

## **Классный час на тему: «Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни школьников;  
профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании.

**Задачи:** распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и наркотических средств;  
сориентировать учащихся на здоровый образ жизни.

**Методические приемы:** аналитическая беседа;  
выступление учащихся по проблемным вопросам;  
ответы на поставленные вопросы;  
ролевые игры.

### **План проведения классного часа**

- 1. Сообщение темы и цели классного часа.**
- 2. Формирование инициативных групп для обсуждения вопросов и ролевых игр.**
- 3. Слово учителя о вреде курения. Выступление учащихся по данному вопросу.**
- 4. Сценка «Как медведь трубку курил».**
- 5. Беседа учителя о вреде алкоголя на организм человека.**
- 6. Сообщение учащихся о вреде алкоголя.**
- 7. Ролевая игра «Опьянение – добровольное сумасшествие».**
- 8. Беседа школьного врача «Наркотики – белая смерть».**
- 9. Викторина «Береги свое здоровье».**
- 10. Подведение итогов классного часа.**

### **Ход мероприятия**

**I. Слово учителя. Сообщение темы и цели классного часа.**

**Учитель.** Здравствуйте! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу

**здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.**

**Один из показателей здоровья – продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.**

**В конце 20 века по статистике средняя продолжительность жизни женщин – 71 год и 57 лет у мужчин. Это не так много. А каждому из нас очень хочется долго жить. Но во многом продлевать жизнь мешают вредные привычки. К ним относится и курение.**

**Взрослые школьники курят сигареты. Сначала они испытывают тошноту, головокружение, слабость. Но потом это проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами. Так ли бесследно проходит курение для растущего еще организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщиков хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца, курильщики глупеют, плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица желтеет, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.**

**Во многих странах мира у курящего человека зарплата меньше, чем у некурящих. Почему? Работоспособность у некурящих людей, это доказано учеными, значительно выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.**

**История точно не знает, когда табак появился в России, однако известно всем, что уже во времена Ивана Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что это часто приводило к пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. Колумб и его спутники увидели, что туземцы, взрослые и дети, держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Выяснилось, что дикари используют листья табака. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу,**

**Колумб захватил несколько кип сушеных листьев табака и несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось, дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе и дошли до России. Первое время за курение наказывали: если первый раз, то били палками, второй - отрезали нос и уши. Курили в основном мужчины, а женщины не курили табак, а только нюхали.**

**Послушайте притчу о мудреце.**

**В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят. Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости».**

**Вот такая притча. А теперь подумайте: *приносит ли пользу курение?***

**На улице, дома, в общественных местах некурящий человек, находясь рядом с курильщиком, вдыхает табачный дым. В этом случае некурящий получает большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик. Поэтому, курение в присутствии некурящих, это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. К счастью, многие, даже длительное время курившие люди приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и делают это по собственному желанию, понимая, что «курить – здоровью вредить».**

**Начать курить легко, но отказаться от этой пагубной привычки намного труднее. Так лучше не начинать курить! Давайте беречь здоровье – свое и близких.**

## **II. Формирование инициативных групп учащихся для работы и ролевых игр**

### **Задание группам**

**Придумать пословицы и поговорки о вреде курения.**

- 1. Кто курит табак, тот себе враг.**
- 2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.**
- 3. Если хочешь долго жить, брось курить.**
- 4. Курение – дурное увлечение.**

## **III. Выступление учащихся. Информация к размышлению.**

**1-й ученик. Никотин – вещество, входящее в состав табака. Это очень сильный яд для человека. Смертельная доза для него составляет от 0.01 – до 0.08 граммов.**

**2-й ученик. При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0.008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.**

**3-й ученик. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут.**

**4-й ученик. В комнате, где выкурили 6 сигарет за два часа, некурящий человек получит дозу никотина и других табачных ядов, как будто он выкурил 1 сигарету.**

**5-й ученик. В семьях курильщиков некурящие члены семьи на 20% чаще заболевают раком легких, желудка.**

**6-й ученик. Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.**

**7-й ученик. Во Франции руководители некоторых компаний повышают зарплату некурящим сотрудникам.**

**8-й ученик. В России запрещено курить в общественных местах. За нарушение предусмотрен штраф. Увы... Это только на бумаге.**

**IV. Сценка «Как медведь трубку курил».**

**V. Беседа учителя о вреде алкоголя на организм человека.**

**Выпивая немного вина или водки, человек вводит в свой организм алкоголь, который воздействует на людей следующим образом: сначала возбуждает человека, а потом разрушает его организм.**

**Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство» - пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту награду выпивоха должен был носить длительное время.**

**Чем же вредно пьянство?**

**1-й ученик. Этанол, или этиловый спирт, применяют в медицине в качестве дезинфицирующего средства, в промышленности как растворитель, для производства эмали и т.д., а люди пьют и получают отравление организма.**

**2-ученик. Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга, болезни сердца, дегенерацию мышц, заболевание печени: сначала воспаление, затем гепатит, а потом – цирроз. И наступает смерть человека.**

**3-ученик. Пиво тоже вредит здоровью человека. Особенно он опасно 10-14 лет, у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и такая болезнь протекает особенно тяжело. Пиво выводит из организма все витамины, особенно В1; наступает поражение сердца, т.к. нас происходит варикозное расширение вен и расширение границ сердца, что приводит к нарушению функции сердечных мышц. Люди, употребляющие часто пиво, живут на 20 лет меньше. У них чаще встречается заболевание печени, гепатит, поражаются клетки головного мозга, снижается интеллект.**

**4-й ученик. Есть данные, что в пиве обнаруживают микродозы наркотических средств, что дает привыкание человека к этому напитку, а также ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.**

**5-й ученик. Можно сделать вывод: пиво – не лимонад, это алкогольный напиток и отрицательно действует на организм человека.**

**VI. Ролевая игра «Опьянение – добровольное сумасшествие».**

**VII. Беседа школьного врача «Наркотики – белая смерть».**

**VIII. Ролевая игра. Дети рисуют плакаты «Нет наркотикам» и защищают свой коллективный проект.**

**IX. Викторина «Береги свое здоровье».**

**Вопросы викторины.**

- 1. Какие ядовитые вещества содержит сигаретный дым?**
- 2. Почему говорят: курением вы губите не только себя, но и близких. Приведите примеры.**
- 3. Объясните, почему говорят медики: «Пьют родители – страдаю дети»?**
- 4. Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?**
- 5. Может ли вызвать смерть человека высокая концентрация алкоголя в его крови?**
- 6. Почему употребление алкоголя опасно, особенно для детей?**
- 7. Почему вредно употребление пива?**
- 8. Зачем производители пива добавляют в него соединения кобальта и вредит ли это организму человека?**
- 9. Какой прогноз у нашей молодежи, имеющей вредные привычки?**
- 10. Какой вывод вы для себя сделали после нашего разговора на классном часе?**

**(Дети подробно отвечают на предложенные вопросы и получают баллы для своей группы).**

**Подведение итогов классного часа.**

