

Классный час для школьников
5-6 классов

**«Вредные привычки и их
влияние на здоровье
подростков»**

Социальный педагог :

Шаброва О.В.

«С людьми живи в мире,
а с пороками сражайся»

Латинская пословица

Цели:

1. Дать понятие устойчивого здорового развития личности;
2. Объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход;
3. Объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.

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 людей «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 – такой 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

Воздух
Родители
Телевизор

Вода
Животные
Книги

Еда
Птицы
Бытовые приборы

Крыша над головой и тд.
Насекомые
Посуда, мебель и тд.

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 привычках, 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.

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 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, вызывают галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельные заболевания.

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 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. 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 в обществе, 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?

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