

Классный час «Не погибай по неведению»

Цели: воспитание потребности в ЗОЖ; профилактика вредных привычек среди учащихся; развитие навыков совместной деятельности, коммуникативных умений; формирование навыков работы с различными источниками информации, умений выбирать главное, навыков публичного выступления; способствовать расширению кругозора учащихся, формированию творческого отношения к выполняемой работе.

Ход мероприятия

Классный руководитель:

«Человек разумный» живёт в значительной мере эмоциями, а не умом! Так утверждают психологи. Поэтому психическое здоровье населения мира является важнейшей международной проблемой медицинской науки и общественного здравоохранения. Алкоголизм и табакокурение губят генетический фон человечества, его интеллект.

Сегодня мы поговорим с вами об этих вредных привычках, перерастающих в злейших врагов вашего здоровья!

1 глава

Эпиграф: «Пьянство есть упражнение в безумии». Пифагор
(Выходят трое учеников)

1 ученик

«Похитители рассудка» - так именуют алкоголь с давних времён. Говорят, что пьянство – давняя трагедия русского народа. Это явная клевета! Учёные этнографы, изучая древние рукописи, доказали, что на Руси пили очень мало, только в праздники: свадьбы, крестины. Варили медовуху, крепость которой не превышала 10 градусов. Известны случаи, когда людей спаивали в целях мщения. Так княгиня Ольга использовала этот метод, чтобы отомстить древлянам за убийство мужа. Споила их и подожгла! Пьянство в будние дни всегда считалось позором и большим грехом! Во времена Петра I пьяницам вешали на шею медаль, позорящую человеческое достоинство.

2 ученик

Мозг человека – это уникальное творение природы. Алкоголь даже в малых количествах убивает этот удивительный феномен жизни. Он разрушает нервную систему и внутренние органы человека. Ещё академик Павлов доказал при помощи многократных опытов, что алкоголь является нервным токсином. Под влиянием алкоголя снижается память, притупляется внимание, искажается восприятие окружающей обстановки. Алкоголь губит те человеческие качества,

которые прививаются системой воспитания, а наружу лезут грубые и самые низменные свойства личности.

3 ученик

Читает басню С. Михалкова «Заяц во хмелю»

Классный руководитель:

Почему подростки начинают употреблять спиртное? В последнее время врачи и учёные бьют тревогу по поводу стремительно растущих показателей детского пивного алкоголизма. Что же способствует этому росту? Как Вы думаете? (*ученики высказывают своё мнение: обширная реклама пива по ТВ и в торговых заведениях, привлекательная упаковка, доступная продажа и т.д.*)

Знаете ли Вы, какие меры по искоренению этой проблемы принимает государство? (*учащиеся отвечают*).

Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с глотка пива».

4 ученик

Психологи делят подростков, готовых к употреблению спиртных напитков, на две группы. К первой относят тех, кто пробует их из-за любопытства испытать новые ощущения, «для храбрости» - эти подростки не отличаются глубиной знаний и опыта. Ко второй группе – подростки, употребляющие алкоголь «от скуки». Употребление спиртных напитков в этой группе ведёт к формированию поведения правонарушителя. Характерные черты – примитивное, бесцельное, пустое времяпрепровождение. Учёные отмечают у таких подростков очень низкий уровень интеллектуального развития. Скучная внутренняя пустота этой группы подростков – благоприятная почва для распития спиртных напитков и правонарушений. Отсюда следует: необходимо научиться правильно распоряжаться своим свободным временем!

Классный руководитель:

Что бы Вы предложили своим сверстникам для интересного времяпрепровождения? А чем Вы занимаетесь в свободное время? (*ученики отвечают*).

II глава

Эпиграф: “Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным” Г.Э. Лессинг

5 ученик

На фоне тихой музыки звучат слова:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утверждением – «Курение – яд!».

Это непросто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.
Выпали волосы. Спутались мысли.
Руки дрожат. Под глазами мешки.
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я.
Врач успокоил: «Недолго уже».

Классный руководитель:

Как вы уже поняли из вступления, во 2-й гл. наш разговор пойдет о курении и о его влиянии на организм человека.

В нашем разговоре участвуют специалисты в области истории, социологии, ботаники, медицины, математики.

Мы покажем один эпизод из легенды о Фаусте. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там невиданное растение – табак, и Мефистофель заявил:

1 ученик (черт)

— Полезная травка! Не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет! Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

2 ученик (Фауст)

— Нет. Не надо! Эта забава для ДУРАКОВ!

Все вместе:

— «Курильщик – здоровью вредить!»

Классный руководитель:

Можно ли распознать курильщика по внешнему виду? Как вы думаете? (*высказывания ребят*).

1. Зубы курящих обычно желтоватого цвета – это отложение на их поверхности табачного дегтя. Полость рта начинает издавать специфический неприятный запах.

2. У курильщиков хриплый голос, это вызвано постоянным раздражением слизистой оболочки голосовых связок. Голос теряет звучность и чистоту, что особенно заметно у ДЕВУШЕК.

3. Курильщиков обычно выдает цвет лица: желтоватый или с серым оттенком. Итак, курение сопровождается весьма неприятным внешним видом курильщика.

4. Постоянное курение всегда сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем!

Классный руководитель:

Никотин очень сильный яд, действующий преимущественно на сердечнососудистую и нервную систему. Отсюда инсульты и инфаркты у курящих.

Помните, капля никотина убивает лошадь!

Как вы думаете, какое заболевание очень часто встречается у курильщиков?

Конечно, рак. 90% всех случаев рака легких приходится на долю курящих. Кроме легких уязвимыми для рака становятся и другие органы и ткани.

Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Я передаю слово историкам.

Классный руководитель:

Спасибо. Трубки, сигары, папиросы, сигареты. Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались, что у них внутри. О том, чем набита сигарета, мы попросим рассказать ботаника.

Классный руководитель:

Человек – существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы». Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку? С этим вопросом мы обратимся к медикам.

Классный руководитель:

Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить? Что на это скажут социологи?

Классный руководитель:

Огромное число людей на земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? Что нам ответят медики?

Классный руководитель:

Мы любим точность в доказательствах. Что же о курении могут сказать математики?

Классный руководитель:

Да! Страшные цифры мы услышали от математиков. Какая же борьба ведется с курением в современном мире. Что могут добавить историки?

Классный руководитель:

Вредные привычки прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся в последствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свои Легкие, свое

Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

В нашем классе было проведено анонимное анкетирование. Я предоставляю слово социологам по итогам данного анкетирования.

Классный руководитель:

Подводя итог, мне хочется напомнить вам народную мудрость: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Опасайтесь вредных привычек, стройте свою судьбу сами. Человек познает самого себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово – значит научился владеть собой.

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!