



Классный час на тему:
**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ - НАМ НЕ
СЕСТРИЧКИ**

Подготовила социальный педагог ГКОУ СКОШИ № 26



Кузьменко
Галина Николаевна



Цель :

Воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью; довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий и употребляющий наркотики человек.

Задачи:

Образовательная: систематизация знаний детей о вреде курения, алкоголя, наркотиков и др.

Развивающая: развитие у детей творческих способностей, уверенности в собственных силах, памяти, внимания, познавательного интереса, коммуникативных способностей.

Воспитательная: воспитание у детей желания вести здоровый образ жизни, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, формирование у них активной жизненной позиции по данной проблеме

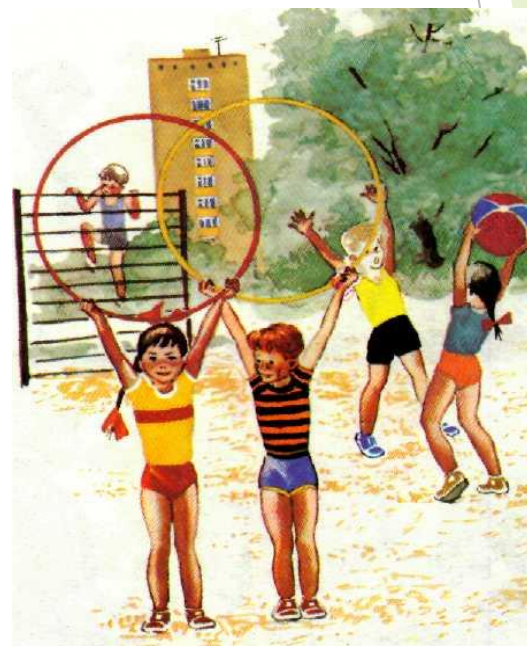
Какие
бывают
привычки?

Полезные привычки

**Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.**

Полезные привычки :

- ▶ **УМЫВАТЬСЯ**
- ▶ **чистить зубы ,**
- ▶ **соблюдать режим дня,**
- ▶ **спать при открытой форточке и др.**



Вредные привычки.

**Привычки ,
наносящие вред
здоровью ,
называются
вредными .**

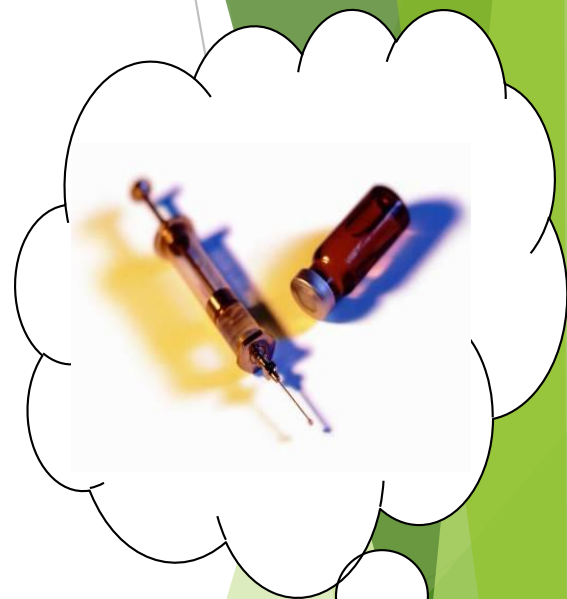
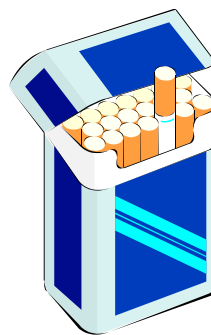


**Вредные привычки : есть
много сладостей , долго
сидеть у компьютера и
телевизора , читать лёжа,
разговаривать во время
еды и др.**

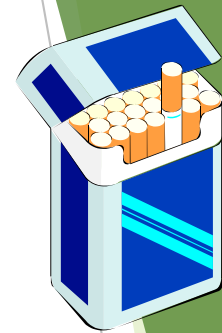


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- ▶ Алкоголь
- ▶ Наркотики
- ▶ Курение
- ▶ Токсикомания



◆ Курение



Вывод :

- ▶ **Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.**



- Алкоголь



О пьянстве и алкоголизме



1.

**Пьянство - чрезмерное
употребление
алкоголя,
разрушительно
действующее на
человека**

Выявлено три важных фактора,
связанных с высоким риском
развития алкоголизма



2.



3.

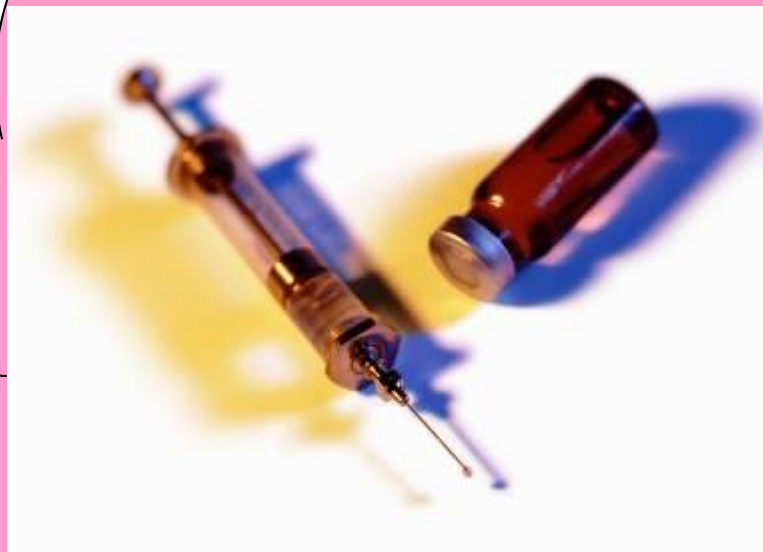
**Алкоголизм – химическая
зависимость от алкоголя,
приводящая к вынужденному
и неумеренному его
употреблению**

Вывод:

- ▶ **Алкоголь опасен для
вашего здоровья .**



• Наркотики



О наркотиках



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

Классификация наркотиков



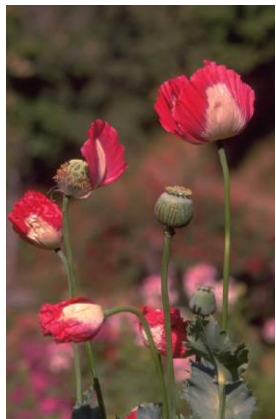
Производные конопли

Марихуана – высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли



Анаша, гашиш, план – прессованная часть смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли

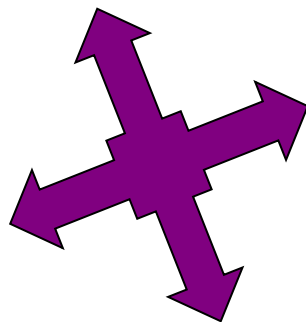
Опиатные наркотики



«Маковая соломка» - мелко размолотые коричневато-желтые сухие части растений



Героин – светлый серовато-коричневый порошок в виде мелких кристалликов с неприятным запахом



Метадон – синтетический наркотик, выглядит как героин



Кодеин – встречается в виде официальных таблеток от кашля и головной боли, как правило импортного производства



Психостимуляторы



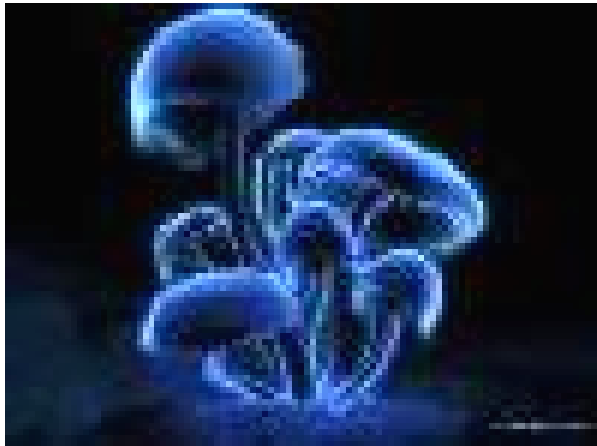
Кокаин – белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду



Экстази – производится в виде разноцветных таблеток различной формы, иногда с рисунками на поверхности



Галлюциногены



Грибы рода *Psilocybe* выглядят как маленькие коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок



ЛСД – существует в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые



Летучие наркотически действующие вещества



Бензин

Клей
«Момент»



Ацетон



Вывод:

► **Наркотики – это гибель для человечества.**



Токсикомания



Вывод:

- ▶ **Токсикомания – это
яд для здоровья
человека .**



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- ▶ чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- ▶ уйти от реальной жизни;
- ▶ из любопытства;
- ▶ чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- ▶ потому что не смог отказаться;
- ▶ чтобы казаться взрослее;
- ▶ чтобы получить новые впечатления;
- ▶ чтобы поднять настроение;
- ▶ чтобы быть более раскованным, смелым;
- ▶ заставили.

Конкурс “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни

- ▶ **З** - здоровье, зарядка, закалка,
- ▶ **Д** - диета, душ, диетолог,
- ▶ **О** - отдых
- ▶ **Р** - режим, расческа, ракетка, рюкзачок
- ▶ **В** - вода, витамины, врач
- ▶ **Е** - еда

Конкурс на внимание.

В этой конкурсе проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- ▶ - Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?
- ▶ - Знает кто, что красный цвет означает: хода нет.
- ▶ - Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?
- ▶ - Кто любит маме помогать по дому мусор рассыпать?
- ▶ - Кто одежду бережёт, под кровать её кладёт?
- ▶ - Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?
- ▶ - Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- ▶ - Кто, из вас идя, домой, мяч гонял по мостовой?

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

- ▶ Две сестры летом зелены, к осени одна краснеет, Другая чернеет (смородина)
- ▶ Каротином он богат и полезен для ребят. Нам с земли тащить не вновь за зеленый его хвост (морковь)
- ▶ Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко).
- ▶ Кинешь в речку - не тонет, бьёшь о стенку - не стонет, будешь озимь кидать, станет кверху летать (мяч)
- ▶ Деревянные кони по снегу скачут, в снег не проваливаются (лыжи)
- ▶ Этот конь не ест овса, вместо ног 2 колеса. Сядь верхом и мчись на нем только лучше правь рулём (велосипед).

«9 способов сказать: «Нет»»

- ▶ **Я в этом не нуждаюсь.**
- ▶ **Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.**
- ▶ **Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.**
- ▶ **Нет, не хочу неприятностей.**
- ▶ **Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.**
- ▶ **Я таких вещей боюсь.**
- ▶ **Эта дрянь не для меня.**
- ▶ **Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.**
- ▶ **Я хочу быть здоровым.**

*Вредным привычкам - **НЕТ!***



**Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.**

Девять заповедей здоровья

- ▶ 1) четкий режим дня;
- ▶ 2) свежий воздух;
- ▶ 3) больше смеха;
- ▶ 4) физическая активность;
- ▶ 5) правильное питание;
- ▶ 6) не пить, не курить;
- ▶ 7) личная гигиена;
- ▶ 8) любовь к себе и другим;
- ▶ 9) занятия по душе.

Разрешалки от вредной привычки :

Употреблять наркотические и токсические средства , алкоголь, курить - можно :

- ▶ Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- ▶ Если хочешь отставать в учебе ;
- ▶ Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- ▶ Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- ▶ Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- ▶ Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- ▶ Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- ▶ Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- ▶ Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- ▶ Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!

Психологи советуют :

- ▶ Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристаю к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце - они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Наш совет: "Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества"!



ПРЕДУПРЕЖДЕН ,



ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !



Сделаем вывод:

**не заводи вредных привычек!
Веди здоровый образ жизни!
Знай и соблюдай полезные
привычки, они помогают нам
укреплять здоровье.**

**ВСЕМ ВСЕГО ДОБРОГО!
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!**