# Общешкольный классный час на тему:

«Влияние вредных привычек на организм человека».

# 9 класс.

Классный руководитель

 Чусова Н.А.

#

г. Старый Крым 2014г.

# Общешкольный классный час на тему: Влияние вредных привычек на организм человека.

Слайд №1

***Цели урока:***

- Дать детям представление об отрицательном воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм человека.

- Способствовать нравственному, эстетическому воспитанию детей, посредством проведения тематических классных часов.

-Воспитывать негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании.

- Создавать условия для формирования навыков здорового образа жизни, способствовать сохранению физического и психического здоровья учащихся.

- Пропагандировать здоровый образ жизни.

-Развивать мышление, память, наблюдательность, внимание.

***Оборудование***: изображение змея, карточки с названием химических веществ (желтые) и заболеваний (красные), рисунки детей на соответствующую тематику, мультимедийная презентация.

 Ход урока.

#  Организационный момент.

-Ребята, наш сегодняшний классный час я бы хотела начать с замечательного стихотворения, которое называется «ЖИЗНЬ»: Слайд №2

 Жизнь, как бабочка с весною,

 Обретает новый цвет.

 Смотришь на нее порою-

 Видишь красок яркий свет.

 Никто не желает, наверное,

 Ее в мотыля превратить

 Ведь это так просто: курение,

 Наркотики употребить.

 Все беды начнутся лишь после,

 И их ты не в силах решить

 Где деньги достать - все вопросы

 Тебе не захочется жить.

 Тебе станет все безразлично:

 Что жизнь, что смерть - все равно,

 Но в жизни здоровье – первично,

 Мы поняли это давно.

#  Определение темы и цели урока.

- Ребята, внимательно посмотрите на оформление доски.

- Мы поговорим с вами о том, что есть плохого в нашей жизни, что мешает нам быть здоровыми, умными, сильными.

- Сегодня наш классный час будет посвящен разговору о вредных привычках человека: курение, алкоголизм, наркомания.

- Что такое вредная привычка?

Ученик 1 Слайд №3

Привычка – это тоже ведь зараза,

Привычка - тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она, как рана, у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Слайд №4

Даже в сказках змей (дракон) был связан с чем – то плохим и страшным. Он уничтожал деревни, сжигал дома, топтал посевы, уносил детей и женщин. А русские богатыри всегда сражались с ним и уничтожали его. Вот и в наше время существует такой змей, который убивает людей. Вот посмотрите, какой он злой и страшный (демонстрируется рисунок с изображением трехголового змея, каждая из голов которого обозначает пьянство, курение и наркоманию).

Посмотрите, первая голова пышет дымом. Как вы, думаете, какую вредную привычку она имеет? Конечно, эта голова курит табак. А вы знаете, как в России появился табак?

Вед:1           Слайд №5

Колумб Америку открыл -

Великий был моряк!

Но заодно он научил

Весь мир курить табак.

От трубки мира, у костра,

Раскуренной с вождём,

Привычка вредная пошла,

В масштабе мировом.

Колумб, который Христофор,

Не ведал, что творил.

Немало утекло с тех пор,

В дым сизый наших  сил

Вед:2

Табак завез он к нам давно,

И все мы здесь отравлены.

Мы погибаем от него,

Совсем им одурманены.

Куда ни глянь – везде табак.

Как от него избавиться?

Не стану ни за что курить,

Мне это так не нравится!

Табак был под запретом во многих странах мира и за его курение сильно наказывали.

Например, в Риме римские папы отлучали от церкви курящих людей.

В Англии, по указу Елизаветы 1 курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни.

Пять монахов, уличенные в курении, заживо были замурованы в монастырской стене.

В России во время царствования Михаила Федоровича попавшегося на курении в первый раз наказывался 66 ударами палкой по стопам, а во второй раз – отрезанием носа и ушей. Торговцев табаком пороли и ссылали в Сибирь.

Так что же такое табак и почему же он так вреден? Для того, чтобы ответить на этот вопрос нам нужно знать, что же содержится в одном грамме табака.

Ученик 2 Слайд №6,7

***-Синильная кислота (цианид) –*** ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

***-Сероводород***- газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

***-Табачный деготь-*** вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.

Ученик 1

***- Формальдегид-*** ядовитый газ с резким запахом, применяют в производстве фенолоформальдегидных смол. - ***Угарный газ*** (оксид углерода) – ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

-***Никотин –*** сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС ; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Многократное поглощение никотина вызывает ***никотивизм*** (хроническое отравление организма никотином).

А сейчас я предлагаю вам посмотреть одну сценку, которую приготовили вам ребята.

 Сценка о вреде курения. Слайд №8

Вед 1: Степанов Петя, мой сосед, повсюду с пачкой сигарет.

 Он курит, не стесняется, на взрослых огрызается.

 Как только раздастся с урока звонок,

 Петя в укромный бежит уголок

 Всю перемену он может курить, вместо того, чтоб урок повторить.

 Учится плохо, стал часто болеть, трудно урок до конца досидеть.

 С Петей беседы мы проводили, о вредной привычке ему говорили.

 Но Петя не слушал, махал он рукой,

 пока не увидел сон очень плохой.

СЕРДЦЕ: Плохи, приятель, мои дела. Ноша такая мне тяжела.

 Трудно мне стало ровно стучать,

 от боли мне хочется громко стучать.

 Усердно работало я и стучало, хозяин не ведал со мною печали.

 Но нет пробежек по утрам , прогулок и зарядки –

 Дымит он папиросами даже без оглядки .

ЛЕГКИЕ: И я задыхаюсь на каждом шагу – нет жить я дальше так не могу.

 От сигарет, от табака умрем вместе с ним и мы наверняка,

 Если б он знал – как страшно умирать от болезни ужасной.

 Если б хотел наш хозяин жить, он бы немедленно бросил курить.

МОЗГ: Я бедный, несчастный, прокуренный мозг,

 Хочу, чтобы кто-нибудь Пете помог

 Он каждый день никотином травится, а это мне ой как не нравится.

 Стал плохо я соображать, и вот по контрольной «двойка» опять.

 Петя учится еле, еле – «двойки» его одолели.

 Он бросить курить не может, ослаб –

 теперь в никотиновом царстве он раб!

Почки: Скажу вам, друзья, по секрету. Должны вы узнать и об этом:

 Рак почек недавно здесь пробегал, новую жертву себе он искал.

 К счастью большому на этот раз он не приметил с тобою нас

 В сети свои он не смог нас поймать,

 но что будет с нами лет через пять?

Желудок: Помогите, караул, погибаю, молодым в расцвете лет умираю

 Язва гонится проклятая за мной, а ведь я еще такой молодой,

 Но хозяин не любит меня, никотином он губит себя.

Петя: Я больше не буду курить – пощадите!

 На помощь! На помощь! Спасите! Спасите!

 Бросаю курить! Надоело так жить! Хватит никотином органы травить!

 Вам, всем сидящим, мой совет – ничего хорошего в курении нет!

 Если хотите здоровыми быть, бросайте, бросайте, бросайте курить!!!

ведущий 1: Как хорошо, что это лишь сон, но в явь превратиться легко может он. Слайд №9

Запомните! Болезни сердца, задержка умственного развития, рак легких, язва желудка – вот расплата за пристрастие к табаку. Народная мудрость давно гласит: «Курить – это значит здоровью вредить!»

 Мне, кажется, что ни одна из названных вами причин не может стать оправданием курения. Я думаю, что теперь, когда вы много знаете о вреде курения, вы будете здоровы, и никогда не будете страдать этой вредной привычкой. Будьте сильнее, мудрее этой головы и не поддавайтесь на ее провокации.

## А сейчас, посмотрите на вторую голову змея.

Да ведь эта голова страдает алкогольной зависимостью, она употребляет спиртные напитки (алкоголь).

Вед 1: Слайд №10

Алкоголь - это спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга. Вот то опьянение, которое вызывает алкоголь не то иное, как отравление собственного мозга. Слайд №11

-Через 10 минут после приема алкоголя наступает усиленное склеивание эритроцитов (клеток крови), которые начинают забивать капилляры (мелкие сосуды). При постоянном приеме алкоголя уменьшается объем головного мозга и число нервных клеток, погибает печень, нарушается структура ДНК, слабеет сердечная мышца.

Вед:2   Слайд №12

Стакан водки твой ум туманит,

А иногда даже на преступление тянет.

Если со «Змеем зеленым» ты будешь товарищ,

То достоинство и разум свой ты потеряешь.

Вед 1

Еще до нашей эры человечество стало понимать пагубное последствие пьянства. В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым спартанцам, для внушения отвращения к омерзительному облику.

Китайские императоры казнили пьяниц.

В Индии их заставляли пить мочу, а женщинам - пьяницам выжигали на лбу клеймо.

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

Ведущий 2

В Риме пьющих плебеев обращали в рабов.

В Англии водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и 3 раза полностью погружали в ледяную воду.

Во Франции пьяниц сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, то им отрезали уши и выгоняли из страны.

В Испании пьющих жестоко пытали и даже казнили.

Я, думаю, что вы теперь много знаете и про алкоголь и будете рассказывать о его вреде другим.

# Посмотрите на третью голову. Слайд №13

Эта голова самая страшная из всех, потому что она употребляет наркотики.

А что же такое наркотики?

Наркотики – это круг веществ, растений, а также продуктов, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» с древнегреческого означает: «приводящий в состояние отупения». К наркомании относится и токсикомания, это вдыхание паров различных химических веществ (ацетон, бензин, клей и т.д.). Наркомания и токсикомания – это самые опасные вредные привычки, рано или поздно приводящие к смерти. Слайд №14

Вылечить наркомана практически невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана не только больны все внутренние органы, но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман жить не может без отравы, найти наркотик – вот смысл всей его оставшейся жизни. Такой человек ради достижения своей цели пойдет на все – даже на убийство.

Слайд №15

Это страшная болезнь, ее надо бояться и бежать от таких людей без оглядки.

А если вы не можете противостоять сильному напору, то знайте, что есть люди, которые вас защитят и помогут вам: это ваши родители, учителя, а также специалисты, занимающиеся этими проблемами (например, психолог и социальный педагог).

Теперь вы знаете и про эту голову, запомните - она умирает в страшных муках. И я уверена, что вы никогда не поддадитесь на ее провокации. Но помните: этот змей очень страшен и он никогда не дремлет, чувствует слабые стороны человека, тем более, если его жертва – ребенок. Я вам желаю никогда не расслабляться и всегда помнить об опасностях, которые вас подстерегают. Слайд №16

#  Подведение итогов урока.

Наш сегодняшний классный час я тоже хочу закончить стихотворением

 Здоровыми быть превосходно,

 Не нужно с лекарствами жить,

 С друзьями общаться свободно,

 Про беды свои позабыть.

 Здоровая жизнь интересней,

 Пусть кто – то меня не поймет.

 Пусть будет у нас все чудесно,

 Пусть в людях здоровье живет.

 Представила я перед вами

 Образы жизни людской.

 Свой выбор вы делайте сами,

 Здоровая жизнь – выбор мой!