

Классный час
по профилактике вредных привычек
для учащихся 9-ых классов

Классный руководитель 9 «А» класса:

Гулецкая М.Н.

октябрь

2022

Цель мероприятия:

Проведение профилактической работы с учащимися по борьбе с вредными привычками,

Формирование здорового образа жизни.

Актуализация темы здорового образа жизни и ответственного поведения.

Тип мероприятия

дискуссия

Викторина.

Задачи мероприятия:

1. способствовать развитию стремления к здоровому образу жизни;
2. стремиться развить у учащихся чувство самосохранения;
3. активизировать учащихся в борьбе с негативными воздействиями окружающей среды.
4. Формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
5. Воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью

Оборудование

Мультимедийная установка, аудио и видео записи, памятки о здоровом образе жизни, ПРЕЗЕНТАЦИИ, ПОДГОТОВЛЕННЫЕ КОМАНДАМИ

УЧИТЕЛЬ Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята, гости.

«Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и дополните своими мыслями продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

Учащиеся высказывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь

учитель предлагает обсудить мнения и расставить их по степени значимости.

УЧИТЕЛЬ Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными,

жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни! мы с ребятами, подготовившим викторину. ПРЕДЛАГАЕМ КОМАНДАМ В НЕЙ ПОУЧАСТВОВАТЬ

Ведущий викторины 1: До середины XX века считалось, что здоровье это отсутствие болезней. Ребята вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Или еще пример: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его назвать здоровым?

Ведущий викторины 2: Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Викторина

1. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? *(Этот закон был принят властями Нью-Йорка).*

2. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» *(Мозг).*

3. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*

4. Назовите принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*

5. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*

6. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*

7. Кто такие «совы» и «жаворонки»? *(Это люди с разными биологическими ритмами).*

8. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(До этого возраста активно формируется скелет).*

9. Сколько часов в сутки должен спать человек? *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*

10. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*

11. От какой вредной привычки появляются 25 болезней? *(Курение.)*

12. Кто из русских царей ввел изготовление медали для пьяниц в 4 кг?
Медаль эту пьяница должен был длительное время носить не шее.
(Петр I)

13. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями, смертью? (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм, игромания.)

(КОМАНДА правильно ОТВЕТИВШАЯ НА БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ получаЕт СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ)

Учитель Вы великолепно справились с заданием. Поднимите руки те, кто никогда не болел. А кто более один раз в году? А кто болеет чаще? Посмотрите, мы привыкли болеть. Это неверная установка. Чтобы не болеть БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.

ГРУППА ДЕВОЧЕК ПОКАЗЫВАЕТ ПОД МУЗЫКУ УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ

УЧИТЕЛЬ: Да, действительно, алкоголь и курение – эти слова известны всем, с этими проблемами человечество столкнулось давно. Мы говорим это плохо, а как же влияют на организм такие вредные привычки.

Послушаем НАШИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОТ КОМАНД,
ПОДГОТОВИВШИХ СВОИ СООБЩЕНИЯ

1. Табакокурение.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

2. Алкоголизм.

∴ «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», – У. Гладстон.

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным

настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Многие думают что пиво это лёгкий алкогольный напиток и если выпить баночку пива, то ничего не случится.

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

3. Наркомания

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Учитель: Итак ребята, я думаю что каждый уже определил для себя от чего нужно отказаться для того чтобы жить долго и счастливо.

А давайте подумаем, что же является компонентами здорового образа жизни.

(ответы учащихся) ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья..

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

1 ведущий: А сейчас я хочу предложить поиграть вам в игру. Мне понадобится 7 участников. Вы должны выбрать лепесток от цветика –семицветика. На этих лепестках задания. Вы должны показать пантомиму.



(Правильно ответившие получают приз).

1 ведущий: Будем ли мы и наша страна здоровой, зависит от нас. От каждого из нас.

НЕЗАВИСИМОЕ ЖЮРИ ОЦЕНИВАЕТ
СТЕНГАЗЕТЫ, ПРЕЗЕНТАЦИИ, СТАВИТ БАЛЛЫ

2 ведущий: Вот на такой позитивной ноте мы заканчиваем наше мероприятие. У выхода вы увидите плакат «Голосуем за здоровый образ жизни» Я думаю, что каждый из вас оставит на нём свой автограф.
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИВШЕЙ КОМАНДЫ