Классный час по теме "Вредные привычки"

Цель: 1.Довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью человек курящий и употребляющий наркотики и спиртные напитки.
2. Прививать детям навыки ЗОЖ
3. Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам и положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия

Жил однажды человек,
Беспокойный человек,
Он объездил всю планету,
Всё искал по белу свету
Страну без ошибок.
Но, увы; надежды зыбки,
Всюду он встречал ошибки…

- А какие ошибки встретил этот человек, мы узнаем в ходе нашего разговора.

- Стихотворение С.Михалкова “Разве что – то есть на свете…”

В школе медвежьей тревогу забили,
В тайне от всех медвежата курили.
Сразу к урокам пропал интерес,
Слушают плохо – скорее бы в лес.
Память ослабла – не помнят, о чём
В школе сегодня вели разговор.
Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,
Он мешает им читать и науки постигать.
Папиросы и табак для всего живого – враг!
Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.

- Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

- А вот ещё одно стихотворение

Объявленье у дверей: “вход для птиц и для зверей”…
Вот заходит тигр в аптеку:
- мне продайте сигарету.
Медведь-аптекарь отвечает:
- их в продаже не бывает.
Есть таблетки, витамины
и лекарства от ангины.
Что в рецепте врач назначит,
От болезней помогает,
Мы зверятам, предлагаем.

У кота слезился глаз,
Капли он купил у нас.
Пёс поранил лапу,
Мазь купил и вату.
Болит голова у осла,
Таблетки ослиха ему принесла.
Приобрел минеральную воду козёл -
К завтраку ставит её он на стол.
Подвернула ногу лама,
Бинт взяла и замотала.
Есть у нас паста для чистки зубов,
Шампунь для укрепления волос.
Ты просишь сегодня у нас папирос,
А завтра нужны, будут капельки в нос,
Таблетки от кашля и от ангины,
Лучше вместо сигарет купи витамины.

- Везде ли можно курить?

- Какой знак запрещает курение? Как он выглядит?

- Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?

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 вся глава – 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.

Такая вот традиция,
Что все лесные детки
Под вечер собираются
В одной большой беседке.
Идет беседа, не спеша,
Кто где и что увидел,
И что случилось у людей
И кто кого обидел.
Жвачками меняются,
Курят сигареты,
Кто не хочет – тот не зверь,
Честь его задета.
Сегодня здесь - праздник,
С пивом бочонок
Для всех прикатили
Птенец и волчонок.
Стали пиво разливать,
Стали дружно выпивать.
Веселятся, а мышонок и ежонок
Со скамьи не могут встать,

Им сказать бы дружно - НЕТ,
Надоел нам ваш банкет!
Для здоровья пиво вредно,
Это знает целый свет.

- Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому. Что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

- Запомните слова Л.Толстого: “Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство”.

- Алкоголь является веществом от употребления, которого развивается физическая зависимость, то есть похмелье.

- После того как человек выпил алкоголь, а он содержится в пиве, вине, водке, коньяке и других напитках то он поступает вместе с кровью в мозг. Алкоголь заставляет мозг работать медленно.

- Наркотики часто называют “белой смертью”. Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

- Наркотики могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, конфет, витаминов, таблеток, приятно пахнущих веществ. От наркотической зависимости очень трудно вылечится. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми. Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека.

- Чем можно заменить сигареты, наркотики, спиртные напитки?

- Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье – это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики – это ПЛОХО.