Классный час «Шаг в пропасть… Опасно это или нет?»

(вредные привычки)

Автор: социальный педагог
Болычевская Дарья Юрьевна
МКОУ «Новосидоровская СОШ» Курганской области

Цели:

- дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
- формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Задачи:

- выработка активной жизненной позиции у учащегося;
- работа над развитием этических норм поведения детей;
- формирования психологического климата в социальном окружении ребенка.

Здоровье - это состояние полного физического, духовною и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Элементы здорового образа жизни

- двигательная активность;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха:
- личная гигиена:
- психическая и эмоциональна устойчивость;
- отказ от вредных привычек.

- «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».
- «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»
- «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики…»

Что такое полезные привычки?

Привычки, способствующие сохранению здоровья.

Что такое вредные привычки?

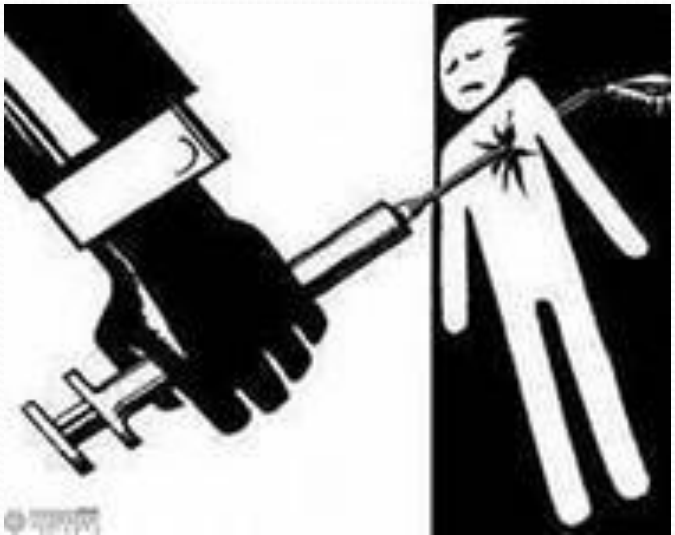
Привычки, наносящие вред здоровью.

Алкоголизм

- Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения

Наркомания

- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.



Токсикомания

- «Токсикомания» с латыни переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд)
- Яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике

Табакокурение

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин
- Курение вызывает 25 заболеваний
- В табаке содержится 1200 ядовитых веществ

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 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Вопрос: Как Вы оцениваете информацию о вредных привычках, получаемую от

оценка / субъект	интересно	безразлично	часто не соответствует действительности	всегда правильная
школы				
родителей				
учителей				
друзей				
передач, радио, телевидения				

НЕТ вредным привычкам

для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений

Будь здоров и радуйся жизни!

Список использованных источников

1. Классный час для учащихся 7 - 9-х классов «Диалог о вредных привычках» (Электронный ресурс) Режим доступа: http://rudocs.exdat.com/docs/index-381400.html
2. Агафонова С.Ю. Классный час в старшем звене "Вредные привычки" (Электронный ресурс) Режим доступа: http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=50&Itemid=91
3. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога / авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 184 с.

Источники картинок

1. За столом сигарета, шприц и бутылка https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR43PZaT2XVeJ9dkqw2tvGu2ExK0P7RDXRY629MMSEFmvjwItupgg
2. Две тлеющие сигареты https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR9Iha2KsdWpgysLJfHenSiybkhQyi4i9T4D2vSgXCWUy6cUlTs_g
3. Сигарета и мунштук-пистолет https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSUgKEVyIL5BArTfTbFwyk52Eu81LTFdkrWvWNhPE_Xde8kYuz5vA
4. Доктор https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT_0B0_ddvISq3h3j7tJDgrjgCzUHabDduJ4agl-4DVbgiuZq5
5. Девочка и мужчина делают зарядку https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS46debBdxujrtVCkL_mvC8hikO0Bianl_DRzq0w-3_n4OW9TO43g
6. Мальчик ест морковь https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQF3gnxfOBjDvSVSMYGeSEN56otPqcwVkSEav03U9LYpAc_MFix
7. Коллаж https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTVqEn-WbrD_B1ZXp4iyMZwMP9tHWHa3epFnfd-9w8f3ROeaxahcg
8. Йога https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQEXZtqxQpEhCi8DwgnxgcXGzU052ffJORvRA7-9H2On_nYJvkt
9. Женщина с перекрещенными руками https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSRSXBI4aiP_nfIOygSY0QF3ef96IBzFfFjQe5FRiijI3C2l540
10. Бокал http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=128869929-37-72&n=21
11. Наркомания http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=192969211-36-72&n=21
12. Мишка и клей http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=2314667-11-16f-30215&n=21
13. Состав сигареты http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=685154074-40-72&n=21