**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АВАДАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Республика Дагестан 368659, Докузпаринский р-н, с. Авадан, Ленина 32 89285487437
.e-mail: avadan.school@mail.ru.веб-сайт: [https://avada.dagestanschool.ru](https://abadan.dagestanschool.ru).

**Классный час в 5 классе «Скажем нет вредным привычкам».**

**Тема.** Профилактика вредных привычек.

**Цели: 1.** Довести до сознания детей, что такое вредные привычки.

 2. Познакомить с основными правилами и способами профилактики вредных привычек.

 3.Воспитывать активную социальную невосприимчивость к вредным привычкам, умение сказать «нет» вредным привычкам.

**Ход занятия**

**1.Организация класса.**

**2. Создание проблемной ситуации.**

Ребята, сожмите кулачок и посмотрите на него. На какой внутренний орган он похож?

Ученики: на сердце.

Учитель: правильно, ребята, наш кулачок, по мнению учёных, величиной с сердца.

У кого-то он чуть больше, у кого-то чуть меньше. Это маленький мышечный насос. 70 ударов в минуту, а за одну минуту 2000 м.литров крови обеспечивают каждую нашу клеточку кислородом.

Что сердце даёт человеку?

- Жизнь.

Как вы думаете какие ценности связаны со словом жизнь. (выбрать 4 ценности)

(На доске.)

Любовь, семья, ум, здоровье, внешность, деньги, друзья, дом.

Жизнь = … + …+ … + …

Посмотрите на формулу.

Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья

Как вы думаете изменится ли жизнь если мы поменяем местами слагаемые?

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только «сумма» жизнь изменится, изменится и её качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Какая может быть жизнь у человека?

Жизнь (какая?) – счастливая, весёлая, сладкая, скучная, интересная….

Ребята, а может ли человек быть врагом себе? Сделать свою жизнь несчастной, безрадостной, тяжёлой.

Когда это происходит?

Сегодня мы поговорим о том, что вредит нашему здоровью.

**3. Курение.**

Мне хочется остановиться на самой модной привычке. О ней пойдет наш дальнейший разговор.

**Сценка.**

«Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь». Молодой человек подошел к продавцу и спрашивает:

А почему собака не укусит?

- Потому что с палкой ходить будешь.

- А почему вор в дом не залезет?

- Так всю ночь кашлять будешь.

- А почему стариком не стану?

-Потому что до старости не доживешь.

О какой вредной привычке шла речь?

Как вы думаете, почему курение относят к вредным привычкам?

В сигарете находится измельченная трава – табак. В табаке находится яд, и название ему – никотин.

В табачный дым входят радиоактивные элементы, которые приводят к раковым заболеваниям. Рак является одной из самых тяжёлых болезней. Также входит угарный газ, который приводит к нарушению дыхания. К органам дыхания относятся лёгкие. Посмотрите на фото легких здорового человека и лёгкие курильщика. В табачном дыме также присутствует стирол, который приводит к ухудшению зрения и нарушению слуха. Никотин опасный яд приводит к болезням кишечника и желудка. А также в табачном дыме содержится мышьяк, который отравляет весь организм.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. 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 .

1 В каждой сигарете содержится около 15 известных вредных веществ;

2.Курильщик с нормой «пачка в день» вбирает в свои лёгкие 1 литр смолы;

3. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут:

4. Если начинают курить дети, то они часто болеют простудными заболеваниями, быстро утомляются; табак мешает учёбе, слабеет память, понижается зрение, курящему человеку сложнее заниматься спортом, он быстро начинают задыхаться, его сердцу становится тяжело.

Давайте наглядно посмотрим, как курение вредит нашему организму.

**Опыт№1.**

При вдохе внутрь человека попадают вредные для здоровья вещества. Что же произошло с органами при выкуривании сигареты? Какие изменения вы увидели? На органах остался табачный дым, стенки сосудов покрылись копотью, от игрушки исходит неприятный запах.

- Итак, вы сказали, что курение – это пагубная привычка для человека. Тогда почему дети начинают курить? Выберите ответ, который выражает вашу точку зрения.

Я думаю, дети начинаю курить, …(чтобы казаться взрослыми, подражать другим, попробовать, от безделия.)

- Как оградить себя от этого зла?

**4. Наркомания.**

Кроме курения, существует такая болезнь, как наркомания.

Наркотики – это настоящее зло, от которого с каждым годом умирает всё больше людей. Даже одноразовое употребление наркотиков приводит к привыканию.

Человек не может уже жить без наркотиков, становится наркоманом.

**5.Алкоголизм.**

Сегодня я хочу обратить внимание ещё на одну не меньше вредную привычку. Это алкоголизм.

Как вы думаете какой вред приносит употребление спиртных напитков?

**Опыт № 2.** “Как вода и спирт действуют на мозг?”

Клеточки головного мозга такие же нежные, как и яичный белок. В пробирку с яичным белком добавим воду.

Белок прекрасно смешался с водой, т.е. наш мозг и вода могут существовать и помогать друг другу. А теперь в пробирку с яичным белком добавим спирт. Белок свернулся, клетки белка погибли. Так алкоголь убивает, разрушает наш мозг, недаром про пьяницу говорят: “Он пропил свой ум”.

То есть алкоголь нарушает работу всех систем организма, часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.

Примеры последствия действия алкоголя:

№1. Из 100 возможных (10 патронов) снайпер до приема алкоголя выбил 96 очков, а после того как выпил всего лишь 50 гр. алкоголя – 26 очков.

№2. В одном из домов инвалидов обследовали детей. Из 137 умственно отсталых детей, только у 9-ти были психически больные родители, у остальных 128 родители были алкоголиками.

. Работа с пословицами.(по группах).

Составить пословицу и объяснить её значение.

Хватил винца – не стало молодца.

Бочка вина ядом полна.

Где вино, там и горюшко.

**6. Работа в группах.**

1 группа. Придумать антирекламу одной из вредных привычек.

2 группа. Придумать рекламу здоровому образу жизни.

3 группа. Выбрать качества, которые помогут человеку устоять перед соблазном вредных привычек

 Благоразумие Самоуверенность

 Слабоволие Склонность к подражанию

 Любопытство Осторожность

 Любовь к спорту Сила воли

 Неорганизованность Зависть

 Жажда наслаждений Жадность

 Трудолюбие Малодушие

 Угодничество

 Раздражительность

4группа. Создать запрещающие знаки для школы. Обращение к одноклассникам.

Если хочешь долго жить,

 Умей не пить и не курить!

 Здоровый образ жизни моден,

 От куренья стань свободен.

 Алкоголь нам всем опасен,

 Без него наш мир прекрасен.

 Давайте люди всех планет

 Вредным привычкам скажем, нет!

 Тогда мы будем все дружны

 И сигареты не нужны.

 Когда вам это будет ясно,

 Станет наша жизнь прекрасна!

Курить иль не курить

 У вас готов ответ?

 Что ж, вы решайте сами.

 Пусть на минуту тихо станет в зале

 Подумайте, чего хотите вы?

 Прислушайтесь, что сердце скажет

 И разум ваш, какой вам даст совет?

 Силен ты или слаб?

 Свободен или раб?

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

 Сегодня вечером как ляжешь спать

 Ты должен так себе сказать:

 “Я выбрал сам себе дорогу к свету

 И, презирая сигарету,

 Не стану ни за что курить.

 Я – человек! Я должен жить!

**VII. Итог. Рефлексия.**

- Наш разговор на серьёзную тему подходит к концу. Дополните фразы.

· Я понял…

· Я узнал…

· Мне хотелось бы…

· Я желаю ребятам…

· Я желаю себе…

**Директор МКОУ «Аваданская СОШ» …. / Махмудов М. Г./**