

## Классный час «Опасность вредных привычек»

### Цели занятия:

- выяснить представления у учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
- познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
- способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

### План занятия:

1. Что полезно, а что вредно для человека.
2. Что такое привычки
3. Полезные и вредные привычки.
4. Основной вывод занятия.

### Ход занятия

#### 1. Что полезно, а что вредно для человека

Мы любим многое в нашей жизни:

- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались;
- любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.

Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми.

- Мы любим занятия спортом и весёлые игры;
- Любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
- Любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

***Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.*** Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Полезно для человека:	Вредно для человека:
<ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдать режим дня</li><li>• соблюдать гигиену</li><li>• правильно и регулярно заниматься спортом</li><li>• вовремя и самостоятельно выполнять уроки</li><li>• бывать на свежем воздухе</li><li>• делать утреннюю зарядку</li><li>• следить за чистотой своей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• прогуливать занятия в школе</li><li>• грубить и не уважать старших</li><li>• много сидеть у телевизора или компьютером</li><li>• гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни</li><li>• пробовать незнакомые вещества</li><li>• есть много сладкого</li><li>• грызть ногти</li></ul>

сды	• дратсья
• слушать родителей и близких	• курить
эй	
• закалятьсья	
• посещать кружки	
• читать книги	

### Перечисли свои привычки

*Мои вредные привычки.....*

*Мои полезные привычки.....*

*Меня хвалят за.....*

*Меня ругают за.....*

**Я**                    **хотел/а**                    **бы**                    **иметь**                    **(укажи**  
*привычку).....*

### II. Что такое привычки

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

*Описание игры:*

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

### III. Полезные и вредные привычки

Привычки и последствия

Среди вредных привычек, имеющихсья у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

#### Употребление алкогольных напитков

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

#### Употребление

**наркотиков**

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

- Изменения психики
- Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

Наркотики могут стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

### **Курение табака**

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл, что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки, зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин - это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение – это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

### **Как влияет курение на внешность человека?**

- *человек худеет;*
- *цвет лица у него становится некрасивым;*
- *волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;*

- *кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;*
- *под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;*
- *зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;*
- *одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.*

- **IV. Основной вывод занятия**

**Вывод:**

**Существуют разные привычки: вредные и полезные.**

**Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек**

Перечисли свои привычки

*Мои* *вредные*  
*привычки* \_\_\_\_\_

*Мои полезные привычки* \_\_\_\_\_

*Меня хвалят за* \_\_\_\_\_

*Меня ругают за* \_\_\_\_\_

*Я хотел/а бы иметь (укажи привычку)* \_\_\_\_\_

Перечисли свои привычки

*Мои* *вредные*  
*привычки* \_\_\_\_\_

*Мои полезные привычки* \_\_\_\_\_

*Меня хвалят за* \_\_\_\_\_

*Меня ругают за* \_\_\_\_\_

*Я хотел/а бы иметь (укажи привычку)* \_\_\_\_\_

—

—

Перечисли свои привычки

*Мои* *вредные*  
*привычки* \_\_\_\_\_

*Мои полезные привычки* \_\_\_\_\_

*Меня хвалят за* \_\_\_\_\_

*Меня ругают за* \_\_\_\_\_

*Я хотел/а бы иметь (укажи привычку)* \_\_\_\_\_

—

## **АНКЕТА**

### **по выявлению вредных привычек**

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста, «галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

### **Как ты считаешь, курение вредно?**

- 1 да
- 2 нет
- 3 не очень
- 4 не знаю
- 6 не пробовал

### **Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?**

- 1- не хотелось отсатть от друзей, которые курили
- 2- чтобы понравиться девочке (мальчику)
- 3- из любопытства
- 4- чтобы почувствовать себя взрослее
- 5- чтобы легче было общаться
- 6- заставили старшие ребята

7- другое

**В каких местах ребята обычно курят?**

1 дома

2 на улице, во дворе

3 около техникума,

4 другое

**Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?**

1 да

2 нет

3 точно не уверен

4 все зависит от количества

**Знаешь ли ты, что пиво - такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?**

1 Да

2 нет

**Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?**

1- так принято в семье

2- за компанию с товарищами

3- из любопытства

4- просто так, от нечего делать

5- после каких-то неприятностей

6- другое \_\_\_\_\_

**Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсиманические средства?**

1 Нет

2 да (что именно?) \_\_\_\_\_

**Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?**

1- на уроках по разным предметам

2- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих

3- на специальных занятиях в школе

4- читал

5- смотрел по телевизору

6- по собственному опыту

7- говорили родители

8- другое \_\_\_\_\_

**О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?**

1- о влиянии алкоголя на организм человека

2- о влиянии курения на организм человека

3- как исправить плохое настроение

4- об опасности употребления наркотических веществ

5- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется

6- как стать «душой» компании