**Классный час: "Вредные привычки и их влияние на здоровье."**

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

*Латинская пословица.*

**Цели:**

* дать понятие устойчивого здорового развития личности;
* объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход;
* объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.
* Формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни(физические упражнения, занятия спортом).

*Ход классного часа*

**Учитель:**

**-** Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”.

- Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”?

-Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы.

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

**Работа в группа:( обсуждение и аргументы своей позиции)**

**1 карточка** « Без чего человек не может прожить»( воздух,вода, еда, крыша над головой)

**2 карточка** « Без кого человек не может прожить» ( родители, животные, птицы, насекомые и т. д.)

**3 карточка** « Можно прожить, но сложно» (телевизор, книги, бытовые приборы, посуда, мебель и т.д.)

**Учитель:** Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, наркотики)

выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

**1 слайд 1 школьник:** 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.

**2 слайд 2 школьник:**

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.

**3 слайд 3 школьник:** 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 .

**4 слайд 4 школьник:** Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**5 слайд 5 школьник:** Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

**6 слайд 6 школьник:** Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**7 слайд 7 школьник:** Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

**8 слайд 8 школьник:** Спорт и здоровый образ должен быть альтернативой вредным привычкам.

**Учитель:** Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе.

Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики 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?

**Рефлексия:** спросите у ваших родных и близких, как они понимают ответственность и нарисуйте человека до и после появления зависимости от вредных привычек.