

# Конспект

## «Полезный разговор о вредных привычках»

**Возраст учащихся:** 10-11 классы

**Тип мероприятия:** внеклассное мероприятие по профилактике вредных привычек

### **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 приемам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал:** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

### **Этапы интернет-урока:**

1. Организационный момент (2 мин.)
2. Беседа, показ презентации (20 мин.)
  - Беседа о вредных привычках (12)
3. Проведение анкетирования (6 мин.)
4. Просмотр видеофильмов о вредных привычках (15 мин.)
5. Подведение итогов и рефлексия(2 мин.)

## Ход интернет-урока:

Этапы урока	Ход урока
Организационный момент (2 мин.)	1. Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие. 2. Сообщение темы, целей урока. 3. Планирование работы на уроке.
Беседа, показ презентации (20 мин.)	<p><b>Вступительное слово учителя</b> Ребята, сегодняшний классный час будет являться продолжением цикла бесед на тему вредных привычек Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.</p> <p><b>Выступление учителя</b> Итак, <b>эпиграфы</b> нашего урока, я думаю, не требуют комментариев:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».</li><li>• «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»</li><li>• «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»</li></ul> <p><b>Привычки: полезные и вредные</b> <i>Что такое полезные привычки?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.</u> Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке.</li></ul> <p><i>Что такое вредные привычки?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.</u> Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.</li><li>• <u>Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.</u></li></ul> <p><b>Как привычки влияют на здоровье</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.</li><li>• Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью <b>обменных процессов</b>, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.</li></ul>

## **Портреты чудовищ.**

### **АЛКОГОЛИЗМ.**

- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

### **НАРКОМАНИЯ**

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

### **НАРКОМАНИЯ**

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

### **Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики.**

### **ТОКСИКОМАНИЯ**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин -значит яд).

### **ТОКСИКОМАНИЯ**

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

### **ТАБАКОКУРЕНИЕ.**

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.
- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.
- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.
- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

### **При пассивном курении некурящий человек страдает больше**

- От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

### **В табаке содержится 1200 ядовитых веществ**

#### **Это надо знать!**

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.
- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

### **Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит.**

#### **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

## **ИГРОМАНИЯ**

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

### **Защита от угрозы.**

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

**Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:**

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

### **Мотивы.**

Какие мотивы помогут нам перейти на светлую сторону? А что на темной стороне, там, где царство вредных привычек? (Ответы)

### **Полезные привычки**

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы)

Анкетирование (6 мин.)	Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на несколько несложных вопросов. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Большинство вопросов подразумевает однозначный ответ, в некоторых возможны несколько вариантов ответов; вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать. Заранее благодарим!
Просмотр видео фильмов (15 мин.)	<b><i>Ребята смотрят социальные ролики о вредных привычках.</i></b>
Подведение итогов. Рефлексия. (2 мин.)	Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном? Подведение итогов. Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.