**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31**

**ИМЕНИ Г.В.ЛАСТОВИЦКОГО**

**муниципального образования город Новороссийск**

**(МБОУ ООШ № 31 имени Г.В.Ластовицкого)**

353994, Краснодарский край, г. Новороссийск, с. Глебовское, ул. Чехова, д.1

ИНН 2315078318, ОГРН 1032309094663 . Эл. Почта: school31nvrsk@mail.ru

Тел./факс: 8(8617)67-66-1201

***Классный час на тему:«Полезный разговор о вредных привычках»***

**Составил: зам по ВР**

**М.К. Семашко**

**Новороссийск,**

**2021 год**

**Классный час на тему:«Полезный разговор о вредных привычках»**

**Возраст учащихся**: 5 класс

**Тип мероприятия:** классный час по профилактике вредных привычек

**Цели:**

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

**Этапы урока:**

1.​ Организационный момент (2 мин.)

2.​ Беседа, показ презентации (20 мин.)

•​ Беседа о вредных привычках *(12)*

3.​ Проведение анкетирования (6 мин.)

4.​ Просмотр видеофильмов о вредных привычках (15 мин.)

5.​ Подведение итогов и рефлексия(2 мин.)

**Ход урока:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Этапы урока* | *Ход урока* |
| Организационныймомент (2 мин.) | 1.Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие.2. Сообщение темы, целей урока.3. Планирование работы на уроке. |
| Беседа, показ презентации(20 мин.) | **Вступительное слово учителя**Ребята, сегодняшний классный час будет являться продолжением цикла бесед на тему вредных привычекМы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.**Выступление учителя**Итак**, эпиграфы** нашего урока, я думаю, не требуют комментариев:•​ «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».•​ «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»•​ «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики…»**Привычки: полезные и вредные***Что такое полезные привычки?*•​ Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке.*Что такое вредные привычки?*•​ Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.•​ Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.**Как привычки влияют на здоровье**•​ Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.•​ Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью ***обменных процессов***, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.**Портреты чудовищ.****АЛКОГОЛИЗМ.**•​ Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.•​ Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.**АЛКОГОЛИЗМ**•​ Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.•​ 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.**АЛКОГОЛИЗМ**•​ 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 поражении головного мозга.**ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА****НАРКОМАНИЯ**•​ Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.•​  Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.•​  Наркомания действует своими ядами сильно и быстро -**буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**•​  У человека появляются галлюцинации, кошмары.**НАРКОМАНИЯ**•​ Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.•​ Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.•​ У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.•​ Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.***Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики.*****ТОКСИКОМАНИЯ**Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин -значит яд).**ТОКСИКОМАНИЯ**•​ Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.•​ Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.**ТАБАКОКУРЕНИЕ.**•​ Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.•​  Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.•​  Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.•​  Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.**При пассивном курении некурящий человек страдает больше**•​  От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.**В табаке содержится 1200 ядовитых веществ****Это надо знать!**•​ Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.•​ Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.•​ Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).**Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит.****По мнению медиков:**•​ 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;•​ 1 пачка сигарет - на 5 часов;•​ Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;•​ Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;•​ Кто курит 20 лет, 5 лет;•​ Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.Никотин убивает:•​ 0,00001 гр. – воробья•​ 0,004 – 0,005 гр. - лошадь•​ 0,000001 гр. – лягушку•​ 0,01 – 0,08 гр. – человека**ИГРОМАНИЯ**Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.**Защита от угрозы.**Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?**Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:**•​ Не скучать, найти себе занятие по душе;•​ Узнавать мир и интересных людей;•​ Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».**Мотивы.**Какие мотивы помогут нам перейти на светлую сторону? А что на темной стороне, там, где царство вредных привычек? (Ответы)**Полезные привычки**Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы) |
| Анкетирование (6 мин.) | Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на несколько несложных вопросов. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем.  Большинство вопросов подразумевает однозначный ответ, в некоторых возможны несколько вариантов ответов; вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать.   Заранее благодарим! |
| Просмотр видеофильмов(15 мин.) | *Ребята смотрят социальные ролики о вредных привычках.* |
| Подведение итогов. Рефлексия. (2 мин.) | Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном?Подведение итогов.Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений. |