**Классный час «О здоровье и вредных привычках»**

**Цель:**актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления учащихся о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Задачи:**

Развивать знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.



**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

УЧИТЕЛЬ. Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, тем самым желая друг другу здоровья. Ребята, а что такое здоровье? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ). Прочитайте эпиграф к теме нашего классного часа. (СЛАЙД 1)

*«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)*

Вот сегодня мы поговорим о здоровье, о том, какие факторы отрицательно влияют на здоровье. У каждого из нас есть привычки и все наши привычки можно разделить на две группы: полезные и вредные. Назовите мне, пожалуйста, какие есть полезные и вредные привычки. (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

       УЧИТЕЛЬ. Сегодня мы с вами и поговорим о вредных привычках. Послушайте, пожалуйста, и скажите, о каких именно. (СЛАЙД 2)

Эти вредные привычки делают человека нездоровым и непривлекательным.

Эти привычки стоят немалых денег.

Эти привычки могут привести даже к нарушению закона.

Они подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей.

Они могут просто погубить человека.

      УЧИТЕЛЬ. О каких привычках идет речь? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ). Как вы думаете, о какой вредной привычке идет речь в стихотворении Р. Гамзатова (СЛАЙД 3)

*«Чтоб стала человеком обезьяна*

*Потребовалась вечность, а не век,*

*Зато в одно мгновенье, как ни странно,*

*Стать обезьяной может человек» (алкоголизм)*

Если обратиться к русскому фольклору, то мы сможем понять, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках.

-Скажите, а вы знаете какие-нибудь пословицы и поговорки о пьянстве? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

УЧИТЕЛЬ. В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Я предлагаю вам поиграть в игру «Буриме». Вам предлагается готовая рифма, из которой должно вырасти стихотворение. (СЛАЙД 4)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ годы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пьёшь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ невзгоды

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пропадёшь

УЧИТЕЛЬ. Ребята, а какой вывод об алкоголизме можно сделать?

УЧИТЕЛЬ. Как вы думаете, что сегодня наиболее сильно вредит здоровью школьника? По наблюдениям – это курение. (СЛАЙД 5)

- Как курение влияет на здоровье? Объясните, пожалуйста. (ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ)

УЧИТЕЛЬ. (СЛАЙД 6)

Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700тыс. человек.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет.

       - Так как большинство людей умирает от рака легких, я предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист не помятой бумаги.

       УЧИТЕЛЬ. Ребята, а какой вывод о курении можно сделать? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

      УЧИТЕЛЬ. Ребята, послушайте и скажите, о какой вредной привычке мы еще сегодня поговорим.

*… Ты перестаешь существовать с того момента, как впустил в себя это страшное вещество. Его создала природа, но придумал человек. Оно обещает дивную сказку, но вводит в ужасающую действительность, имя ему… НАРКОТИК.*

     УЧИТЕЛЬ. Каковы последствия употребления наркотиков? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ) (СЛАЙДЫ 7-8)

-Итак, человек, который употребляет наркотики, теряет все. Падает в пропасть. Попробуем вместе с вами составить картину  падения при употреблении наркотиков. Поиграем в слова – антонимы (Учитель называет слова, а ученики называют антонимы). (СЛАЙД 9)

          Мудрость            ---     Глупость

Свобода              ---      Зависимость

Удовольствие     ---      Страдание

Взлёт                 ---       Падение

Здоровье           ---        Болезнь

Счастье             ---         Горе

Радость             ---         Отчаяние

Богатство          ---        Нищета

Жизнь               ---        Смерть

ВЫВОД: все, что стоит в правом столбце, ждет человека, употребляющего наркотики.

УЧИТЕЛЬ. Но почему же человек, зная последствия употребления наркотиков, все равно их употребляет? Одна из причин – слабая воля. Не умеют сказать «НЕТ».

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Скажи - НЕТ»

На подносе разложены карточки с вариантами предложений. Учащийся берет одну, определив к кому будет адресовано данное предложение, и громко читает. А второй учащийся должен ответить на данное предложение.

|  |
| --- |
| **Варианты предложений** |
| Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! |
| Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! |
| Давай, закурим! От одной сигареты ничего не будет. |
| Давай покурим! Или ты трусишь? |
| Пошли, покурим. Или тебе слабо!? |
| Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. |
| Почему ты не куришь? Боишься, что мама отругает? |
| У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! |

УЧИТЕЛЬ. Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше? А почему? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

-А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас. Я каждой команде дам по одной ситуации, ваша задача, показать нам, как вы поступите в данной ситуации.

Игра «Сумей отказаться»

*Ситуация первая:* Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

*Ситуация вторая:* В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

УЧИТЕЛЬ. Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверенна, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

УЧИТЕЛЬ. Нездоровый образ жизни – это алкоголизм, курение, наркомания, которые приводят к болезням, несчастьям и бесславной гибели. Каждый человек добровольно выбирает для себя здоровый или нездоровый образ жизни, то есть сам выбирает «ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ». Так что же мы выбираем? (ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ).

В конце нашего классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что мы выбираем жизнь без вредных привычек! И в заключение стихотворение Давида Тухманова:

*Мы рождены, чтоб жить на свете долго:*

*Грустить и петь, смеяться и любить.*

*Но, чтобы стали все мечты возможны,*

*Должны мы все здоровье сохранить.*

*Спроси себя: готов ли ты к работе –*

*Активно двигаться и в меру есть и пить?*

*Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?*

*И только так – здоровье сохранить?*

*Взгляни вокруг: прекрасная Природа*

*Нас призывает с нею в мире жить.*

*Дай руку, друг! Давай с тобой поможем*

*Планете всей Здоровье сохранить!*



