**Классный час « Вредные привычки».**

**Класс: 5**

**Классный руководитель: Калиниченко Л.Г.**

 Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни

 Задачи:

Распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести табакокурение. Помочь сформировать неприязнь к вредным привычкам.

Оборудование : Плакаты, рисунки детей.

Ход занятия

**Приветствие**

**Сообщение темы**[**классного часа**](http://pandia.ru/text/category/klassnij_chas/)

Сегодня мы проведём классный час по теме « Вредные привычки».

Ребята, назовите известные вам **хорошие привычки** (не опаздывать, занятие спортом, почитание старших, чтение книг, привычки вовремя ложиться спать, быть [вежливым](http://pandia.ru/text/category/vezhlivostmz/), не грубить, не обижать слабых, спать с открытой форточкой, нельзя обманывать, чистить зубы, класть вещи на место, выполнять домашнее задание и др.) А теперь назовите **плохие привычки** ( плевать на пол, ковырять в носу, грубить старшим, курить, лениться и делать всё не вовремя,

 грызть карандаши, ногти, ручку, жевать резинку, играть острыми предметами ( булавки, иголки), иметь постоянно грязь под ногтями, сосать палец, драться, плакать, ябедничать, сутулиться, пропускать уроки, читать лёжа, курить и др.

1. Что такое привычка?

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

2. Что такое вредная привычка?

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

*Чтоб меньше встречалось привычек таких,*

*Не вредно напомнить о вредности их.*

В доказательство этому мы послушаем стихи о вредных привычках.

Я люблю покушать сытно,

 Много, вкусно, аппетитно.

 Ем я все и без разбора,

Потому что я … **Обжора.**

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щёткой не дружу.

 Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

 И сейчас не потому ли Назовут меня… **( грязнулей)**

Честно я скажу ребятам: Быть

 опрятным, аккуратным очень трудно…

 Сам не знаю, почему.

Вещи всюду я бросаю и найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

 Я не знаю. Я - …**(неряха).**

Спортом я не занимаюсь

 И никак не закаляюсь

 Бегать, прыгать нету сил.

 Свет мне, кажется, не мил.

 Я сутулый и хромой,

Я для всех уже больной**. ( лежебока**)

**Хвастунишка**Я стройна, худа, красива

 Всем подруженькам на диво.

 Хоть и сил осталось мало,

Но зато я стройной стала.

Ничего почти не ем

 И уж высохла совсем.

Я горжусь теперь собой

 Но все зовут меня ( худой)

Лишь услышу шум и гам,

Я бегу к учителям.

Говорю, что Дима с Петей

Подрались опять в [буфете](http://pandia.ru/text/category/bufet/).

 Тот контрольную списал,

Тот к уроку опоздал.

 Ваня взял пенал у Светы,

 На уроке ел конфеты,

Не дежурил утром в классе,

Подарил он жвачку Васе.

 Вроде я для всех стараюсь,

Но и тут опять беда

Почему-то называют меня ребята **( ябеда)**

Я вчера был на Луне!

Что не верите вы мне?

 Лунный камень я привёз.

 Доставал рукой до звёзд.

Погулял я по Луне –

 Как понравилось там мне

 Видел лунных человечков,

Перемолвились словечком.

Три руки у них, три глаза –

Не видал таких ни разу.

 Погостил у них немножко

 И обратно в путь дорожку.

**Ведущий:** Вы ему не верьте слишком,

 Потому что он **( врунишка)**

**- Ребята, а нужны нам такие гости?**

**Ведущий:** Вредные привычки — это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки бывают в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами. Постепенно они взрослеют (теперь нас интересуют сигареты, пиво, мы не прочь «украсить» свою речь нецензурными словами.)
И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни

*Обо всех вредных привычках мы сегодня говорить не будем, подробно остановимся****на курении****.*

*-* **Кто из вас пробовал курить хотя бы 1 раз?**

**- Как вы считаете для чего люди курят?**

( желание быть как все, способ развлечения, стремление испытать новые ощущения, возможность повысить статус, чтобы было проще общаться, подражание кумирам, способ показаться взрослым и т. д.)

-**Нравится ли вам, если ваши друзья по классу, школе курят?**

Мы установили, что все из вас против курения Так почему же? ( обсуждение)

- Кто знает о последствиях табакокурения?

**По мнению медиков**:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;

- 1 пачка сигарет – на 5 часов;

- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 20 лет - 5 лет жизни;

- кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни

Какие продукты образуются при курении? ( никотин, смолы)

**Никотин-** это сильнодействующий наркотик, который повышает кровяное давление и учащает сердцебиение.

**Смолы-** содержат ряд веществ, которые могут вызвать рак. Когда человек затягивается или вдыхает табачный дым, смолы поступают в лёгкие.

*Как влияют на организм человека продукты, образующиеся при курении? ( губительно действуют на человека).*

Табак губительно действует не только на человека, но и на животных и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.

Если смазать никотином веки крысы - она погибнет.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

**Курильщик не погибает потому, что доза вводиться постепенно, не в один прием**. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

**Цапля – курильщица**.

Жила цапля на болоте.

 Стал у цапли бледный вид,

Выходила на охоту:

И пропал вдруг аппетит!

Свежей травки пощипать

 Так курила цапля лето,

Да лягушек погонять.

 Хоть и знала:

Вредно это!

И могла стоять носатая

Целый день в воде,

 Стало вскоре цапле плохо:

Как статуя. Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла…

Скучно стало цапле жить,

Цапля начала курить… А могла бы долго жить!

Выйдет цапля на болото - И зачем было курить?

Ну какая тут охота?!

*Кто может повторить вывод? ( А зачем было курить? )*

**А  знаете ли  вы?**

1.Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 — летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3.В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

5.Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

6.Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника.

7. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам — балеринами, певицами и др. ).

Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека. Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность жизни сокращается.

Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет».  Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. Опасно дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных веществ, вредных

**Инсценирование стихотворения**

**Кроха.**

Кроха – сын пришёл к отцу
И спросила кроха:
“Если я курить начну –
Это очень плохо?”
Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда
Глядя сыну в очи:
“Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень”.
Сын, услышав, сей совет,
Снова вопрошает:
“Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?”
Да, курю я много лет,
Отдыха не зная.
Я не ведал страшных бед,
А голова седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой в припрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает одышка.
Прошлым летом иль забыл,
Что со мною было?
Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.
Никотин – опасный яд.
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
“Ну и ну!” - воскликнул сын, -
Как ты много знаешь
Про смолу и никотин
А курить, всё ж, не бросаешь!
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять.
Не хватает воли.
Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И решили впредь ещё
И отец и кроха:
“Будем делать хорошо
И не будем - плохо!”

- Что нужно помнить, когда предлагают сигарету

***Курение загрязняет лёгкие.***

***курение затрудняет проникновение воздуха в организм.***

***Курение затрудняет нормальную работу сердца****.*

Отец с сыном приняли решение не курить. А какое решение примите вы?

**ПЛАКАТ.(**Хорошо и плохо)

К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и близких.

**Анекдот. *( А сейчас я хочу вам рассказать***[***анекдот***](http://pandia.ru/text/category/anekdot/)**)**Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца: - А почему стариком не буду? - Потому что до старости не доживешь. - А почему собака не укусит? - Так ведь с палкой будешь ходить. - А почему вор в дом не залезет? - Потому что всю ночь будешь кашлять.

*Что же нас ждёт, если мы будем курить?*

**РАБОТА С ПОСЛОВИЦАМИ**

Кто курит табак – тот сам себе враг. Табак уму не товарищ. Курильщик – сам себе могильщик. (*Выберите одну из них, прочитайте и попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл)*

Очень важно найти в силу воли и твёрдость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

**« Посеешь привычку – воспитаешь характер».**

**Но самая главная цель у вас – быть здоровыми, жить долго.**

– Итак, какой вывод мы можем сделать?  Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь. Я надеюсь, что наша беседа убедила вас в том, что вредные привычки - это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит образования и здравого смысла не курить никогда, избавляться от вредных привычек.

Спасибо за внимание и будьте здоровы.

Ознакомлены:

1.Дубова Ева

2.Калмыков Арсений

3.Подкуйко Александр.

4.Рощина Светлана.

5.Стоянов Егор.

6.Щегринец Яна.

 **Кто курит табак – тот сам себе враг.**

 **Табак уму не товарищ.**

 **Курильщик – сам**

**себе могильщик.**