***Классный час «Шаг в пропасть… Опасно это или нет»***

***(вредные привычки)***

***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.

***Технические средства, дидактический материал:*** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

***Организационный момент:***

* Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие.
* Сообщение темы, целей классного часа.
* Планирование работы на классном часу.

***Беседа, показ презентации***

Когда люди**,**приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте, какой они вкладывают смысл? - желают здоровья всем и каждому!

Чтотакое здоровье?

**Здоровье -**это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, а физическое - здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят следующие элементы:

* двигательная активность;
* рациональное питание;
* соблюдение режима труда и отдыха;
* личная гигиена;
* психическая и эмоциональная устойчивость;
* отказ от вредных привычек [2].

Об этом мы сегодня будем говорить.Сегодняшний классный час посвящен вредным привычкам.

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.

Итак**, эпиграфы** нашего классного часа, 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 то же 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.

**Алкоголизм**

*Притча*

 "Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички;  
еще по бокалу - становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше - превращались в тупых упрямых ослов" [2].

* Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
* Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
* Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
* 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.
* Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**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.
* 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, психиатрическая больница, смерть.
* Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**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).

* 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**

* 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, почек, печени) [1].

**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

**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 привычки, 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» [1].

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы).

***Анкетирование***

Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на один несложный вопрос. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Вопрос подразумевает однозначный ответ. Напротив субъекта, от которого Вы получаете информацию о влиянии вредных привычек на организм человека, необходимо поставить отметку в одной из граф.

Анкета [3]

Вопрос: Как Вы оцениваете информацию о вредных привычках, получаемую от:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка  субъект | интересно | безразлично | часто не соответствует действительности | всегда правильная |
| школы |  |  |  |  |
| родителей |  |  |  |  |
| учителей |  |  |  |  |
| друзей |  |  |  |  |
| передач, радио, телевидения |  |  |  |  |

***Рефлексия***

Как вы считаете, ребята, полезна ли 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.

**Список используемых источников**

1. Классный час для учащихся 7 - 9-х классов «Диалог о вредных привычках» (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-381400.html>
2. Агафонова С.Ю. [Классный час в старшем звене "Вредные привычки"](http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=659:4-03-2013&catid=50:uroki&Itemid=91) (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=50&Itemid=91>
3. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога / авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 184 с.