**ГУ «СОШ №13» города Павлодара**

**классный час**

**в 5-х классах на тему:**

**«Вредные привычки**

**и их влияние на здоровье подростков».**

**подготовила:**

**классный рук-ль**

**5 «Б» класса,**

**Абильманова С.С.**

**2013-2014 уч. год**

**Классный час на тему:**

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

**Цель:**

- Дать понятие устойчивого развития личности;

- Объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход; что табак, алкоголь и наркотики- вещества, приносящие вред здоровью.

**Ход классного часа:**

**Учитель:** Еще древние римляне говорили: «В здоровом теле- здоровый дух». Как вы считаете, что подразумевается под «здоровым телом»? (ответы детей).

Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы и внутренние органы.

У древних «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- какой образ ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед собой.

Перед вами частичные потребности человека. Давайте попытаемся ответить на ряд вопросов.

- Без кого человек не может прожить?

- Без чего человек не может прожить?

- Может, но трудно?

**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.

**Лягаева Алена:** 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 470 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин состоит на втором месте после никотина.

**Насонова Ульяна:** 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 «не модным». Ежегодно в Казахстане умирает около тысячи человек от болезней, вызванных курением.

**Бухтин Алексей:** курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерии ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

**Калядина Мария:** 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 психический неуравновешенным.

**Бирюкова Вероника:** 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 для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражений головного мозга.

**Фоменко Ангелина:** 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, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую независимость организма, а это часто смертельное заболевание.

**Потанина Марья:** Наркоманы- плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**Сакиянова Даяна:** Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того , что бы легче было управлять людьми. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, а вылечить его намного труднее.

**Дектерюк Юля:** Токсикомания- это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров, бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуона. 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, 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 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?

**Викторина:** Дети делятся на 2 команды.

1. ***Конкурс пословиц.*** В каждой шутке есть доля правды - так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец на другом.
2. Хмель шумит, / а ум молчит.
3. Дали вина, / так и стал без ума.
4. Пьяному море по колено, / а лужи по уши.
5. И худой квас лучше / хорошей водки.
6. Кто вино любит, / тот сам себя губит.
7. Работа дежки копит, / хмель их топит.
8. Вино полюбил - / семью разорил.
9. Водка и труд / рядом не идут.
10. Кто чарки допивает, / тот веку не доживает.
11. Невинно вино, / но проклято пьянство.
12. ***Игра «Буриме».*** Учащимся предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ годы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пьешь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ невзгоды

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пропадешь

1. ***Экспресс - опрос.***
2. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:
3. Френсис Дрейк – 16 век
4. Христофор Колумб - 15 век
5. Васко да Гамма – 15 век
6. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:
7. Царь Михаил Федорович
8. Иван Грозный
9. Петр I
10. По какой причине В Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:
11. Экономика
12. Из – за частых пожаров
13. Для сохранения здоровья
14. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:
15. Петр I
16. Екатерина II
17. Александр III

5.Считаешь ли ты небходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

1. ***Анаграмма.*** Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека.

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОШКА (одышка), РИЦОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

1. ***Нарисуй антирекламу сигаретам, алкогольным напиткам.***

Подводятся итоги викторины.

****

 ****