**«Разговор о вредных привычках»**

**Цель:** Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Выработать у воспитанников негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.

Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.

Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества, токсикомания их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

**Ход занятия**

**I. Приветствие*(*все по кругу, обращаясь друг к другу):**

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом

Станет радостно кругом!

Определение эмоционального состояния присутствующих:

Ребята, вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, черный , серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

**II. Вступление воспитателя. Сообщение темы и цели воспитательского часа.**

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

- Ребята, вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете,  какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки? (ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

- Назовите полезные привычки, (ответы детей)

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки, (ответы детей)

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания)

- Что же происходит при курении табака?

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

**Практическая работа.**

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой 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 немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычки – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным министерства здравоохранения:

пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

Курение притупляет вкусовые ощущения;

причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Наркотики относятся к вредным привычкам.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества.

Токсикомания также относится к вредной привычке.

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека.

- Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

- Как влияют на организм ПАВ?

Воспитатель:

Ну что ж, мой друг,

Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,

Ты согласиться можешь, но отказ,

Окажется получше в сотню раз,

Ты вправе жизнь свою спасти,

Подумай, может, ты на правильном пути,

Но если всё – таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть.

III. Итог:

- Что полезного и интересного вы узнали на классном часе?

Какой можно сделать вывод?

Мы советуем:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!