

**Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Избердеевской средней общеобразовательной школы в селе Дубовое**

***Классный час на тему: «Последствия  
вредных привычек для человека»***

Подготовил: классный руководитель 5 класса  
учитель английского языка  
**Родина Ольга Николаевна**

**2013-2014 учебный год**

## Классный час на тему: «Последствия вредных привычек для человека»

“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.

Латинская пословица.

### Цели:

- дать понятие здоровой личности;
- объяснить, что табак и алкоголь – вещества, приносящие вред здоровью.

**Форма проведения:** викторина-презентация.

### Ход занятия:

#### **Слайды 1-4.**

Учитель: Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).

Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы. У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств).

Учитель: Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики) – школьники рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

#### **5 слайд**

1 школьник: **ТАБАК.** Это интересно

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак». У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

#### **6 слайд**

## **Знай!**

- ❖ Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- ❖ Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- ❖ За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- ❖ Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- ❖ Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ❖ Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- ❖ Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- ❖ 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

### **7 слайд**

Сделай вывод.

Положительные последствия

- Не будешь подвержен бронхолегочным заболеваниями.
- Уменьшишь риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.
- Будешь иметь здоровый цвет лица.

Отрицательные последствия

- Быстро портятся зубы.
- Землистый цвет лица.
- Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.

### **8 слайд**

Чтоб стала человеком обезьяна,  
Потребовалась вечность, а не век,  
Зато в одно мгновение, как ни странно,  
Стать обезьяной может человек.

### **9 слайд**

2 школьник: **АЛКОГОЛЬ.**

Оказывается...

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока,

пшеницы. Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

### **10 слайд**

Сделай вывод

Положительные последствия

- Будет здоровым твое сердце, печень, почки.
- Будешь иметь ясный светлый ум.
- Организм не будет находиться в стрессовой ситуации.
- Благополучное устройство своей личной жизни.

Отрицательные последствия

- Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.
- Деграция личности.
- Невозможность устроить свою личную жизнь.
- Болезни.
- Изменение внешности «лицо алкоголика».
- Не избирательность в выборе приятелей.

### **Слайд 11-12**

Учитель: Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение и пьянство того, чтобы я сломал свою жизнь?”

Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

## ВИКТОРИНА.

### 1. Конкурс пословиц.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Ребятам предлагается составить пословицы; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

*Пословицы:*

- Хмель шумит, | а ум молчит.
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.
- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.

### 2. Экспресс-опрос

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. **Христофор Колумб – 15 век.**
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. **Царь Михаил Федорович.**
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение?

Варианты ответов:

1. Экономика.
2. **Из-за частых пожаров.**
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. **Петр I.**
2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

### 3 Анализ ситуаций.

#### **Задача 1.**

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

« У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом .

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

**Вопросы:**

- Какой выбор надо сделать мальчику?
- Почему курящие люди часто болеют?

**Задача 2.**

\_ Послушайте стихотворение:

У бабули юбилей:

Полон дом у нас гостей,

Гости много говорили,

Чай пили и курили.

И не радостно мне одному

Задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет,

Мне в дыму том места нет!

**Вопросы:**

- Чем опасен для здоровья табачный дым?
- Как бы вы поступили, если бы оказались на месте героя стихотворения?

**4. Напиши свои вредные привычки.**

**Рефлексия:**

- Зачем люди курят?
  - Каковы последствия этой привычки?
  - Какие вредные вещества находятся в сигарете?
  - Как вы объясните поговорку: «капля никотина убивает лошадь»?
  - Какой вред здоровью может принести сигарета?
  - что нужно сделать, если рядом кто-то курит?
  - много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики.
- Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

Учитель раздает сладкие призы.