**Цель**:  формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.

Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.

Воспитывать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества, токсикомания их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

**Ход занятия**

I. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом –

Станет радостно кругом!

Определение эмоционального состояния присутствующих:

Ребята, вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

II. Вступление учителя. Сообщение темы и цели занятия.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

- Ребята, вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете,  какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

- Я думаю, что 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.

- Какие бывают привычки?)(ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки. (ответы детей )

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки. (ответы детей)

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики,токсикомания)

- “Что же происходит при курении табака?”

  Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычки – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным министерства здравоохранения:

пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

Курение притупляет вкусовые ощущения;

причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Наркотики относятся к вредным привычкам.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества.

Токсикомания также относится к вредной привычке.

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека.

- Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

- Как влияют на организм ПАВ?

Учитель:

Ну что ж, мой друг,

Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,

Ты согласиться можешь, но отказ,

Окажется получше в сотню раз,

Ты вправе жизнь свою спасти,

Подумай, может, ты на правильном пути,

Но если всё – таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть.

III. Работа в группах

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (сила, молодость, здоровье).

Конкурсы.

1 конкурс.

Назовите причины, которые заставляют употреблять ПАВ.

(Итог: ПАВ помогают выглядеть старше, заполняют время , когда скучно, помогают сбросить вес, интерес, за компанию).

ПАВ НЕ ПРОХОДЯТ БЕССЛЕДНО.

2 конкурс.

Несколько способов сказать «НЕТ».

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать наркотики, покурить или выпить пива или вина. Ваша задача отказаться.

3 конкурс

Ролевая игра:

1 группа:

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Их действия?

2 группа:

Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить вина. Твои действия?

3 группа:

Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения.

Молодцы! Вы прекрасно справились с заданиями.

Учитель: (чтение стихотворения)

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.

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья»

четкий режим дня;

свежий воздух;

больше смеха;

физическая активность;

правильное питание;

не пить, не курить;

личная гигиена;

любовь к себе и другим;

занятия по душе.

  Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и ни хотят от них избавляться. Если Вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то послушайте « Разрешалки» от вредной привычки и тогда, может быть,  ваше мнение изменится.

Разрешалки от вредной привычки:

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

Если ты хочешь прожить короткую жизнь;

Если хочешь отставать в учебе;

Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;

Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;

Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;

Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;

Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;

Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;

Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;

Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить – не тут-то было.

Подумай над этим!

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки

Они ведь вредны для земли

В употреблении людьми.

Они мешают людям жить,

Так, что хочется аж выть.

Сигареты, водка – ни к чему

Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»

А наркотики сейчас

Устрашают просто нас.

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

IV. Итог занятия:

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

Какой можно сделать вывод?

Мы советуем:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества”!

Учащимся класса раздаются памятки « Разрешалки от вредной привычки».

ПРЕДУПРЕЖДЕН! ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!

- Ребята, вначале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. (Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций).

ГУО «Гнезновский учебно-педагогический комплекс

детский сад – средняя школа»

***Дым, уносящий здоровье***

**(внеклассное мероприятие в IV классе**

**совместно с родителями)**

**16.11.2016**

Классный час   «Вредные привычки»

1 класс

Цель :             научить детей быть здоровыми и душой и телом,   стремиться творить своё здоровье, применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Оборудование:

Рисунки детей, плакаты, музыкальное сопровождение.

1.Организационный момент. Экспромт беседа.

- Вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тренировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили: «Это красивый человек»? Как вы думаете?

- что ещё нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым?

 ( Ответы детей  учитель записывает на доске)

2. Игра «Да - Нет»

 На доске прикреплены рисунки детей (мальчик занимается спортом, девочка ест, мальчик курит, дети в позднее время сидят у телевизора, мальчик чистит зубы, девочка причёсывается и т.д.)

Задание:

1. Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым , нарисуйте цветочек, а возле рисунка, который показывает, чего делать нельзя , нарисуйте – колючку.
2. Поясните каждый рисунок.

3.  Оздоровительная минутка «Правильное дыхание»

4. Анализ ситуации (чтение учителем)

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

      У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный мальчик. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Ноя 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 и сильный. Он занимается спортом.

     А всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или заняться спортом, как Толя?

- А как вы думаете, ребята?

(Ответы детей)

5. Слово учителя

    Некоторые дети 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.

6. Закрепление по теме.

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?

(вдыхаем часть дыма)

- Что нужно сделать в таком случае?

(отойти в другое место)

7. Заучивание ключевых слов.

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том доме места нет

- Везде ли можно курить?

   -  Какой знак запрещает курение?

  Нарисуйте его.

   - Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы поступите?

( Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено»,

 Можно попросить вас погасить сигарету?»)

  - Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?

(Зубы, язык, лёгкие, сердце, мозг)

8. Обобщение. Составление памятки.

Это нужно запомнить!

1. Курение загрязняет лёгкие.
2. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
3. Курение затрудняет нормальную работу сердца.
4. От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах

9. «Оздоровительная минутка»  Дыхательная гимнастика (надуваем шарики)

10. Итог урока

        - Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам?

         Появляется на доске:

СМЕЛОСТЬ

ТЕРПЕНИЕ

ВОЛЯ