**Дата: 13.10.2020 г.**

**Тема: Вредные привычки и их последствия**

**Класс: 9 «А»**

**Цели:** рассказать о вредном воздействии никотина, спиртных напитков и наркотиков на человеческий организм; призвать детей вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** интерактивная доска, компьютер, презентация, раздаточный материал.

**Ход классного часа.**

**1 этап.**

**Учебная мотивация.**

Учебная мотивация происходит за счет предоставления данных по результатам анкетирования самих учеников. Результаты опроса дают явное представление о состоянии класса в здоровьесберегающем аспекте.

**Анкета**

**«Ваш образ жизни»**

1. Соблюдаете ли вы режим дня?
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
4. Занимаетесь ли вы физическим трудом?
5. Можете ли подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_

1. Вызывает ли у вас отвращение табачный дым?
2. Курите ли вы?
3. Считаете ли вы алкоголь вредным веществом?
4. Приходилось ли вам употреблять спиртные напитки (пиво)?
5. Являются ли наркотики ядом для человеческой жизни?
6. Любите ли вы свежий воздух?
7. Умеете ли вы плавать?

***Вопрос:*** почему же некоторые из вас избегают употребления алкоголя, некоторые курят, а другие предпочитают заниматься спортом, закаливаться и помогать родителям по дому?

***Постановка проблемы:*** Большой вред здоровью человека наносят курение, употребление наркотиков и алкоголя, малоподвижный образ жизни.

именно этим проблемам – курить или не курить, употреблять алкоголь или нет, заниматься физкультурой или нет – и будет посвящен наш классный час.

**2 этап**

**Обсуждение ситуаций:**

1. В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым неприятен на вкус, и их немного тошнило… несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

- Ребята, скажите:

1. Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

2. Какая польза от курения? Может вред не настолько велик и удовольствие или польза стоит некоторых неудобств?

3. Легко ли бросить курить?

4. Курение табака это привычка или болезнь?

2. Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Михаил что – то очень долго копался в своей комнате, наконец, вышли на улицу. «А я что –то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!» - восхитился Андрюха. Сережа смутился, а Саша решительно заявил:

1. Какие аргументы может привести Саша, чтобы отказаться от спиртного?

2. Как вы думаете, почему некоторые подростки начинают пить алкоголь (пиво)?

3. Каковы последствия употребления алкоголя?

3. «После школы я пошла к своей подружке, чтобы вместе пойти погулять. Во дворе ее дома веселилась шумная компания друзей. Эти ребята очень шумно себя вели, выкрикивали непонятные фразы или переходили на пение. Иногда из этой кампании слышался плач. На прохожих никак не реагировали»

1. Чем можно объяснить такое не адекватное поведение молодых людей?

2. Какие органы человеческого организма страдают в первую очередь?

3. Какая болезнь дополнительно к наркомании может развиться у таких людей?

- Ребята вот мы с вами обсудили три ситуации. Скажите мне, пожалуйста, что человек теряет в первую очередь, употребляя алкоголь, наркотики или занимаясь табакокурением?

**Работа с понятиями.**

1. Класс делится на 4 группы. Учитель предлагает группам попробовать сформулировать определение понятию «здоровье», письменно зафиксировав его. Затем 4 определения зачитываются.

После чего учитель прочитывает правильное определение здоровью по данным ВОЗ, которые говорят о том, что «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

2.Далее каждому ученику раздаются по **4 карточки** с надписями: *здоровье, красота, любовь, карьера, учеба.* Ученикам предлагается разложить их в порядке убывания их значимости для самого ученика.

После чего результаты фиксируются на доске: сколько человек поставили здоровье на 1 место, сколько – на 2 и т.д.

**3 этап.**

**Изучение основной проблемы.**

Каждой группе раздаются задания:

***1 группа*** перечисляет признаки здорового образа жизни,

***2 группа*** – признаки нездорового образа жизни,

***3 группа*** *-*  приводит причины, почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики,

***4 группа -*** приводит причины, почему нельзя этого делать.

После проделанной работы результаты фиксируются на доске:

-         результаты 1 и 2 групп – в виде общей **схемы здорового и нездорового образа жизни.**

**Здоровый образ жизни                                        Нездоровый образ жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |

результаты 3 и 4 групп – в виде таблицы из двух граф: **за и против вредных привычек.**

|  |  |
| --- | --- |
| За | Против |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

После заполнения схемы и таблицы подводятся итоги и выявляется главное из выполненной работы.

**4этап**

**Викторина «Береги свое здоровье».**

Вопросы викторины.

1. Какие ядовитые вещества содержит сигаретный дым?
2. Почему говорят: курением вы губите не только себя, но и близких. Приведите примеры.
3. Объясните, почему говорят медики: «Пьют родители – страдаю дети»?
4. Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?
5. Может ли вызвать смерть человека высокая концентрация алкоголя в его крови?
6. Почему употребление алкоголя опасно, особенно для детей?
7. Почему вредно употребление пива?
8. Какой прогноз у нашей молодежи, имеющей вредные привычки?

**5 этап.**

**Защита плакатов о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков.**

**6 этап.**

**Заключение. Дискуссия - Кто несет ответственность за здоровье человека?**

Задача учителя – показать возможные последствия нездорового образа жизни и подчеркнуть, что ответственность за состояние своего здоровья несет сам человек. Ему и решать, быть здоровым или больным. Необходимо также дать возможность учащимся высказать свое мнение о ходе урока и его результатах.

А.П. Чехов сказал: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть». Я желаю, чтобы среди вас не было равнодушных ни по отношению к себе, ни по отношению к окружающим.

**Рефлексия:**

1. Самым интересным на занятии для меня было……
2. Самым не интересным на занятии для меня было…
3. Мне не понравилось…..
4. Я был бы рад…..

ПАМЯТКА

С детства необходимо работать над собой, вырабатывать

в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, сберечь свое здоровье и быть счастливым.



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГО «г. ЮЖНО-СУХОКУМСК»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**ИМЕНИ МАГОМЕД-ГЕРЕЯ ЗУЛЬПУКАРОВА**

**г. ЮЖНО-СУХОКУМСК»**

**368890, г. Южно-Сухокумск тел.: (8-876) 2-12-68**

**ул. Гагарина,6 e-mai:** [**soch1\_suhokumsk@mail.ru**](mailto:soch1_suhokumsk@mail.ru)

«10» октября 2024 г.

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

НА ТЕМУ:

***«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ»***

**ПРОВЕЛА:**

Набиева Рукижат Мусаевна,

учитель математики и информатики,

классный руководитель 9 «А» класса

**Директор МКОУ "СОШ № 1": Н.В. Хукиятова**

**Южно-Сухокумск 2020 год**

