

Конспект урока

Класс 5-6

Тема: Вредные привычки «Что такое хорошо, и что такое плохо?»

Цель классного часа: формирование отрицательного отношения к вредным привычкам при помощи юмора, высмеивания этих пороков.

Задачи:

Образовательная: систематизация знаний детей о вреде курения, алкоголя, наркотиков и др.

Развивающая: развитие у детей творческих способностей, уверенности в собственных силах, памяти, внимания, познавательного интереса, коммуникативных способностей.

Воспитательная: воспитание у детей желания вести здоровый образ жизни, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, формирование у них активной жизненной позиции по данной проблеме.

Оборудование: настенное оформление, компьютер, раздаточный материал для учащихся, карточки для рефлексии, презентация, маркеры, ватман, иллюстрации.

Формы работы с учащимися: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Помнить должен стари млад.
Что здоровье –это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» –скажи, закрыт им путь.

Ход классного часа

I. Организационный момент.

Вед. 1 Сегодня мы отправляемся в страну, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Это страна «Здоровье».

Вед. 2 - Мы посмотрим, что же необходимо знать, уметь, чтобы быть здоровыми.

Вед. 1 Крошка сын к отцу пришел и спросила кроха, что такое хорошо и что такое плохо?
У меня секретов нет - Слушайте детишки, Папы этого ответ....

Вед. 2 А какие вредные привычки вы знаете? (*курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами*)

Плохие привычки мешают нам жить,
Друг другу поможем сейчас их забыть.
Не будем грызть ногти, в рот пальцы толкать,
Не будем ругаться, друзей обижать.
Поможем друг другу плохое забыть,
Здоровьем укрепнуть и правильно жить.

(Обучающиеся делятся на 2 команды)

1. Приветствие: Вед. 1: учащиеся должны улыбнуться друг другу и поздороваться, как здороваются японцы, как иранцы (пожмите ему руку, а затем приложите свою правую ладонь к сердцу, чтобы выказать уважение вашему другу), как жители Таджики (когда хозяин принимает гостя, то пожимает его руку двумя руками в знак глубокого уважения), как русские (рукопожатие).

II. Вхождение или погружение в тему.

«Лишние буквы»

Цель: определение цели и содержания занятия самими обучающимися посредством вычеркивания повторяющихся букв.

Вед. 2: *(учащиеся делятся на 2 команды, учитель раздает карточки с таблицами, необходимо вычеркнуть повторяющиеся буквы, а из оставшихся букв составить слова).*

1 команда 2 команда

н	е	р	е	п	л	у
и	л	в	н	р	ы	б
а	ы	о	ы	с	к	л
а	ю	д	в	о	ю	с
у	н	б	я	ч	л	е

- Что у вас получилось? *(вредная привычка)*. Молодцы.
- Как вы думаете, о чем же сегодня пойдет речь? *(о вредных привычках)*. Правильно.
- Итак, тема нашего классного часа «Вредные привычки – не мои сестрички»
- Что мы должны сегодня рассмотреть? Каковы же будут цели нашего классного часа? *(учащиеся самостоятельно формулируют цели занятия).*

III. Определение ожиданий обучающихся.

Вед. 1: - Ой, что-то очень захотелось пить! Давайте все вместе сварим компот и утолим жажду.

«Компот»

Цель: выяснить ожидания и опасения учащихся на данном занятии.

(заранее повесить на доску иллюстрацию кастрюли, подготовить карточки двух видов (красные – яблоки, светло-желтый – лимоны), на которых учащиеся должны написать свои ожидания (на «яблоках») и опасения (на «лимонах»). «Яблоки» и «лимоны» прикрепить к кастрюле).

IV. Вхождение или погружение в тему.

- Я хочу задать вам один вопрос: «Хотите ли вы быть здоровыми и счастливыми?» *(да)*
- Почему? *(так как здоровье – главная ценность человека)*
- Но, к сожалению, часто о здоровье мы начинаем говорить, когда его теряем. А теряем зачастую по своей вине. И большую роль в этом играют вредные привычки, которые человечество приобретало веками, а потом с ними же и боролось. Но лучше не допустить беду, чем потом исправлять свои ошибки.
- А на какие две группы можно разделить все привычки? *(вредные привычки и полезные)*

Вед. 2: «Сундучок»

Цель: оживление внимания, структурирование материала

(делятся на команды, на доске прикреплены два сундучка. Необходимо одной группе выбрать полезные привычки (соответствующие карточки с надписями «положить в желтый сундучок»), а другой группе выбрать вредные привычки (карточки «положить в зеленый сундучок»)

- грызть ногти; делать ежедневно зарядку; ковыряться в носу; читать лежа; класть вещи на место; грызть карандаши и ручки; мыть за собой посуду; выполнять домашнее задание; пропускать уроки без причины; говорить неправду; сутулиться; произносить «матерные» слова; быть опрятным; ежедневно чистить зубы; постоянно играть в компьютерные игры; перебивать

говорящего; мыться перед сном; правильно питаться; есть много сладкого; жевать жвачку; мыть руки перед едой.

- Итак, какой вывод можно сделать? (привычки есть у каждого человека, у кого-то больше хороших, у кого-то - плохих, некоторые привычки со временем проходят, другие остаются с человеком на всю жизнь).

- Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений, когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает их повторять, не задумываясь. Психологи утверждают, что за 21 день можно наработать новую положительную привычку – это доказанный факт! (давайте мы с вами проведем эксперимент, и проверим, правы ли психологи)

- А какие из вышеперечисленных вредных привычек присутствуют у вас? (ответы учащихся). - Надеюсь, что с этими привычками вы будете бороться.

- Мы сейчас с вами рассмотрели вредные привычки, от которых можно легко избавиться. Но есть вредные привычки, которые наносят непоправимый вред здоровью человека, их можно отнести к наиболее опасным привычкам.

- А какая самая распространенная вредная привычка из категории опасных? (курение, алкоголь)

- Поднимите руки, только честно, кто уже пробовал курить? А кому предлагали? (ответы учащихся)

V. Проработка содержания темы.

Вед. 1: Работа в командах: курильщики и алкоголики. (Учащиеся групп должны познакомить всех присутствующих с историей появления табака и алкоголя, рассказать и показать презентации об огромном вреде, который они наносят здоровью человека)

I группа. Курильщики

- История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов. В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение. Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника - никотин. Однако нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. В Италии, например, табак был объявлен «забавой дьявола». Неумеренное употребление табака часто приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать активную борьбу с этой вредной привычкой. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции - сажали на кол, в Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены.

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а уличенным повторно в употреблении «богомерзкого» зелья отрезали ноздри или уши. В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.

- Чем же грозит человеку курение?

Вед. 2: «Найденыши»

Цель: научиться обсуждать и анализировать заданную тему в группах.

Проведение: работа в командах, каждой команде раздаются карточки с текстом.

Необходимо каждой группе в тексте подчеркнуть те места, где говорится о том, как курение влияет на организм человека.

- **Выполним практическую работу.** Вы должны подчеркнуть те места, где говорится, как курение влияет на организм человека.

- Курение влияет почти на все системы и органы человека. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем вредных частиц, делают его безвредным, но это не так. Во рту в процессе курения на эмали зубов оседает смола, поэтому зубы желтеют. Во время курения усиливается слюноотделение. Часть слюны человек проглатывает, и ядовитые вещества дыма попадают в желудок, что не остается бесследным: боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые встречаются у курящих гораздо чаще, чем у некурящих. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Страдают дыхательные пути и в особенности легкие, которые у курильщика покрыты черным слоем смолы и пылевых частиц. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Угарный газ вызывает кислородное голодание всех клеток организма, что влияет на деятельность сердечно – сосудистой системы и головного мозга, сердце курильщика очень быстро изнашивается.

В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления, а «зарабатывает» хроническое.

- Давайте проверим.

- **Знаете ли вы, что:**

- кролик погибает от четверти капли никотина, а собака от половины капли;

- одна капля никотина убивает лошадь;

- для человека смертельная доза составляет 2 – 3 капли никотина;

- один молодой человек впервые в жизни выкурил большую сигару и через несколько минут умер;

- одна девочка умерла, когда ее положили спать в комнате, где лежали связки табака;

- букет цветов в сильно задымленной комнате завянет через два часа;

- канарейки в доме курильщиков не живут, умирают.

- Давайте посмотрим сценку и поразмыслим о том, к чему приводят вредные привычки.

Сценка. *Один ученик в стороне читает стихотворение, а второй инсценирует то, о чем читают.*

Ученик 1: Вот мальчик Володя идет по бульвару,

Он юн и прекрасен, красавец он прямо.

Он шествует, весело взгляды бросая,

И вся его жизнь – дорога прямая...

Но вот из школьного портфеля,

Украдкой, таясь от всех,

Он пиво достает «Емеля»

И пачку сигарет.

Не боясь, что юн годами

И того, что ростом мал,

С папиросой меж зубами

Гордо Вова наш шагал.

Он потягивал спиртное

И табачный дым вдыхал,

Но от этого взрослее

Глупый Вовочка не стал.

Бедный Вова, глупый Вова,
Ты не крут и не удал! Повторим мы снова, снова:

Береги свое здоровье, Пока молод, пока мал!

Вед. 1: - Узнаете ли вы когонибудь в лице Вовочки? А согласны ли вы с последними строчками? (*учащиеся отвечают на вопросы*)

Физминутка. – Давайте немного отдохнем. Будем вырабатывать положительную привычку делать зарядку.

«Земля, воздух, огонь и вода»

Цель: повысить уровень энергии в классе.

(*ведущий просит учащихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду*).

Воздух. Ученики начинают дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем несколько раз зевнуть. Зевота – естественный способ компенсировать недостаток кислорода.

Земля. Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топтать ногами и даже пару раз подпрыгнуть вверх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте.

Огонь. Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

Вода. Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

- Ребята, а какая еще существует вредная привычка, которая разрушает семьи, лишает человека работы, детей оставляет сиротами при живых родителях? (*учащиеся отвечают: алкоголизм*)

- Алкоголь создает иллюзию благополучия. Организм очень быстро к нему привыкает и требует его еще больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя – алкоголизм. У всех пьющих есть одна общая черта: они постоянно ищут повод для выпивки, а если его нет – пьют просто так. По мнению ученых, если у ребенка родители алкоголики, то у него есть 50% шанса не стать алкоголиком.

- Алкоголь очень опасен для здоровья.

2 группа. Алкоголики (*читают учащиеся, учитель на магнитной доске прикрепляет соответственные иллюстрации органов человека*)

- В первую очередь, алкоголь оказывает пагубное воздействие на **органы пищеварения**.

Человек худеет, начинает часто болеть, появляются резкие боли в животе, гастрит, сахарный диабет.

- Из желудка спирт попадает **в кровь человека**. Там он способствует разрушению клеток крови. Всего за пару лет, человек, злоупотребляющий алкоголем, сталкивается с заболеваниями **сердечно - сосудистой системы**. И не думайте, что губит людей водка. Для сердца намного опаснее поглощение большого количества пива. Именно оно приводит к образованию бычьего сердца – увеличенного в объеме.

- Но больше всего от алкоголя страдают **нервные клетки и мозг**. Именно здесь концентрация спирта оказывается намного выше, чем в других органах человека. Для мозговой ткани это большой удар, алкоголь приводит к полному разрушению коры головного мозга.

- Очень негативно алкоголь влияет и на работу **нервной системы человека**. Из-за злоупотребления спиртного начинаются проблемы с памятью и вниманием, человек плохо воспринимает окружающий мир, алкоголь приводит к торможению мышления, психика человека нарушается.

- Особо беззащитной перед алкоголем является **печень**. Под воздействием спирта гибнут

печеночные клетки. Самое известное заболевание печени, которое возникает в результате пагубного влияния на организм алкоголя – цирроз печени. Печень под влиянием алкоголя сморщивается, уменьшается в размерах. Далее происходит разрыв сосудов, который приводит к кровотечению. От него и умирают в большинстве случаев.

Вед. 2: Знаете ли вы, что:

- В Китае за 2 тысячи лет до нашей эры, лица, замеченные в пьянстве, подвергались смертной казни.
- В Вавилоне их сжигали на костре, вливали в рот расплавленный свинец.
- В Древнем Египте пьяниц изгоняли из страны.
- В Мексике пьяниц наказывали в зависимости от социального положения. Раба – подвергали телесному наказанию, свободного человека – обращали в рабство, а знатных – казнили.
- В средневековой Европе пьянчугам отрезали уши, сажали в тюрьму.
- В древности восточные мудрецы говорили, что вино сообщает каждому, кто его пьёт, **четыре качества:**

1. Вначале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы.
 2. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать.
 3. Затем он напоминает льва – то есть становится самонадеянным, гордым, уверенным в себе, в своей силе.
 4. И в заключение превращается в свинью и подобно ей валяется в грязи.
- Давайте посмотрим **инсценировку басни С. Михалкова “Заяц во хмелю”**, в которой говорится об этих качествах.

Автор: В день именин, а может быть рожденья,

Был Заяц приглашён к Ежу на угощенье.

В кругу друзей, за шумною беседой,

Вино лилось рекой. Сосед поил соседа.

И Заяц наш, как сел,

Так с места не сходя, настолько окосел,

Что, отвалившись от стола, с трудом сказал:

Заяц: Пшли домой!

Ёж: Да ты найдёшь ли дом?

Поди как ты хорош!

Уж лёг бы лучше спать,

Пока не протрезвился.

В лесу один ты пропадёшь,

Все говорят, что Лев в округе объявился!

Автор: Что Заяца убеждать? Зайчишка захмелел.

Заяц: Да что мне Лев,

Да мне ль его бояться?

Я как бы сам его не съел!

Подать его сюда! Пора с ним рассчитаться!

Да я семь шкур с него спущу

И голым в Африку пущу.!

Автор: Покинув шумный дом,

Шатаясь меж стволов как меж столов,

Идёт Косой, шумит по лесу тёмной ночью.

Заяц: Видали мы в лесах зверей почище львов.

От них и то летели клочья!

Автор: Проснулся Лев, услышав пьяный крик.

Наш Заяц в этот миг сквозь чащу продирался.

Лев – цап его за воротник!..

Лев: Так вот кто в лапы мне попался!

Так это ты шумел, болван?

Постой, да, ты я вижу, пьян-

Какой-то дряни нализался!

Автор: Весь хмель из головы у Зайца вышел вон,

Стал от беды искать спасенья он:

Заяц: Да я ... да вы... да мы...

Позвольте объясниться?

Помилуйте меня! Я был в гостях сейчас.

Там лишнего хватил. Но всё за Вас!

За Ваших львят! За вашу Львицу!

Ну как тут было не напиться?

Автор: И когти подобрал, Лев отпустил Косого.

Спасён был хвастунишка наш.

Мораль сей басни такова,

И ясно это нам без всяких слов.

Сейчас наш Зайчик – маленький глупец,

А будет дальше пить,

То станет он большим ослом.

Вед. 1: - Понравилось вам поведение Зайца? Хотите быть на него похожими? Почему?

(ответы учащихся)

VI. Итоги классного часа. Рефлексия

- Вот и подошел к концу наш разговор о вредных привычках. Мы их обсудили, узнали новые факты о вреде курения и алкоголя. Вредных привычек много, мы сегодня затронули только две. А сейчас давайте все вместе выскажем свое отношение ко всем вредным привычкам.

«Мой выбор»

Цель: выяснить впечатления учащихся от прошедшего классного часа, систематизировать и «пропустить через себя» произошедшее на мероприятии

Необходимые материалы: карточки красного и зеленого цветов,

Вед. 2: (учащиеся должны выбрать карточки с надписями, если им понравилось на классном часе, то карточки взять зеленого цвета, а если не понравилось, то красного, и прикрепить с помощью скотча на доске.)

Мой выбор:

Не курить

Курить

Заниматься спортом

Употреблять алкоголь

Долго жить

Рано умереть

Не употреблять алкоголь

Употреблять алкоголь