

**ТОГБОУ «Центр психолого-педагогического сопровождения и
коррекции «Гармония»**

**Урок здоровья
в 4 классе на тему:**

«Умей сказать: «Нет»

**Классный руководитель:
Кривенцева В.А.**

Рассказово 2015

Цель: – систематизировать знания о вредных привычках табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ; привлечь внимание ребят к одной из самых острых проблем общества, показать, что это зло может коснуться и их, научить как можно ему противостоять.

Ребята, вспомните что такое Здоровье?

Здоровье– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Соответственно различают физическое, психическое, социальное здоровье. Физическое здоровье – это состояние органов, систем органов, жизненных функций организма.

Психическое здоровье – это состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

На здоровье человека оказывает его образ жизни – способ жизнедеятельности людей в общественных условиях. Здоровый образ жизни – это поведение, направленное на укрепление здоровья и основанное на гигиенических нормах.

Что входит в понятие здоровый образ жизни?

- 1) Режим дня - рациональное распределение физической активности человека;
- 2) сбалансированное питание (концентрация пищи);
- 3) полноценный сон;
- 4) двигательная активность (гиподинамия – недостаточность двигательной активности человека);
- 5) общение с природой (Гиппократ говорил «Природа лечит, а врач помогает»);
- 6) отказ от вредных привычек.

Любые факторы, нарушающие благополучие, бывают опасными и губительными для здоровья. Одним из таких факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, являются вредные привычки.

Вредными привычками называют привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовать себя как личность (это например, использование нецензурных выражений, неряшество, культура поведения). Опасение вызывает тот факт, что вредные привычки встречаются настолько часто, что представляют собой большое социальное зло. Давно установлено, что формируются такие привычки в детском и подростковом возрасте. Как подтверждение тому на улице всё чаще можно встретить подростка с сигаретой. Благодаря рекламе на ТВ ребята верят, что пить пиво – это «круто» и даже полезно. Попробовать наркотики становится всё проще. А всё больше актуальность приобретают Интернет зависимость и зависимость от мобильных телефонов. Как можно всё это остановить?

Каждый подросток вправе сделать свой выбор сам и сформировать своё отношение к привычкам вредным, но, к сожалению, пока ещё модным, но только после того, как он узнает: для того чтобы показаться «крутым парнем» или «клевой девчонкой», он часто рискует самым дорогим, что у него есть, - своим здоровьем. На плечи взрослых, и в первую очередь родителей и педагогов, ложится задача – помочь найти правильную дорогу, раскрыть подростку глаза на правду о том, как влияют на организм вещества, содержащие в себе пиво или сигарету. Именно на достижение этой цели и направлено наше занятие. В течение занятия вы узнаете о последствиях вредных привычек и болезней, к которым они приводят: алкоголизм, наркомания, заболевания органов дыхания. Сегодня мы поговорим о том, как вредные привычки пагубно влияют на наше здоровье. Поговорим об истории развития вредных привычек.

Наркомания.

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие. Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Нарке" на древнегреческом означает "ступор", "неподвижность", "беспамятство".

Наркоман, как пещерный человек, обычно живёт до 30 лет. Наркоманами становятся и остаются главным образом те люди, у кого недостаёт физических и духовных сил для того, чтобы в действительно сложных условиях борьбы за самореализацию личности - нет, не только материальную, а именно борьбы за самореализацию личности в целом - найти своё место в жизни.

Наркомания среди детей – это ещё одно кошмарное порождение современного мира.

Смертность детей и подростков от отравления наркотиками чрезвычайно высока.

Согласно официальным данным в 1984 году в Великобритании не менее 2000 человек умирало еженедельно от принятия наркотиков.

Рождённые от потребляющих наркотики матерей дети уже от рождения наркоманы. Чем раньше приобщается человек к наркотику, тем губительнее воздействует на него способность быть мужем, отцом, женой, матерью.

На девочек наркотики действуют ещё страшнее, чем на мальчиков и вылечить их почти невозможно. Если бы вы видели во что превращаются девушки и женщины, употребляющие наркотики.

Лекарства – наркотики дают тяжёлым больным людям, чтобы облегчить их страдания, из-за непереносимой боли. Но у этих лекарств коварное свойство: организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как например, при сильной жажде, только страшнее.

Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, таблеткам. Человек идёт на всё – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик.

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти. Даже одна, доза может оказаться смертельной.

Наркотик убивает самых сильных, самых смелых, самых умных, волевых людей, с ним почти никто не может справиться.

Чтобы спасти людей от наркомании, все государства мира идут на самые жестокие меры – другого выхода нет. В нашей стране хранение даже самой маленькой дозы наркотика запрещено законом и строго наказывается. Каждого у кого нашли наркотик, ждёт несчастье. Подумайте, какое горе вы можете принести и матери, и отцу и всем кто любит вас.

Курение.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Пристрастие к курению табака

развивается быстро. Нарушение здоровья курящего и тех, кто его окружает. Глубоких изменений личности, её деградации не происходит. Никотин вредит нервной системе. Никотин вызывает слюноотделение, рвота, сужение зрачков. Никотин стимулирует выработку адреналина надпочечниками, что приводит к повышению кровяного давления. Вредит сердечно-сосудистой, дыхательной системам. Инфаркт миокарда у курящих возникает в 12-13 раз чаще, чем у некурящих. И ещё 30 веществ вызывают злокачественную опухоль.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание –тренировка на велотренажере;В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;В Турции курильщиков сажали на кол;В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

Алкоголизм.

Алкоголизм- это типичные наркотики. Пристрастие к ним развивается особенно быстро. Они ведут к деградации личности и истощению организма.

Употребление алкоголя может привести к хроническому заболеванию – алкоголизму.

В отличие от табакокурения алкоголизм вызывает деградацию личности. Алкоголь быстро всасывается в желудке и тонком кишечнике. Последствия алкоголя: процесс торможения, развязанность, самонадеянность, рискованность. Систематическое употребление приводит к воспалению печени (гепатит), сморщивание и деформация печени – цирроз.

Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Советы доктора Здоровячка.

Старшие ребята! Присматривайте за маленькими. Некоторые глупые мальчишки приучились травить себя ядами бытовой химии. Это маленькие токсикоманы – люди, пристрастившиеся к яду. Если вы увидите, выхватите у детей яд, а их самих отведите к взрослым . Этим вы спасёте им жизнь, потому что от токсических веществ организм буквально разлагается.

Главное , не нужно оставаться равнодушным в этот момент.

Всё это надо знать, об этом надо помнить.

Тест для детей.

Мы сегодня собрались здесь для того, чтобы разобраться, что такое вредная привычка, как у человека появляются такие привычки. Но есть ещё одна цель, ради которой мы здесь. Сегодня мы будем учиться слушать и слышать друг друга. Вполне возможно, что после сегодняшнего теста кто-то из вас примет решение на всю жизнь, и если это произойдёт, то мы будем гордиться тем, что помогли человеку разобраться в себе. После того как я задам вопрос, вы должны прокомментировать свой ответ. Я надеюсь, что все остальные будут внимательно слушать своих товарищей и не перебивать их. Готовы? Слушаем вопросы:

1. Правда ли, что табак наносит вред только тому человеку, кто курит?

2. Друг Вам говорит: «Ты слабак, потому что боишься со мной покурить!». Вы станете с ним курить, чтобы не выглядеть слабаком.
3. С Вами не случится ничего страшного, если вы один раз попробуете наркотики.
4. Можно ли бросить курить?
5. Вы считаете, что можете пить пиво, в этом ничего страшного.
6. Человек должен попробовать в своей жизни всё.
7. Если подросток может, не скрывая, курить, пить спиртные напитки, то его уж точно не назовёшь «маменькиным сыночком».
8. Если бы Ваш друг отказался с вами покурить, вы могли бы из-за этого поссориться?

Ну что же, спасибо Вам ребята за откровенные ответы. Что бы вы ребята пожелали человеку, который заболел этой болезнью?

Пусть число больных наркоманией, табакокурением, алкоголизмом не увеличивается ни на одного человека, и мы желаем всем заболевшим найти в себе силы и вылечиться. А если же вас уговаривают принять сигарету, пиво и т.д., заставляют, если вы чувствуете, что попали в такие сети, что сами не можете вырваться, – немедленно посоветуйтесь с теми из взрослых кому вы верите.

- А вот если человек сумел отказаться от вредных привычек, какими качествами обладает такой человек? (*Смелостью, волей*).

Запомните! Вредные привычки, пагубные пристрастия - являются губительными для здоровья, сокращают продолжительность жизни, могут стать причиной трагедии. Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть всё. Хочется, чтобы, уйдя с этого мероприятия, вы всегда выбирали жизнь. И смогли бы сказать любому человеку, который может предложить наркотики, алкоголь, сигарету слово: «НЕТ»!

И в завершении нашего классного часа, хочется прочитать мудрые строки. Вдумайтесь в эти слова и пусть они вам запомнятся.

Ты есть, я есть, он есть,
А жизнь у каждого своя.
И ей цена — достоинство и честь!
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной не была она.
Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.
Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь....
И сохранить достоинство, чтоб жить.

- Как вы думаете, стоит ли рассказать о нашем классном часе родителям?
- Что вы расскажите?
- Полезна ли для вас была эта беседа ?
- С каким мудрым советом вы познакомились?
- Так какое же лекарство от всех вредных привычек? (*Хобби*)

Желаю вам крепкого здоровья и полезных привычек.

