Сценарий классного часа

**Тема « Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам»**

ЦЕЛЬ - демонстрация учащимся значимости их физического и психического здоровья

ЗАДАЧИ - дать представление об отрицательном воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм человека

- воспитывать негативное отношение к табакокурению, алкоголизму и наркомании

- пропагандировать здоровый образ жизни.

1. Объявление темы (слайд №1)
2. Какие бывают привычки? (слайд №2) : полезные и вредные.
3. Полезные привычки – это … (слайд №3).
4. Вредные привычки - это … (слайд №4)
5. Классный руководитель читает стихотворение «Жизнь».

Жизнь, как бабочка, с весною

Обретает новый цвет.

Смотришь на нее порою –

Видишь красок яркий свет.

Никто не желает, наверное,

Ее в мотыля превратить.

Ведь это так просто: курение,

Наркотики употребить.

Все беды начнутся лишь после,

И их ты не в силах решить.

Где деньги достать? - все вопросы,

Тебе не захочется жить.

Тебе станет все безразлично:

Что жизнь, что смерть – все равно.

Но в жизни здоровье первично,

Мы поняли это давно.

1. Латинская пословица гласит: (слайд №5)
2. Какие же это пороки ? (слайд №6)

8. Курение (слайд №7)

Как в России появился табак?

Табак родом из Америки. Его преподнесли в качестве подарка

Христофору Колумбу аборигены Америки, когда тот только открыл этот материк. Аборигены называли табак «петум» и курили его, свернув в трубочку и подсушив на солнце. Колумб с радостью при-нял подарок, не зная, какой заманивающей и разрушительной силой он обладает. Это произошло в 1492 году, а к 1496 году табак попал в Европу, а в 1565 году он был привезен в Россию английскими купцами через Архангельск. К этому времени люди уже знали о его вреде, и табак был под запретом во многих странах, за его курение сильно наказывали. Например, в Риме римские папы отлучали курящих от церкви. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее, а прохожие кидали в них камни. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В России во времена царствования Михаила Федоровича попавшегося первый раз на курении наказывали 66 ударами палкой по стопам, а на второй раз отрезали нос .

1. Почему же вреден табак? (слайд №8)

В 1г.табака содержится:

Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.

Сероводород – газ с запахом тухлых яиц, образуется при разложении и гниении белковых веществ.

Табачный деготь – вязкая жидкость черного цвета, образуется при раз-ложении и гниении растений без доступа воздуха.

Формальдегид – ядовитый газ с резким запахом.

Угарный газ – ядовитый удушливый газ. Образуется при горении.

Никотин – сильный яд, при курении всасывается в организм. В малых дозах он вызывает возбуждение нервной системы, в больших – паралич (остановка дыхания, сердца).

Какое влияние оказывает курение на организм человека?

Горячий дым смешивается со слюной, разрушает эмаль зубов. Яд, воз-

действуя на слизистую оболочку рта, вызывает рак губы и языка.

Далее ядовитая слюна проникает вовнутрь и образует на слизистой желудка многочисленные язвы, возникает рак желудка.

В легких накапливается слизь, она съедает реснички, которые очищают бронхи и легкие. Табачный деготь скапливается в легких, они каменеют, что вызывает рак легких.

Сердце делает 15000 лишних сокращений за сутки, что вызывает инфаркт. Такова расплата за курение.

1. Вывод (слайд №9)
2. Алкоголь (слайд №10) – это этиловый спирт. Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости, большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя занимается печень. У печени есть так называемая разрешающая способность – она окисляет всего 6-8 г алкоголя в 1 час (20г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здорового человека моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводится из него. Когда печень не справляется с окислением этилового спирта и в организме накапливается большое количество яда, происходит алкогольное опьянение.

**Стадии опьянения:**

1.Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением радости. Человек испытывает легкое головокружение, тепло в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.

2. По мере усиления опьянения усиливается психическое возбуждение: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Он легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает анти-общественные поступки, преступления, даже убийства. Мышление его утрачивает последовательность, речь становится бессвязной. Пьяный громко ругается, походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в прост-ранстве.

3. При сильном опьянении возникает рвота, слюнотечение, непроизвольное мочеиспускание, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засы-пает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.

Алкоголь вреден для детского организма. Смертельная доза для годовалого ребенка – 100мл, для подростка 12-13 лет – 250-500 мл.

Каковы последствия ?

1.временная потеря памяти

2. токсическое воздействие на мозг, сердце, печень, поджелудочную железу и желудочно-кишечный тракт.

Еще до нашей эры человечество понимало пагубные последствия пьянства.

В Спарте спаивали рабов и демонстрировали их молодым людям для внушения отвращения к омерзительному облику.

В Китае пьяниц казнили.

В Индии их заставляли пить мочу, а женщинам – пьяницам выжигали на лбу клеймо.

В Греции за алкоголизм была введена смертная казнь.

В Риме пьяниц превращали в рабов.

В Англии их водили по улицам с веревкой на шее.

В Голландии пьющих женщин привязывали к стулу и трижды опускали полностью в воду.

Во Франции сажали в тюрьму, а если они не исправлялись, им отрезали уши и выгоняли из страны.

В Испании пытали и казнили.

12. Вывод (слайд №11)

13. Наркотики (слайд «12) – это самый страшный порок.

Наркотики –это вещества, растения, продукты, которые оказывают одурманивающее воздействие на человека. Слово «наркотик» в переводе с древнегреческого языка означает « приводящий в состояние отупления. Вылечить наркомана невозможно, медицина здесь почти бессильна. Ведь у наркомана больны не только все органы, но и размягчен мозг, поражена вся нервная система. Наркоман не может жить без отравы, найти наркотик – смысл всей его жизни. Такой человек может пойти на кражу, грабеж и даже на убийство. Это страшная болезнь, и существует она , так как есть люди, которые занимаются распространением наркотиков. Будьте внимательны:

К вам может подойти человек, и даже друг, и предложить вам выпить поро-шок, покурить траву, проглотить таблетку или уколоться, может даже бес-платно. Бегите от этого человека и не поддавайтесь на его уговоры.

14. Вывод (слайд №13)

15. Зачем же люди начинают курить, пить, принимать наркотики? (слайд №14)

16.Проведение игры «Диалог».

На красных карточках написаны предложения, на зеленых – ответы.

**Красные карточки:**

- Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? – попробуй пиво!

- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

- Давай покурим! Или ты трусишь?

- Пойдем покурим! Или тебе слабо?

- Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?

- У нас во дворе многие курят, и ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

- Попьем пивка1 Будет весело!

-Давай покурим! Это же круто!

**Зеленые карточки:**

- Мне это не надо, я хочу быть здоровым.

- Нет, я не буду и тебе не советую.

- Нет, вредные привычки к добру не приводят.

- Нет, у меня есть более интересные занятия.

- Нет, пойдем лучше со мной на каток.

- Нет, лучше пойдем ко мне смотреть футбол.

- Нет, пойдем лучше погуляем с моей собакой.

- Нет, это мне не нужно.

17. Способы сказать «нет». (слайды №ё15,16) 18.Проведение игры «Дерево здоровья». Дети вытаскивают листочки с надписями и, читая предложения, выбрасывают их в помойное ведро или прикрепляют к дереву здоровья.

-заниматься спортом - закаляться

- есть много сладкого - много времени проводить на

- делать утреннюю гимнастику свежем воздухе

- много смотреть телевизор - ходить в походы

- много играть в компьютер - курить

- употреблять спиртные напитки - пить энергетические напитки

- выпить баночку пива - соблюдать режим дня

- заниматься музыкой - рисовать

- читать книги - кататься на велосипеде

- помогать маме - плавать в бассейне

19.Заповеди здоровья (слайд №17) 20. Но иногда все же можно курить или принимать алкоголь. Когда же это можно делать?. (слайд №18) 21. Что же советуют специалисты, а именно, психологи? (слайд №19) 22. Итак, здоровье человека – главная ценность в жизни, его невозможно купить ни за какие деньги и беречь надо смолоду. (слайд №20)

Наш девиз – Мы выбираем спорт как альтернативу вредным привычкам. Кто из вас занимается спортом и почему? 23. Выводы (слайд №21)

**Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? – Попробуй пиво!**

**Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.**

**Давай покурим! Или ты трусишь?**

**Пойдем покурим! Или тебе слабо?**

**Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?**

**У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!**

**Попьем пивка! Будет весело!**

**Давай покурим! Это же круто!**

**Нет, мне это не надо. Я хочу быть здоровым.**

**Нет, я не буду и тебе не советую.**

**Нет, вредные привычки к добру не приводят.**

**Нет, у меня есть более интересные занятия.**

**Нет, я не буду, пойдем лучше со мной на каток.**

**Нет, лучше пойдем ко мне смотреть футбол.**

**Нет, пойдем лучше погуляем с моей собакой.**

**Нет, это мне не нужно.**