



Классный час

Тема :

Разговор

о

вредных привычках.



Скажем «Здравствуйте» руками!
Скажем «Здравствуйте» глазами!
Скажем «Здравствуйте» мы ртом –
Станет радостно кругом!



Так хочется, чтоб были все
счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый
смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии,
согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и
радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни
сохранять!!!



Ребята!

Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.



Девизом нашего занятия станут слова:



Я умею думать,
умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья буду
выбирать.

Наше здоровье зависит от
состояния здоровья
родителей, бабушек, дедушек,
от того, как часто нас
осматривает врач, от того
каким воздухом мы дышим и
какую воду пьем и от других
вещей. Но многое зависит и от
нас, от того какие привычки у
нас преобладают.





**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.

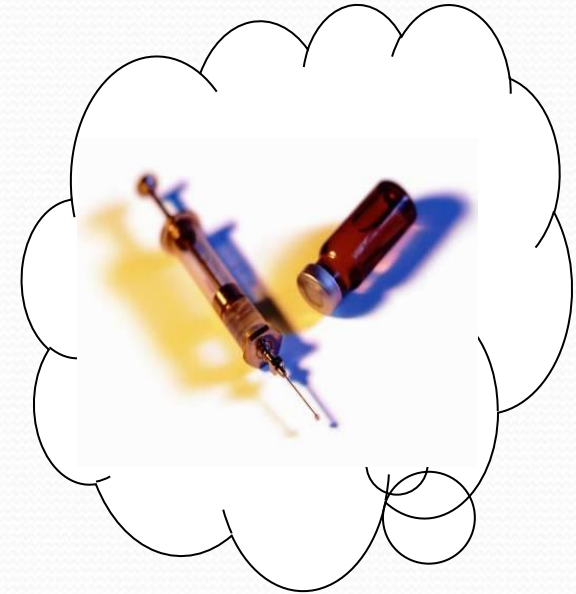
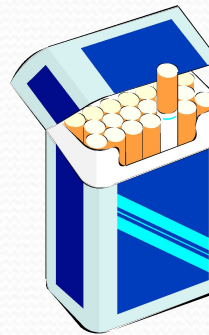
Привычки , наносящие
вред здоровью ,
называются вредными .

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

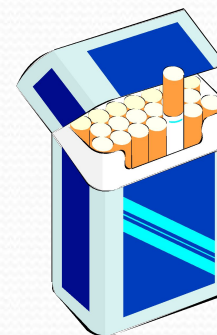
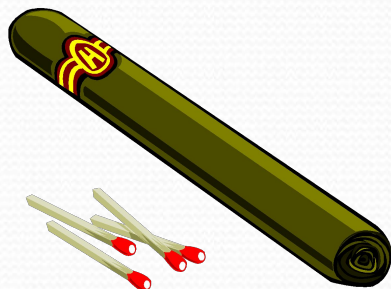


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



◆ Курение

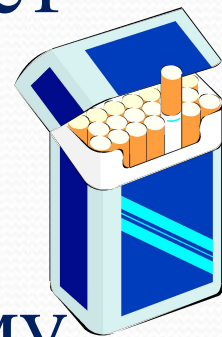


Что же происходит при курении табака?”

● **Табак** — это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть.

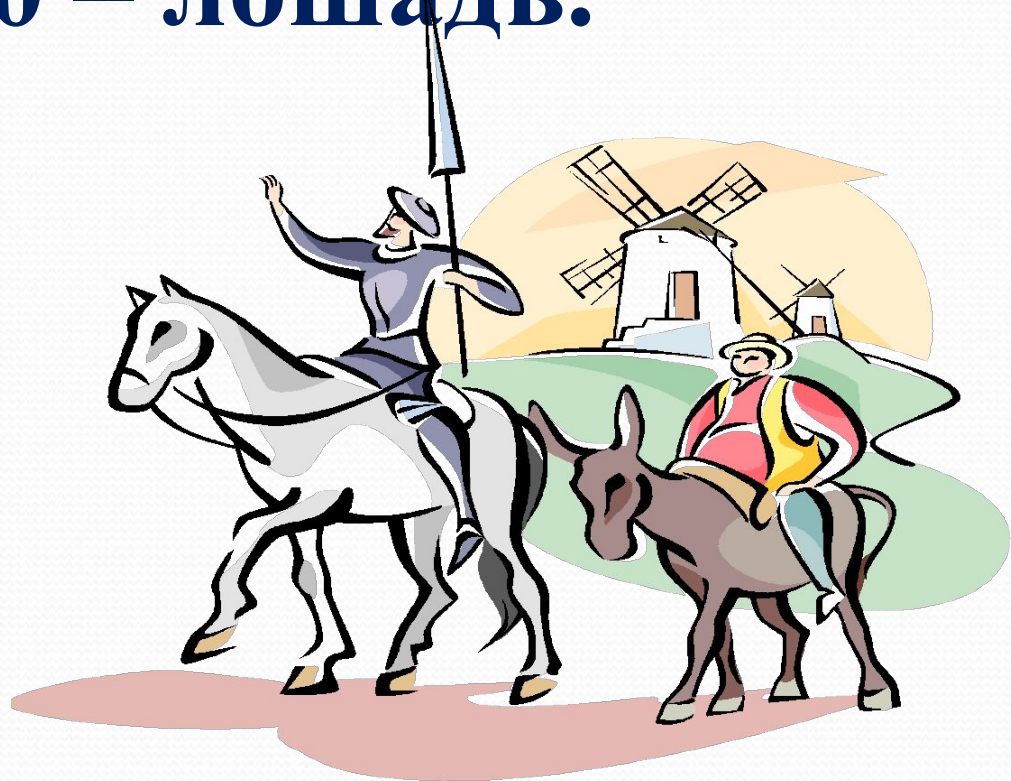


● Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.



● Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

● Ученые установили, что
извлеченный из пяти сигарет
никотин убивает кролика, а
из 100 – лошадь.



Практическая работа.

- Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить?

● У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, – здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?



По данным министерства здравоохранения:

- пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
- курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
- Курение притупляет вкусовые ощущения;
- причиной многих пожаров является сигарета.



Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



● Алкоголь



- **Алкоголь** – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « алькоголь», что означает одурманивающий.



Вопросы:

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?
- Как ведут себя такие люди?
- Какое чувство они у вас вызывают?

● **Алкоголь** создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше.



- Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко.



- Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

Вывод:

- **Алкоголь** опасен для вашего здоровья





Наркотики



Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.



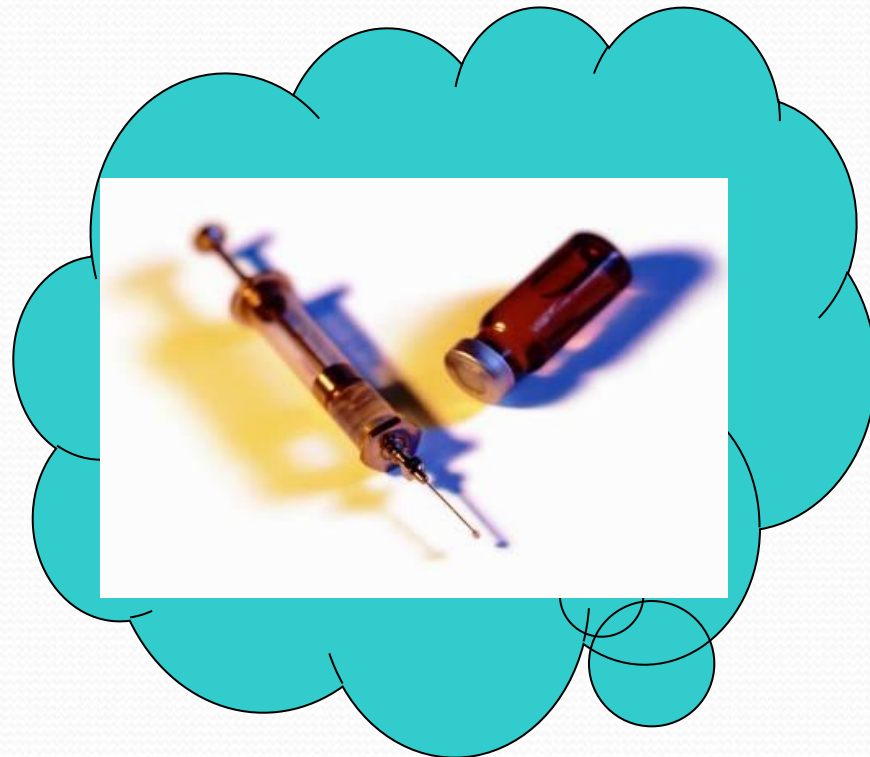
Человеку уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей.



Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей.

Вывод:

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



Токсикомания



- **Токсикомания** – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей.



● У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное.



Серьезные последствия
токсикомании для состояния
внутренних органов : развиваются
различные заболевания легких и
желудочно-кишечного тракта,
поскольку токсичные компоненты
«сжигают» слизистые оболочки
почки выходят из строя.

При передозировке, возможны
летальные исходы.

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.

«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 :

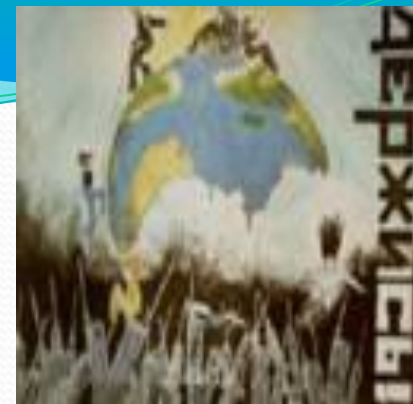
Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!

ПРЕДУПРЕЖДЕН,



ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !



Спасибо за внимание!