая склонность к азартным играм. Известны случаи, когда слишком долгая компьютерная игра приводила к фатальным последствиям. В последнее время наблюдается тенденция роста грубости, злобы, агрессии среди подростков.
2. **Телевизионная зависимость.** Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.
По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.
3. **Интернет-зависимость** — **психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета**. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, так британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в Интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь. Симптомы зависимости: бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
4. **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. Еще одна теория связывает привычку грызть ногти с выплеском агрессии, направленной на самого себя. То есть, человек грызущий ногти, имеет что предъявить себе самому: он буквально гложет себя, занят самообвинениями и самобичеваниями. Случается, что грызение ногтей становится признаком расстройства. Суть его в том, что у людей постоянно возникают навязчивые, тревожащие их представления, и чтобы обуздать тревогу, у них появляются различные ритуалы: накручивать волосы на палец, постоянно поправлять воротник или грызть ногти.
5. **Привычка ковырять кожу.**
Это может быть ковыряние кожи лица и/или тела, кожи головы, кожи пальцев рук и т. д.
Иногда носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице — самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки. При этом высока вероятность еще большего воспаления, а также ухудшения состояния кожи, образования шрамиков, больших открытых пор, в том числе — опасность заражения крови. В редких случаях обладатель этой привычки ковыряет кожу и кладет содержимое в рот.
6. **Ковыряние в носу.**

Умеренное ковыряние не рассматривается отклонением от нормы, но чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать о психологическом или психиатрическом расстройстве. Долгое ковыряние может вызвать кровотечение из носа и более серьёзные повреждения. Многие медицинские источники рассматривают ковыряние в носу как один из симптомов отклонения от нормального поведения у детей. В частности, это занятие считается признаком расстройства внимания и гиперактивности.

**Щелкание суставами**
Порой встречаются любители намеренно исполнить «музыку» на своих пальцах. Начинается это «увлечение» обычно еще в детстве, это проделывается снова и снова на радость изумленной публике, и в результате привычка «хрустеть пальцами» остается на всю жизнь. При этом суставы постоянно травмируются и теряют подвижность. А вместе с тем растет риск появления раннего артроза. Отказаться от такой привычки можно только с помощью силы воли, медикаментозного лечения не существует. А та скованность в пальцах, которая образуется если долго не хрустеть – со временем проходит.

8. Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку. Но именно эти привычки определяют наше поведение. С точки зрения окружающих, привычки плеваться, выражаться нецензурно - ­верный признак духовной незрелости и личной нечистоплотности, вульгарности.

 Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.

Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь. Я надеюсь, что и вы в их числе.

Возьмите лист №2. Отметьте те вредные привычки, которые вы наблюдаете у себя. Давайте все вместе попробуем избавиться от них (сомните листок и выбросите его).

Пусть вашим девизом будут слова: «Давайте не будем рабами вредных привычек!»

Спасибо за внимание. До свидания.

**Приложение**

**Лист №1**

 1. Культурное поведение

2. Нравственные привычки (быть честным, принципиальным).

3. Здоровое питание

4. Соблюдение режима дня

5. Соблюдение гигиены

6. Активный, подвижный образ жизни

7. Регулярное закаливание

8. Жить в экологически чистом месте или чаще бывать в таких.

9. Поддержание уюта и удобства дома, чтобы он был местом обретения силы и равновесия.

10. Общение с людьми, ведущими здоровый образ жизни и просто активными и позитивными

11. Регулярные занятия любыми видами творчества (вокал, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделия и т.д.).

**Лист №2**

1. Курение
2. Алкоголь
3. Наркомания
4. Токсикомания
5. Игровая зависимость
6. Телевизионная зависимость
7. Интернет-зависимость
8. Привычка грызть ногти
9. Привычка ковырять кожу
10. Привычка ковырять в носу
11. Привычка щелкать суставами
12. Употребление в речи слов-паразитов
13. Нецензурная брань
14. Сплевывание на пол
15. Привычка грызть карандаш или ручку.