

МБОУ «СОШ№6 г.Урус-Мартан»

Классный час на тему:
"Жизнь без вредных привычек"



© Can Stock Photo - cup0819027

Подготовила классный руководитель 6 «Б» класса:

Тапаева С.У.

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления учащихся о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Задачи:

1. Развивать знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Место проведения: МОУ СОШ №1 п.Селижарово.

Продолжительность: 45 мин.

Участники: ученики, классный руководитель.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

УЧИТЕЛЬ. Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, тем самым желая друг другу здоровья. Ребята, а что такое здоровье? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ). Прочитайте эпиграф к теме нашего классного часа. (СЛАЙД 1)

«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)

Вот сегодня мы поговорим о здоровье, о том, какие факторы отрицательно влияют на здоровье. У каждого из нас есть привычки и все наши привычки можно разделить на две группы: полезные и вредные. Назовите мне, пожалуйста, какие есть полезные и вредные привычки. (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

УЧИТЕЛЬ. Сегодня мы с вами и поговорим о вредных привычках. Послушайте, пожалуйста, и скажите, о каких именно. (СЛАЙД 2)

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым и непривлекательным.
2. Эти привычки стоят немалых денег.
3. Эти привычки могут привести даже к нарушению закона.
4. Они подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей.
5. Они могут просто погубить человека.

УЧИТЕЛЬ. О каких привычках идет речь? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

УЧИТЕЛЬ. Как вы думаете, о какой вредной привычке идет речь в стихотворении Р. Гамзатова(СЛАЙД 3)

*«Чтоб стала человеком обезьяна
Потребовалась вечность, а не век,
Зато в одно мгновенье, как ни странно,
Стать обезьяной может человек» (алкоголизм)*

Если обратиться к русскому фольклору, то мы сможем понять, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках.

УЧИТЕЛЬ. Ребята, а какой вывод об алкоголизме можно сделать?

УЧИТЕЛЬ. Как вы думаете, что сегодня наиболее сильно вредит здоровью школьника? По наблюдениям – это курение.

- Как курение влияет на здоровье? Объясните, пожалуйста. (ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ)

УЧИТЕЛЬ.

- Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700тыс. человек.
- Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.
- Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.
- По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет.

- Так как большинство людей умирает от рака легких, я предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист не помятой бумаги.

УЧИТЕЛЬ. Ребята, а какой вывод о курении можно сделать?

УЧИТЕЛЬ. Ребята, послушайте и скажите, о какой вредной привычке мы еще сегодня поговорим.

... Ты перестаешь существовать с того момента, как впустил в себя это страшное вещество. Его создала природа, но придумал человек. Оно обещает дивную сказку, но вводит в ужасающую действительность, имя ему... НАРКОТИК.

УЧИТЕЛЬ. Каковы последствия употребления наркотиков? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

-Итак, человек, который употребляет наркотики, теряет все. Падает в пропасть. Попробуем вместе с вами составить картину падения при употреблении наркотиков. Поиграем в слова – антонимы (Учитель называет слова, а ученики называют антонимы).

Мудрость	---	Глупость
Свобода	---	Зависимость
Удовольствие	---	Страдание
Взлёт	---	Падение
Здоровье	---	Болезнь
Счастье	---	Горе
Радость	---	Отчаяние
Богатство	---	Нищета
Жизнь	---	Смерть

ВЫВОД: все, что стоит в правом столбце, ждет человека, употребляющего наркотики.

УЧИТЕЛЬ. Но почему же человек, зная последствия употребления наркотиков, все равно их употребляет? Одна из причин – слабая воля. Не умеют сказать «НЕТ».

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Сумей отказаться»

Ситуация первая: 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?

Ситуация вторая: 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, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

УЧИТЕЛЬ. Нездоровый образ жизни – это алкоголизм, курение, наркомания, которые приводят к болезням, несчастьям и бесславной гибели. Каждый человек добровольно выбирает для себя здоровый или нездоровый образ жизни, то есть сам выбирает «ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ». Так что же мы выбираем? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ).

В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что мы выбираем жизнь без вредных привычек! И в заключение стихотворение Давида Тухманова:

*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!*