

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №8»
г.Ухта, Республика Коми

Классный час на тему: «Здоровый образ жизни».

Разработала: Соколова А.А. классный руководитель, учитель русского языка и литературы.

Цель: показать учащимся последствия употребления алкоголя, наркотиков и курения.

Задачи: - способствовать формированию знаний о вреде пагубных привычек;
- способствовать росту самосознания и самооценки подростков
- воспитывать активное неприятие курения, алкоголя и наркотиков
- научить говорить «нет» на предложение попробовать сигареты, алкоголь, наркотики.

Оборудование, наглядные пособия: плакаты, проектор, агитационные листовки против алкоголизма, никотина, наркотиков, карточки.

План:

- I. Организационный момент.
- II. Выступление учащихся:
 - 1) Молодежь против алкоголизма.
 - 2) Молодежь против наркотиков.
 - 3) Молодежь против курения.
- III. Закрепление (Задания обучающимся).
- IV. Презентация обучающихся.
- V. Подведение итогов.

Ход классного часа:

I. Классный руководитель. Здравствуйте! Тема сегодняшнего классного часа «Здоровый образ жизни» посвящена одной из самых основных проблем общества: Алкоголизм, наркомания, табакокурение. Сегодня мы будем говорить о том, какие происходят последствия при употреблении наркотиков, алкоголя, никотина и какое пагубное влияние они оказывают на наш организм.

Итак, слово предоставляется докладчику с сообщением **«Проблемы общества с алкоголизмом»:**

Алкоголь считается продуктом питания, он неставляет никаких витаминов, протеина или минеральных веществ. Поэтому этот продукт, дающий пустые калории. Когда алкоголь попадает в организм, он быстро проникает через стенки желудка и тонкого кишечника в кровь и очень скоро

достигает различных частей тела. Один из объектов воздействия алкоголя - центральная нервная система, преимущественно мозг.

Алкоголь - депрессант центральной нервной системы, хотя вначале он проявляет себя как стимулятор. Человек, употребивший алкоголь, испытывает потерю контроля над своим поведением из-за количества выпитого, кроме того, алкоголь способствует нарушению координации движений, вызывает развитие алкогольной эйфории, головокружение, сонливость, помрачение и потеря сознания.

(Учащиеся на доске прикрепляют знак запрета).

Диспут: *Учащиеся ведут обсуждение темы, рассматриваются жизненные ситуации. Задаются вопросы:*

1. Алкоголизм это болезнь или распущенность?
2. Какое влияние оказывает на органы и системы организма?
3. Какие существуют стадии развития алкоголя?
4. Влияет ли это на потомство?

Классный руководитель. *Прослушав ваше выступление по проблеме алкоголизма, можно сделать вывод, о том, что эта проблема, к сожалению, актуальна на сегодняшний день.*

Слово докладчику с агитационной листовкой **«Молодежь против наркотиков»:**

« Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей ».

К. Боуви

Люди продолжают употреблять их, несмотря на то, что с давних пор отмечались негативные последствия употребления наркотиков: адская зависимость, риск передозировки, умственная деградация, риск заболевания раком, СПИДом, ранняя смертность. Одни делают это, чтобы устранить боль, другие чтобы вызвать сон, третьи, чтобы взбодрить себя, чтобы почувствовать себя иным, обрести состояние внутреннего благополучия. Проблема наркомании не может не волновать. Сегодня мы обсудим с вами, что такое наркотик, причины и последствия их употребления, как сказать «нет». С веществами которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль. Бедуины отправляясь в дальний переход запасались бангом - смолой, известной под названием марихуаны и гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку. Шахтеры Боливии издавна получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, который жевали или курили. Это помогало им восстановить силы и хоть немного забыться После каждодневной изнурительной работы под землей. Термин наркотик в переводе с греческого означает оцепенеть, сделаться нечувствительным. По химическому составу - это азотосодержащие органические основания природного происхождения. Основные группы наркотиков. Опиаты - вещества способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к

галлюцинации При употреблении этих веществ человеку кажется, что он слышит «цвет звука», «нюхает музыку». Снотворные – безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики. Наиболее опасные из них- производные барбитуровой кислоты. Привыкание развивается очень быстро, при этом не приносит отдыха, остается ощущение слабости, болит голова подташнивает. Синдром лишения барбитуратов протекает тяжело с угрозой перехода в белую горячку.

Классный руководитель: *Послушав ваше сообщение по заданной теме можно сделать выводы, что наркомания- горе миллионов родителей и детей. Это разрушенные семьи и обманутые надежды; исковерканные судьбы и неостребованные таланты. И, наконец, это миллионы долларов и райская жизнь тех, кто сбывает наркотики, оплаченные страданиями родителей, потерявших своих детей. Это заглубление души юношей и девушек, связавших свое настоящее с наркотиками.*

Слово докладчику с агитационной листовкой **«Молодежь против курения»:**

Трудно себе представить благотворное влияние, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, табаком или опиумом

Л.Н. Толстой

Курение – это болезнь, так как у курящего человека возникает зависимость от сигареты не только психологическая, но и физическая. Нужно не только бросить курить, нужно вылечить себя от курения. Никотин чрезвычайно сильный яд, действующий на нервную, дыхательную сердечно - сосудистую систему и на пищеварение. Перечень болезней, связанных с курением очень длинный и устрашающий: рак легких, гортани, мочевого пузыря, почек, язва желудка, сердечно - сосудистые заболевания, хронический бронхит и многие другие заболевания центрально-нервной системы. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет 3.5 млрд. жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым От 5млрд.килограммов табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, уходит в мир иной на 5 лет раньше, выкуривающий по 10-19 сигарет на 5.5 лет, до 40 сигарет на 8.3 года. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин поднимает эту цифру до 4-х раз. При курении происходит сухая перегонка: воздух при затяжке, пройдя через тлеющий табак, нагревается до высокой температуры и с дымом поступает в легкие.

Возраст	Сокращение жизни при ежегодном курении следующего числа сигарет			
	1-9	10-19	20-39	Свыше 40
До 25 лет	-4.6	-5.5	-6.2	-8.3
До 35 лет	-4.5	-5.4	-6.0	-7.9

До 45 лет	-4.1	-5.0	-5.6	-7.0
До 55 лет	-3.5	-4.0	-4.4	-5.4
До 65 лет	-2.8	-2.9	-3.1	-3.4

Если курение вредно, почему же все-таки, многие начинают курить? Причины могут быть самые различные, но можно выделить три основных: подражание другим, чувство новизны, интереса, желания казаться взрослым и самостоятельным. При проведении опроса школьников по вопросу о причинах курения появилась следующая картина

Возрастные группы	Процентное соотношение зависимости от причин курения			
	Подражание другим школьникам.	Чувство новизны интереса	Желание казаться взрослым и самостоятельным	Точной причины не знают
Учащиеся 5-6 классов	50,0	41,5	-5.5	3,0
7-8 классов	35,6	30,0	10.4	24,0
9-х классов	25,5	24,0	15.0	35,5

Ситуация: Учитель обсуждает с учеником вопрос о его курении за пределами школы.

- Вопросы:
1. Личное ли это дело каждого?
 2. Имеет ли право курить в общественном месте? (почему)
 3. Наносит ли вред окружающим и себе

III. В качестве закрепления обучающимся даются задания

Задание 1.

Классный руководитель. Пожалуйста, соберите известную пословицу о здоровье. На обдумывание – 3 минуты.

(Пословица разрезана на отдельные слова, обучающиеся собирают пословицу).

*«Деньги потерял - ничего не потерял,
Время потерял - многое потерял,
Здоровье потерял - все потерял».*

Классный руководитель. Слово докладчику с агитационной листовкой «Мы за здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни и физкультура



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для *здорового образа жизни*, как и безупречное питание. Они поддерживают *здоровье*, предохраняют от заболеваний и, чему масса свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку.

Физкультура имеет два облика влияния на организм человека - всеобщий и дополнительный. Всеобщий эффект физкультуры заключается в расходе активности, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму вероятность вести *здоровый образ жизни*.

Дополнительный эффект физкультуры связан с повышением функциональной устойчивости сердечно-сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формированию более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в значительной стадии приостановить возрастные изменения различных миссий организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить вероятность быть *здоровым* и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности

Здоровый образ жизни и правильное питание



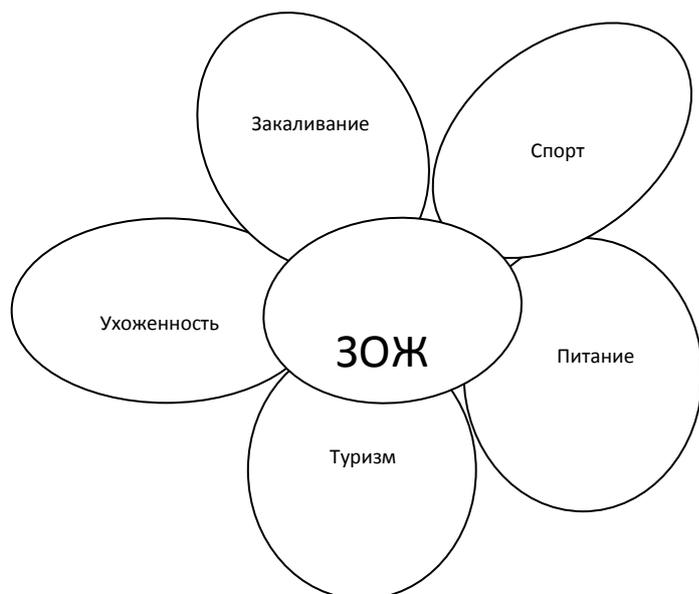
Всякий живой организм обеспечивая жизнедеятельность клеток, тканей и органов должен непрерывно расходовать входящие в состав организма материалы. Для поддержания *здорового образа жизни* необходимо, чтобы эти траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что безупречное питание человека должна содержать именно те материалы, которые входят в состав его

организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные материалы и воду. Так как суммарные затраты организмом этих материалов зависят от ряда факторов: возраста, облика труда, влияний окружающей среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и *здорового образа жизни* в зависимости от указанных факторов.

Задание 2.

Классный руководитель: Что нужно для здорового образа жизни?

На лепестках цветка обучающиеся должны написать каждый свое мнение о здоровом образе жизни.



Классный руководитель. Расшифруйте пословицу, которая завершит наш классный час. (Обучающиеся делятся на 2 группы, им даются определенные цифры, которые должны перевестись в буквы.)

3,9,5,16,18,16,3,16,14,20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11,5,21,23!

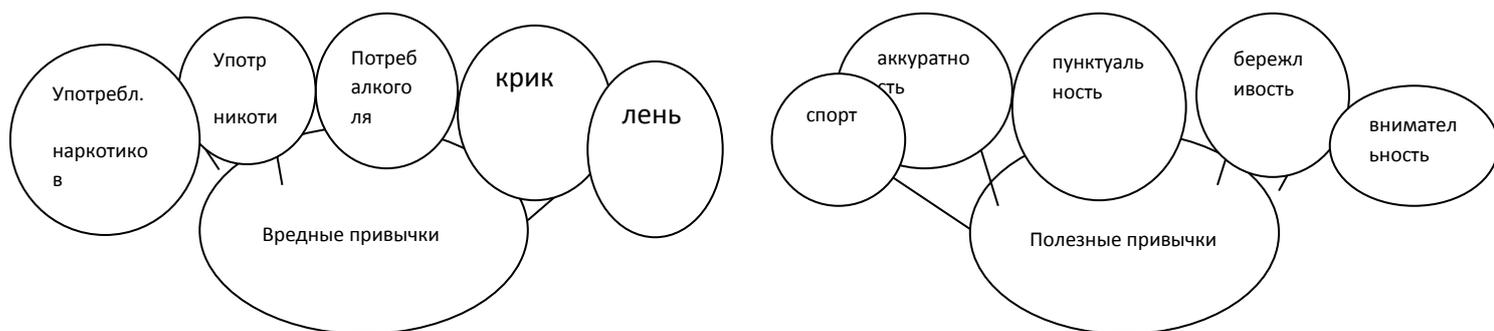
(В здоровом теле – здоровый дух!)

9,5,16,18,16,3,30,6- 31,20,16 4,13,1,3,15,16,6 8,10,9,15,6,15,15,16,6
17,18,1,3,10,13,16!

(Здоровье - это главное жизненное правило!)

Классный руководитель: Запишите на шарах хорошие и вредные привычки

(Учащиеся делятся на 2 группы по 5 человек и записывают на шарах вредные и полезные привычки) .



Давайте будем использовать в своем жизненном пути только полезные привычки, так как они приведут нас к здоровому образу жизни.

IV. Презентация обучающихся по рисункам ([Приложение 1](#)).

V. Подведение итогов.

Классный руководитель. Итак, мы сегодня обсуждали одну из глобальных проблем современности.

На протяжении этого классного часа мы решали проблемы общества: алкоголизм, наркомания, табакокурение. Думаю, нам стоит задуматься и прийти всем вместе к единственному выводу: **Алкоголизму, наркомании, курению нет!**

Подводя итоги, я хочу закончить наш классный час такими словами:

«Берегите здоровье друг друга

У Природы мы – малая часть.

Вы кому-то ответили грубо-

Чью –то жизнь сократили на час».

Помните: Здоровье, радость жизни в ваших руках.