

## «Здоровье или вредные привычки?»

Классный час «Здоровье или вредные привычки?» посвящен профилактике социально-негативных явлений у подростков (алкоголизм, курение, наркомания) и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников, потребность в одобрении товарищей чаще всего толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.

Необходимо учить детей умению противостоять давлению сверстников, побуждать их к сопротивлению вредным привычкам.

**Цель:** Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- 1) дать представления о вредных привычках;
- 2) способствовать воспитанию отрицательного отношения к алкоголю, табакокурению, наркомании;
- 3) учить детей противостоять давлению сверстников и побуждать их к сопротивлению вредным привычкам;
- 4) развивать критическое мышление;
- 5) воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Подготовительная работа с детьми:** назначить двух учеников на роли будущих врачей, задача найти информацию о вредных привычках и приготовить выступление по данной теме.

**Оборудование:** проектор, ноутбук, два белых халата, коробка с бочонками для игры, листочки с распечатанными вопросами для самодиагностики (по количеству учеников), конверты с творческим заданием для каждой группы. Перед началом классного часа разложить на столы конверты (по количеству групп) с листками для самодиагностики (№1), с заданиями по группам для театральных миниатюр(№2), с творческими заданиями для каждой группы (№3).

**План классного часа**

1. Упражнение-разминка «Снежинка».
2. Информационный блок «Вредные привычки и их влияние на здоровье».
3. Игровая пауза «От чего люди гибнут?»
4. Тестирование «Сможешь ли ты устоять?»
5. Театральные миниатюры «Умей противостоять».
6. Творческие задания «Дорога к здоровью».
7. Видеоролик «Жизнь без вредных привычек».
8. Рефлексия.
9. Заключительное слово учителя.

## *Ход классного часа*

Учитель: Добрый день ребята. Прошу самостоятельно присесть за тот или иной стол. Сегодня мы с Вами будем работать в группах.

### 1. Упражнение-разминка «Снежинка».

Каждому участнику раздаются листы бумаги. Участники должны выполнять инструкцию учителя, при этом они не должны смотреть на соседей и классного руководителя.

-Сверните листок пополам и оторвите верхний правый угол. Опять сверните пополам и снова оторвите верхний правый угол. И последний раз сверните лист пополам и оторвите верхний правый угол. Затем разверните. У вас получилась "снежинка". Сравните ее со "снежинкой" соседа, и вы увидите, что они разные. Так и все люди не похожи друг на друга и привычки у всех разные. Ребята, назовите известные вам хорошие привычки.

Ответы учащихся: Занятия спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть вежливым, не грубить, не обижать слабых и т.д.

- А теперь назовите плохие привычки.

Ответы учащихся: Плевать на пол, ковырять в носу, грубить старшим, курить, лениться и делать все не вовремя....

-Действительно, наша жизнь так многообразна: полна разных интересов, увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о вредных привычках и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать. Предлагаю прослушать информацию. Будьте внимательны! (К доске выходят ученик и ученица в белых халатах).

### 2. Информационный блок «Вредные привычки и их влияние на здоровье» (презентация).

#### Токсикомания.

Врач 1. 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» в переводе с латыни означает «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, т.к. яды постепенно накапливаются в организме.

#### Наркомания.

Врач 2. Наркотики – отравы 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. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

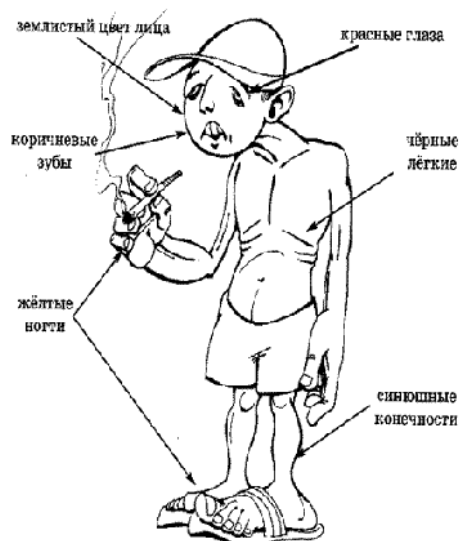
#### Алкоголизм.

Врач 1. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

#### Курение.

Врач 2. 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. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками. А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих? Давайте раскрасим курильщика и посмотрим, как он выглядит. Выполним задание «Раскрась курильщика» в группах.

## "Раскрась курильщика"



Врач 2. Хочет ли кто-нибудь стать похожим на этого человечка? Ответы детей.

-Поблагодарим наших будущих врачей за полезную информацию! Какими внимательными вы были, мы проверим, проведя игру «От чего люди гибнут?»

3. Игровая пауза «От чего люди гибнут?» («Заморочки из бочки», дети вытягивают по одному бочонку из бочки с номером вопроса и отвечают).

Вопросы:

1. Какая вредная привычка может появиться с одного раза?
2. Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?
3. От какой вредной привычки появляется 25 болезней?
4. Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
5. Почему люди становятся рабами вредных привычек?
6. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?
7. Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?
8. Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?
9. Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?
10. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
11. Правда ли, что большинство людей не курит?
12. Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете на вопросы. А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Откройте конверт №1. Ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

4. Тестирование «Сможешь ли ты устоять?»

Вопросы:

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый человек предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

0 – 15 баллов: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20 – 40 баллов: ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40 – 50 баллов: вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!

*Помните: если вы не избавитесь от вредных привычек, то они избавятся от вас!*

5. Театральные миниатюры «Умей противостоять».

- Вам предстоит разыграть миниатюры. Темы ситуаций в конверте №2. Постарайтесь проявить весь свой артистизм и творчество, чтобы миниатюра была достоверной.

Миниатюра 1. «*Не нюхай клей – будешь умней*» (к доске выходят 2 ученика, разыгрывают миниатюру).

- Как вы считаете, правильно ли сделал ученик, что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы себя повели в подобной ситуации?

Миниатюра 2. «*С водкой дружить – здоровье сгубить*».

- Одобряете ли вы поведение одноклассника? Что бы вы сказали в подобной ситуации?

Миниатюра 3. «Внимание – берегись наркомании».

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями? Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?

Миниатюра 4. « Сигарета – не конфета!»

- Как бы вы действовали на месте этих ребят?

- Очень важно в таких ситуациях уметь противостоять давлению сверстников, сказать твердое и решительное «НЕТ!». Если вы все же попали в плен вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил.

Китайская мудрость гласит: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

б. Творческие задания «Дорога к здоровью».

- Чтобы доказать правильность своего выбора, выполним задания. У каждой группы оно свое. Откройте конверт №3.

*Задание для 1 группы:* нарисуйте антирекламу вредным привычкам.

*Задание для 2 группы:* составьте пословицы, отражая тему классного часа, запишите их.

*Задание для 3 группы:* постройте лестницу здоровья, используя в качестве ступеней следующие понятия: походы, месь, праздники, жизнь, путешествия, алкоголь, злоба труд, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение (каждое слово записано на отдельной карточке). Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами.

*Задание для 4 группы:* соберите разрезанное стихотворение, озаглавьте, подготовьте группой его выразительное исполнение.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе-

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить!

(на выполнение заданий дается 7 минут, затем каждая группа представляет свою работу).

- Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.

7. Видеоролик «Жизнь без вредных привычек»

[http://go.mail.ru/search\\_video?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C&fr=ws\\_p#s=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%40Mail.Ru&sig=ea44d1b8ee&d=3464253941](http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C&fr=ws_p#s=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%40Mail.Ru&sig=ea44d1b8ee&d=3464253941)

- Поднимите руки кто выбирает жизнь без вредных привычек!

8. Рефлексия.

Каждой группе предлагается продолжить фразу:

1. Если мне предложат сигарету, то ... .
2. Я выберу занятия спортом вместо ... .
3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: ... Группы озвучивают свои фразы.

И наконец. Под красивую музыку каждый участник по очереди берет руку соседа, сидящего справа, и высказывает свое мнение о классном часе: я что-то открыл (называя конкретно что), я что-то выполнил; у меня появились вопросы или я не получил ответа на свой вопрос; что мне понравилось сегодня...

9. Заключительное слово учителя: Дорогие ребята! Я надеюсь, что наш классный час не прошел для вас даром и он стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью.

Мы выбираем Здоровье!

И помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.