**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* |
| Организационный  момент (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 привычек  Мы 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. |