

Мир без вредных привычек

Цель классного часа: сформировать у учащихся четкие представления о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Сформировать умение работать в группе, умение находить компромиссы, уважать мнение одноклассников.

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

Они ведь вредны для земли

В употреблении людьми.

Они мешают людям жить,

Так, что хочется аж выть.

Сигареты, водка – ни к чему

Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»

А наркотики сейчас

Устрашают просто нас.

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

С таких слов я хочу начать наш классный час, а подробнее о вредных привычках вы расскажете сами. Вы заранее были разделены на три группы, и пользуясь дома книгами, интернетом, любыми другими источниками должны были найти информацию по своей теме, и в классе, посоветовавшись со своими одноклассниками, выделить основные моменты и, запечатлев их на плакате, представить в течение 7 мин. другим ребятам класса.

(Группы по очереди презентуют историю и следствия курения, алкоголя и наркомании).

Вред курения.

15 марта 1493 года в Португальском порту причалил маленький корабль «Нинья» из 2-ой экспедиции Х.Колумба в Америку, на борту которого была привезена трава для курения из провинции Табаго, в честь которой она и была названа европейцами «табак».

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Необходимо подчеркнуть, что курение не является естественной потребностью организма, как еда или сон. Курение табака также не является и признаком сильной личности и взрослого человека. Так что же толкает именно в подростковом возрасте к сигарете? Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества.

На плакатах дети демонстрируют следствия вредных привычек:

- Никотин-причина многих смертельных заболеваний;
- желтеет эмаль зубов;
- меняется цвет лица;
- волосы теряют блеск, выпадают;
- ногти на руках приобретают желтый оттенок, слоятся, ломаются;
- курящий человек приносит вред окружающим («пассивное курение»).

Вред алкоголя.

Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к алкоголизму. У людей, которые часто пьют пиво, особенно у мужчин, происходят изменения в гормонах. У них начинает расти грудь как у женщин, появляется живот. Также, при вскрытии умерших людей часто употребляющих алкоголь замечено так называемое "бычье сердце". Это когда сердце в 3-4 раза больше обычного здорового сердца. Оно как бы обрастает жировой тканью. Также у

людей употребляющих алкоголь рождается больное потомство. Дети рождаются с патологиями сердца, например пороки сердца или отсутствие межжелудочковой перегородки сердца. Также у людей страдает печень. В общем можно сказать, что организм гниет изнутри, хотя внешне ничего этого не выдает.

Последствия употребления:

- Каждая рюмка действует на организм, как яд;
- особенно сильно страдает зрение;
- может возникнуть опухоль голосовых связок, воспаление легких, туберкулез, а цирроз печени ведет к смерти;
- появляются постоянные боли в животе, тошнота, пропадает аппетит, что ведет к истощению организма;
- нарушается память, воля;
- происходят изменения в системе кровообращения и сердце-инфаркт, кровоизлияния

Вред наркомании

Многие древние цивилизации использовали наркотики - Месопотамия, Египет, Древняя Греция, Индия, Китай, майя и ацтеки знали о том, что некоторые растения способны усыплять или опьянять человека, а определённые виды грибов – вызывать галлюцинации. Это считалось у наших предков проявлением таинственных сил, даром богов или порождением демонов. Наркотики употребляли в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил, для изменения сознания, для снятия боли и неприятных ощущений.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Последствия употребления:

- Растерянность, галлюцинации;
- повышенные эмоции и нерациональное поведение;
- провалы памяти;
- головокружение и тошнота
- нарушение пищеварительной системы;
- головная боль;
- раздвоение изображения;
- изменение цвета кожи и осанки;
- моральная деградация;
- передозировка ведет к смерти.

Вы все молодцы хорошо подготовились, а теперь давайте посмотрим как вы внимательно слушали своих товарищей. Блиц - опрос:

- Назовите родину табака? (Южная Америка).
- Кого называют курильщиками поневоле? (Пассивного курильщика)?
- Как переводится с арабского слово алкоголь? (Одурманивающий)?
- За какое преступление в древней Индии поили расплавленным серебром, свинцом или медью? (Пьянство).
- Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом).
- Почему табачный дым так вреден женщинам - будущим матерям? (Влияет на плод).

Давайте теперь посмотрим, как вы себя поведете в той или иной ситуации. Ролевая игра. Обыграть каждой команде ситуацию.

Ситуация: Родители нашли в кармане у ребенка сигарету. (Разговор родителей с ребенком).

Ребята вы все очень хорошо поработали и считаю каждый из вас сделал для себя вывод. А я хочу закончить урок рассказав вам притчу:

В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят. Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости». Вот такая притча.

Список литературы:

1. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек».
2. Ричард О'Коннор «Психология вредных привычек».

Список интернет-ресурсов:

1. <http://festival.1september.ru/articles/602177/>
2. <http://znaniya.com/task/6260635>
3. <http://www.istorya.ru/articles/narkotiki.php>
4. <http://medicinarf.ru/public/2173/>