

Классный час
«Береги здоровье
смолоду!»
(5-7 классы)

Преамбула. Разработка **классного часа** «Береги здоровье смолоду!» адресована обучающимся 5-7 классов. Анкетирование старшеклассников нашей школы показало, что первое знакомство с сигаретой у большинства обучающихся происходит чаще всего в возрасте 10-12 лет, а 92% опрошенных уже получили первый опыт общения с алкогольными напитками. Поэтому очень важно до того, как возникает опасность первого опыта, сформировать у обучающегося устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Этому способствует ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков. На предложенном классном часе обучающиеся проигрывают реальные жизненные ситуации, а когда возникает необходимость, это поможет им сделать правильный выбор.

За неделю обучающимся была объявлена тема классного часа. Они получили задания подобрать пословицы и поговорки о вредных привычках, о здоровом образе жизни. Также обучающимся было предложено с помощью родителей изобразить понравившуюся пословицу или поговорку на рисунке, сфотографировать предупреждения о запрете курения и распития спиртных напитков в общественных местах.

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения; предупредить возможное начало курения и употребления спиртных напитков в подростковом возрасте.

Задачи: 1) сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм человека;

2) пропаганда здорового образа жизни;

3) подвести обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;

4) обучить школьников способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;

5) вовлечь обучающихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Оборудование: интерактивный комплекс, мультимедийный проектор, плакаты, фотографии, торс человека.

Ход занятия.

I Организационный момент. Эмоциональный настрой обучающихся.

1-й ученик: Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила Кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

2-й ученик: Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

Ты найдёшь здоровья клад!

3-й ученик : Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идёшь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдёшь!

4-й ученик: Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам,
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.

Вместе: Это только нужно нам!

Вступительное слово учителя. Ребята, вы наверное поняли, что речь на нашем сегодняшнем занятии пойдёт о здоровом образе жизни. Целью занятия является – обобщение полученных вами знаний о негативном воздействии вредных привычек на организм человека, **вовлечение** вас в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

II Актуализация опорных знаний.

Все мы знаем, что алкоголь, курение, употребление наркотиков – это вредные привычки. Однако часто люди забывают об этом, приобретают их сами. Самой распространённой и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают своё пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старение и смерть. Курильщики быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон, они в два раза чаще попадают в **автомобильные аварии**.

В средние века во многих странах употреблять табак запрещалось законом. За употребление табака в Турции была введена смертная казнь. В Персии курильщикам вырывали ноздри. В Англии любителей табака водили по улицам с верёвкой на шее. А самым злостным отрубали голову и выставляли её на показ с курительной трубкой во рту. В России борьбу с курением начал царь Михаил Фёдорович Романов. В 1649 году он издал указ о запрете курения. Нарушителей этого указа били шестьюдесятью ударами палок по стопам ног, а если это не помогало, курильщику отрезали нос и уши. Несмотря на преследования и суровые наказания, вредная привычка использовать табак быстро и широко распространялась по всему миру. В конце XX столетия Европа отметила своеобразный «юбилей» лет с начала использования табака. За это время табакокурение стало самой опасной и вредной привычкой человека. Примерно 50% современных европейцев регулярно курят. Широкое распространение табакокурение получило в России. Наша страна считается самой «куращей» в мире. Заядлыми курильщиками являются 75% мужчин, 27% женщин, 42% школьников.

Ещё одна не менее опасная вредная привычка – это алкоголизм. Слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий». Вредные привычки серьёзно подрывают здоровье человека.

Примеры. Когда человек курит, то в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрёт. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляет опасность 2-3 капли никотина, столько его содержится в 20 сигаретах. Если человек за 1 раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью.

Расскажите, что вы знаете о вреде курения. Ответы детей.

- 1). Выкуривая 1 пачку сигарет в день, курильщик забивает свои лёгкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- 2). Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- 3). Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- 4). Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- 5). Никотин и алкоголь вызывают большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт Миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражают нервную систему (работа с торсом человека).
- 6). Курение приводит к раку лёгких.
- 7). Рост замедляется, ребёнок растёт хилым, слабым, вялым.
- 8). Алкоголь отравляет все органы в организме человека, особенно головной мозг. Алкоголь называют «похитителем рассудка».
- 9). Пьяница в семье – это горе, особенно детям.
- 10). Очень опасны наркотики, это «белая смерть». Люди, которые их употребляют – это наркоманы. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. К ним человек быстро привыкает. Наркоманы живут очень мало.
- 11). Человек может быть хорошо воспитан, скромным и даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие поступки».

Учитель. Вам было дано задание – подобрать пословицы и поговорки о вредных привычках. Давайте посмотрим, как вы справились.

Ответы детей.

1-й: «С хмелем познаться – с честью расстаться». (Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, предать, не сдержать слово.)

2-й: «Пить до дна – не видеть добра». (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)

3-й: «Жизнь дана на добрые дела».

4-й: «Здоровье – всему голова».

5-й: «Здоровье – дороже денег».

6-й: «Наше счастье в наших руках».

7-й: «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

Учитель. А теперь давайте отдохнём.

Физминутка (все вместе).

Потрудились – отдохнём,
Встанем, глубоко вдохнём.
Руки в стороны, вперёд,
Влево-вправо поворот.
Три наклона, прямо встать,
Руки вниз и вверх поднять,
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили!
В путь дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся,
Я здоровье сберегу,

Сама себе я помогу.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том доме места нет!

(А теперь сели на стулья, закрыли глаза и представили себе, что мы сейчас отправляемся на водопад – послушать звуки природы.) – Звучит музыкальная композиция со звуками природы – 2 минуты.

Учитель. Сейчас мы посмотрим, как ребята отобразили понравившиеся пословицы в своих рисунках. (На доску вывешиваем плакаты.)

Далее с помощью сканера выводим на интерактивную доску фотографии, сделанные в общественных местах, обучающиеся их комментируют, информируют присутствующих о запрете курения и распития спиртных напитков.

--- Ребята, вам знакомы эти фото? Где вы могли их видеть? А почему нельзя курить в общественных местах? (Потому что люди, которые находятся в одном помещении с курящим, дышат дымом. Это приносит большой вред окружающим, получается, что некурящие «курят», вдыхая воздух, который насыщен табачным дымом. Следовательно, что они получают такой же вред от табачного дыма, как и некурящие.)

Учитель. Если вам ваши сверстники или ребята старшие по возрасту предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!» Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений. Поиграем в игру, которая научит вас правильно себя вести в сложных ситуациях, отстаивать своё мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Диалог с товарищем».

(На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Школьник берёт одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зелёного цвета с вариантами ответов. Второй школьник берёт и даёт товарищу заранее подготовленный ответ.)

1) Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!

--- Нет, мне это не нужно, я хочу быть здоровым. Пойдём лучше погуляем с моей собакой!

2) Хочешь пиво? Никто не заметит!

--- Нет! Я не буду и тебе не советую.

3) Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. Или ты трусишь?

--- Нет! Вредные привычки не приводят к добру! У меня есть новые пазлы, пойдём лучше собирать их!

4) Почему ты не куришь? Или тебе слабо? Боишься, что мама поругает?

--- Нет, я не хочу подражать тем, кто не бережёт своё здоровье! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдём со мной.

5) У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

--- Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принёс новые интересные компьютерные игры, поиграем!

Учитель. Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше? (Ответы школьников.) А теперь, давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Игра «Сумей отказаться».

1) Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

2) В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету -- предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

Учитель. Молодцы! Вы справились с заданием. Теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь и примите правильное решение.

III Заключительная часть.

Учитель. А в завершении нашего занятия, мы соберём с вами «Дерево здоровья». У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю зарядку, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, много времени проводить на свежем воздухе, курить, умываться, чистить зубы, правильно питаться, употреблять спиртные напитки, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, рисовать, читать книги, помогать маме.)

Каждый из вас выбирает на моём столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Школьники под музыку выходят по очереди к столу и, сделав свой выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева.

Учитель. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остаётся у нас в классе и радует Вас каждый день! Будьте здоровы!

IV Итог. Дать положительную оценку каждому обучающемуся.