

# 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, духовного 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 эмоциональная 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

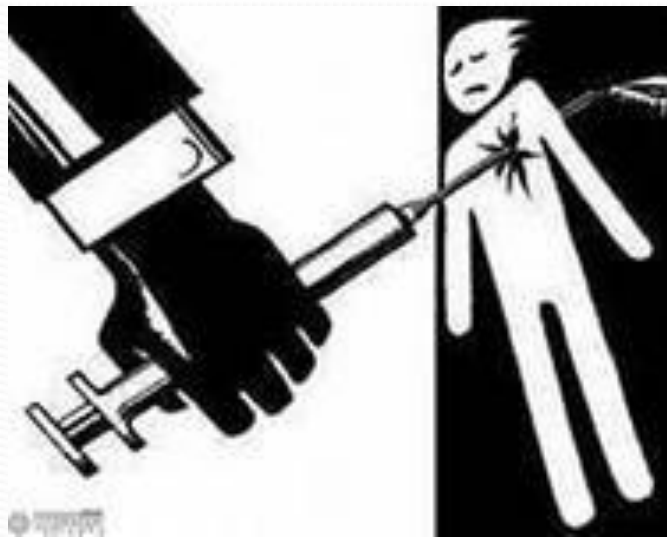
- Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения





# 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





## 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"](http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=50&Itemid=91) (Электронный ресурс) Режим доступа:  
[http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com\\_content  
&view=category&id=50&Itemid=91](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:ANd9GcR43PZaT2XVeJ9dkqw2tvGu2ExKoP7RDXRY629MMSEFmvjwItupgg>
2. Две тлеющие сигареты  
[https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR9Iha2KsdWpgysLJfHenSiybkhQyi4i9T4D2vSgXCWUy6cUIIs\\_g](https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR9Iha2KsdWpgysLJfHenSiybkhQyi4i9T4D2vSgXCWUy6cUIIs_g)
3. Сигарета и мунштук-пистолет  
[https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSUGKEVyIL5BArTfTbFwyk52Eu8iLTFdkrWvWNhPE\\_Xde8kYuz5vA](https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSUGKEVyIL5BArTfTbFwyk52Eu8iLTFdkrWvWNhPE_Xde8kYuz5vA)
4. Доктор  
[https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT\\_oBo\\_ddvISq3h3j7tJDgrigCzUHabDduJ4agl-4DVbgiuZq5](https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT_oBo_ddvISq3h3j7tJDgrigCzUHabDduJ4agl-4DVbgiuZq5)
5. Девочка и мужчина делают зарядку  
[https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS46debBdxujrtVCkL\\_mvC8hikOoBianl\\_DRzqow-3\\_n4OW9TO43g](https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS46debBdxujrtVCkL_mvC8hikOoBianl_DRzqow-3_n4OW9TO43g)
6. Мальчик ест морковь  
[https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQF3gnxfOBjDvSVSMYGeSEN56otPqcwVvkSEavo3U9LYpAc\\_MFix](https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQF3gnxfOBjDvSVSMYGeSEN56otPqcwVvkSEavo3U9LYpAc_MFix)
7. Коллаж  
[https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTVqEn-WbrD\\_BiZXp4iyMZwMP9tHWNазepFnfd-9w8f3ROeahahcg](https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTVqEn-WbrD_BiZXp4iyMZwMP9tHWNазepFnfd-9w8f3ROeahahcg)
8. Йога  
[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQEXZtqxQpEhCi8DwgnxgcXGzUo5zffJORvRA7-9H2On\\_nYjvkt](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQEXZtqxQpEhCi8DwgnxgcXGzUo5zffJORvRA7-9H2On_nYjvkt)
9. Женщина с перекрещенными руками  
[https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSRSXBI4aiP\\_nfIOygSYoQF3ef96IBzFfFjQe5FRiijI3C2l540](https://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSRSXBI4aiP_nfIOygSYoQF3ef96IBzFfFjQe5FRiijI3C2l540)
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>