

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Чесменская средняя общеобразовательная школа №2

Классный руководитель Оспанова К.С.

Классный час «Привычки и здоровье»

5 А класс

Цели занятия:

- выяснить представления у учащихся о том, что является полезным и вредным для человека;
- познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;
- способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

2 слайд

План занятия:

1. Что полезно, а что вредно для человека.
2. Что такое привычки
3. Полезные и вредные привычки.
4. Основной вывод занятия.

Словарь

Привычка – это то, что делаешь постоянно.

Ход занятия

3,4 слайд

I. Что полезно, а что вредно для человека

Мы любим многое в нашей жизни:

- любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше тревожились и огорчались;
- Любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами.

Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми.

- Мы любим занятия спортом и весёлые игры;
- Любим путешествовать и каждый день узнавать, что - то новое;
- Любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Задание:

Полезно для человека:	Вредно для человека:
<ul style="list-style-type: none">• соблюдать режим дня• соблюдать гигиену• правильно и регулярно питаться• заниматься спортом• вовремя и самостоятельно делать уроки• бывать на свежем воздухе• делать утреннюю зарядку• следить за чистотой своей одежды и своего жилища• слушать родителей и близких людей	<ul style="list-style-type: none">• прогуливать занятия в школе• грубить и не уважать старших• много сидеть у телевизора или за компьютером• гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни• пробовать незнакомые вещества• есть много сладкого• грызть ногти• драться

<ul style="list-style-type: none"> • закаляться • посещать кружки • читать книги 	<ul style="list-style-type: none"> • курить
---	--

Перечисли свои привычки

Мои вредные привычки.....

Мои полезные привычки.....

Меня хвалят за.....

Меня ругают за.....

Я хотел/а бы иметь (укажи привычку).....

5 слайд

II. Что такое привычки

Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое –то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять не задумываясь.

Процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

Описание игры:

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)

В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

III. Полезные и вредные привычки

(На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.)

Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты приносят вред человеку)

Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

б слайд

Привычки и последствия

слайд с 6 по 14

слайд 15

Среди вредных привычек, имеющих у людей, есть привычки, которые часто становятся губительными для здоровья

слайд 16

Употребление алкогольных напитков

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;

- смерти людей.

слайд 17

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя

- Изменения психики
- Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

Наркотики могут стать причиной:

- ссор и драк;
- Болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

слайд 18-22

Курение табака

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое табак и откуда он к нам пришёл, что происходит с человеком, когда он курит сам, и что происходит с теми некурящими людьми, которые его окружают во время курения и вдыхают его дым от его сигарет.

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

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубки, зажженные на конце.

Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в знак признательности Жану Нико это «целебное средство» Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

В России табак был завезён англичанами в 1585 году через через Архангельск. Курение и нюханье табака жестоко преследовались. С приходом к власти Петра I запрет был отменён.

Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ.

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

Никотин –это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.

Смолы – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.

Угарный газ – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.

Пассивное курение –это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками.

слайд 23

На какие органы влияет табачный дым?

табачный дым при входе попадает в лёгкие (загрязняет лёгкие. он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие.)

сигаретный дым влияет на работу сердца (сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце, сердце начинает болеть)

Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опаснее для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересуют окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

слайд 24

Как влияет курение на внешность человека?

- *человек худеет;*
- *цвет лица у него становится некрасивым;*
- *волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;*
- *кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;*
- *под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;*
- *зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;*
- *одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.*

Вредными эти привычки (употребление алкогольных напитков, употребление наркотиков, курение табака) называют ещё и потому что от них бывает очень трудно отказаться, т. к. они постепенно становятся необходимыми человеку.

слайд 25

IV. Основной вывод занятия

Вывод:

Существуют разные привычки: вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек

Анкета