

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Никольская средняя общеобразовательная школа
Бобровского муниципального района
Воронежской области

Классный час

на тему: *«Профилактика
вредных привычек и употребления ПАВ у
детей»*

Подготовил и провел: классный руководитель 9 класса
Мищенко М.Г.

с. Никольское-2

2013 год

Цель: сформировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

1. Обобщить знания детей о вреде курения, алкоголя, наркомании познакомиться с информацией по данной проблеме.
2. Продолжить формирование неприязненного отношения к вредным привычкам; формировать здоровый образ жизни;
3. Содействовать развитию памяти, внимания, речи, мышления.

Предварительная подготовка:

Создание презентации по теме классного часа.

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор, экран.

Форма проведения: лекция с элементами обсуждения.

Ход классного часа

1. Вступление.

На экране **слайд № 1**, на котором написана тема классного часа: «Профилактика вредных привычек».

Слово классного руководителя:

Я сегодня не случайно выбрал эту тему предметом нашего разговора. Так как в настоящее время наличие вредных привычек у детей стало довольно распространенным явлением. Понятия «вредная привычка» и «здоровый человек» просто несовместимы!

2. Основная часть.

Что в вашем понимании означает слово «здоровье»? Давайте сравним с определением здоровья, данным всемирной организацией здравоохранения (слайд 2): *Здоровье* - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

Как вы думаете, от чего зависит здоровье? Давайте посмотрим на экран (слайд 3). Совпадает с тем, что вы назвали?

Как вы думаете, что способствует сохранению и укреплению здоровья? (перечисляют) А теперь посмотрим на экран (слайд 4).

А кто мне скажет, что такое вредные привычки? Сравним с определением на экране (слайд 5)

Таким образом, к вредным привычкам относится... (слайд 6)

На данном классном часе мы более подробно поговорим о двух вредных привычках – это курение и алкоголизм.

• Курение...

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под воздействие никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то капля никотина убивает ни одну, а трёх лошадей. Но курильщики только посмеиваются: «Видно я крепче лошади, сколько курю, а жив»

Врачи, проводя исследования, пришли к следующим результатам:

- Если человек выкуривает от 1 до 9 сигарет в день, то он сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года;
- Если выкуривает от 10 до 19 сигарет – то на 5,5 года;
- Если выкуривает от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года

Болезни, вызванные курением (слайд 7):

- стенокардия;
- инфаркт миокарда;
- язва желудка;
- рак легких.

Практически все органы поражаются табаком: почки, мочевого пузырь, половые железы, кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков в половине пачки. В табаке содержится почти 1200 вредных веществ:

- окись углерода (углекислый газ) – уменьшает содержание кислорода в крови;
- аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи и бронхов. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса;
- табачный дёготь вызывает рак.

За последние годы учёные выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Почему? При курении в организм человека проникает 20-25 % ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступает в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят» - пассивное курение.

(слайд 8) Обратите внимание на экран. На слайде отображена диаграмма, показывающая количество (в процентах) курящих ежедневно мужчин и женщин. Что вы можете сказать, о количестве таких мужчин и женщин в разных странах? Много это или мало?

Теперь посмотрим на следующий слайд (слайд 9), на котором представлена статистическая информация. Судя по диаграмме и глядя на статистическую информацию, можно ли сказать, что данная проблема является общемировой?

В последние годы весь мир ведёт борьбу против курения. Какими способами? (ответы учащихся)

- **Алкоголизм...** что стоит за этим словом?

С чем связано для человека употребление алкоголя? (*ответы детей*)

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали неизменные спутники – разврат, преступления, тяжелые болезни.

То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности есть ни что иное, как острое отравление алкоголем. Под влиянием алкоголя ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Алкоголь пагубно влияет на растущий организм, поражаются все органы, но особенно ранима центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями. Исследования учёных доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжёлая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее. Не стоит забывать и о том, что алкоголизм оказывает отрицательное влияние на будущее потомство. Ещё Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний у детей является пьянство родителей.

Алкоголизм – это серьёзная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы помочь человеку, злоупотребляющему алкоголем, нередко эти усилия оказываются напрасными.

А теперь давайте обратимся к ситуации, которая была описана в одной из молодежных газет (слайд 10).

«Идя на дискотеку, кто-то предложил купить несколько бутылок вина и водки. Компания была большая, поэтому выпивки досталось немного, но есть совершенно не хотелось. Чувствовалось только легкое головокружение, это придавало особую необычность и интерес к своему состоянию.»

Придя на дискотеку, хотелось веселиться, куражиться, задирать кого-то. Одному мальчику понравилась девочка, которую он очень хотел пригласить танцевать. Но она не пошла с ним, только презрительно скривилась. Ребята, увидев это, начали смеяться над ним. А он разозлился, подошел и ударил девчонку...»

Как вы думаете произошла бы такая просто омерзительная ситуация, если бы компании не пришла в голову эта идиотская мысль: поднять свое настроение при помощи выпивки?

По данному поводу, мне бы хотелось прочитать вам слова Л. Н. Толстого, обращенные к вам – подростяющему поколению.

«Если ты молодой человек, еще никогда не пивший, еще не отравленный ядом вина,- дорожи своей неиспорченностью и свободой от соблазна! Если ты вкусишь соблазна, тебе уже труднее будет побороть его. И не верь, что вино увеличивает веселье. Твоим годам свойственно веселье истинное, хорошее веселье, а вино создает твое веселье пьяным, безумным и порочным.»

Выпивши, ты сделаешь то, чего и не подумал бы сделать трезвым. Зачем

тебе подвергать себя такой страшной опасности?»

В завершении классного часа мне бы хотелось, чтобы вы посмотрели на результаты анкетирования детей (слайды 11-16).

3. Рефлексия.

(Слайд 17) Уважаемые ребята! Как мы с вами можем помочь нашим друзьям и одноклассникам отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни? (слайд 18)

Почаще подавайте положительный пример, отказываясь от предложенной сигареты...

Занимайтесь вместе с ними спортом...

Закаляйтесь...

Отдыхайте душой...

Думайте...

На этом классный час закончен. Всем спасибо!