|  |
| --- |
| Государственное учреждение образования «Гнезновский учебно – педагогический комплекс детский сад – средняя школа »Классный час« ***Вредные привычки – губят здоровье*** » Подготовила: Дубай Татьяна Павловна 2016***Классный час: «Вредные привычки – губят здоровье»*** Цель: обобщение и расширение представлений учащихся о вредных привычках.Задачи: дать детям доступную сумму знаний, умений и навыков по вопросам алкогольной, табачной и наркотической зависимости,воспитывать нравственные качества: умение сопереживать, ответственность за себя и других, любовь к ближнему, формировать навыки правильного поведения в кругу взрослых и сверстников.  **Ход классного часа:** 1.Сообщение темы классного часа. Учитель: Начнём классный час с игры «Мечта» Представьте, что сегодня сбываются ваши заветные желания. Каждый должен выбрать из списка только одну мечту: **Богатство Слава Любовь Дружба Здоровье Семья**-Да, все слова эти очень хорошие т всё это необходимо человеку, человек хочет, чтобы это всё у него было, но главное – это Здоровье! Без здоровья не может быть и другого, полноценной жизни, семьи. А что такое Здоровье? (Ответы детей) Читаем в толковом словаре- Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Но всякое здоровье разрушают вредные привычки. Вредные привычки – это… (ответы детей) - Об этом много написано и много сказано, и мы не раз говорили об этом. Вредные привычки – это курение, алкоголь, наркомания. О курении и его вреде здоровью сказано немало, но количество людей, которые курят, пьют, употребляют наркотики не уменьшается. Курение – небезобидное занятие, которое можно бросить без особых усилий. Это наркотик, и более опасный, потому что многие не воспринимают его всерьёз. А зря! Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. 2-3 капли никотина смертельная доза для человека, и не погибает он лишь потому, что доза вводится постепенно, а не сразу. Во Франции проходил конкурс «Кто больше выкурит сигарет?», двое победителей выкурили 60 сигарет, и умерли сразу, остальные с тяжёлыми отравлениями были отправлены в больницу. Описан также случай, когда в комнату, где сушили табак, положили спать девочку, через несколько часов она умерла. Запомните: **Кто курит табак, тот сам себе враг. Табак уму не товарищ. Курильщик сам себе могильщик.** (Объясните, как вы понимаете эти поговорки) Один врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью «Всемирная сигарета» «Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах – Мне до боли жаль человеческого здоровья, безумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему - 15 минут жизни. Курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Чаще других, маются курильщики кашлем, простудой.  Умный и образованный человек не может не знать, насколько курение вредит его здоровью. Если он это знает и продолжает курить, значит, он необразованный или неумный» Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. Какова история происхождения алкоголя? *В глубокой древности человек познакомился с необычным, веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мёд, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид. Вкус, но приобретали способность вселять ощущение лёгкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью дурным настроением. Наши далёкие предки не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Как влияет алкоголь на организм человека? Принятый внутрь алкоголь через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму, оставаясь в нём 2 суток.* Алкоголь – яд для любой клетки. Клетки теряют кислород, сморщиваются, а затем погибают. Заболевают печень, почки, сердце, мозг. Вот почему пьяный человек теряет контроль над собой, теряет сдержанность и скромность, говорит и делает то, что никогда не сделал бы в трезвом виде. Под влиянием алкоголя люди совершают проступки, преступления, ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь. 90% умственно-отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей. В пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные. **«Хлебанул винца – вот и нету молодца»**Особенно отравляюще алкоголь действует на детей. Например: на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежало 160 куриных яиц для будущей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из них вылупились только 78 цыплят, 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались - уродами. Произошло отравление парами спирта и эфирными маслами. Жизнь пьющих укорачивается на 17 лет. В народе говорят: *«Потянешься за водкой – жизнь будет короткой» «Счастлив тот, кто вина не пьёт» «Чем больше пьёшь за здоровье, тем скорее выпьют за твой упокой»*Алкоголизм – тяжёлое хроническое заболевание и в большинстве трудноизлечимое. **«Вино с разумом не ладит» «Хватил винца – не стало молодца» - говорили наши предки.**Точно также влияют на людей и наркотики!!!Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;3) отрешенность во взгляде;4) отекшие кисти рук;5) сутулость;6) темные или обломанные зубы;7) растянутая речь;8) замедленные движения;9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;10) непочтительность в разговоре;11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.Наркоман стремится к общению, к расширению круга своих знакомств. Во время знакомства он сразу же пытается увлечь человека, используя для этого различные спосо­бы. Зачем , наркоман стремится к расширению круга своего общения?Ловушки для детей:Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится — тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.Наркотики школьникам, как правило, предлагаются не в грязном подвале, а возле школы, когда не хочется идти на скучный урок. Какие последствия наркомании? Это страхи, тревога, конфликты с окружающими, депрессия, рак легких, СПИД, передозировка, смерть. В чём же заключается опасность и вред наркомании? Во-первых, наркоманы плохие работники. Во-вторых, наркоманы думают только лишь о наркотиках и как бы его добыть. В- третьих, наркоманы совершают правонарушения, в поисках наркотика или средств на его приобретение (воровство, грабежи и т. д.)Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: « Единственная красота, которую я знаю, это здоровье» Закаляйся, занимайся физкультурой и спортом, соблюдай режим дня, по больше будь на свежем воздухе, читай интересные книги, хорошо и старательно учись, мечтай о своём будущем, воспитывай себя с детства. Будь хорошим человеком: хороший человек, прежде всего, видит в людях хорошее, а плохой только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого и научиться вредным привычкам. «Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Не причиняйте зла и неприятности людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо!» В.А. Сухомлинский. Точно также влияют на людей и наркотики!!! Конкурс рисунков «Мы против наркотиков». Выставка рисунков Подведение итогов конкурса рисунков Подведение итогов классного часа**Богатство****Слава****Любовь****Дружба****Здоровье****Семья** |
|  |