

# Разработка классного часа в 7-8 классах "Вредить здоровью глупо?"

Подготовила:  
Буслаева Елена Яковлевна,  
учитель МОУ «СОШ  
с.Марьино-Лашмино  
Новобурасского района  
Саратовской области»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

## **Задачи:**

1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».
2. Развивать и корригировать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

**Форма :** Занятие - диспут

## **Технологии:**

критического мышления, исследовательского и проблемного обучения.

## **Предварительная работа:**

1. Конкурс сочинений на тему «Моё свободное время».
2. Конкурс рисунков (плакатов) «Я выбираю спорт!», «Летняя олимпиада в Японии», «Талисманы олимпиады 2020».

Занятие:

## **Классный руководитель:**

«Человек разумный» живёт в значительной мере эмоциями, а не умом!

Так утверждают психологи.

Поэтому психическое здоровье населения мира является важнейшей международной проблемой медицинской науки и общественного здравоохранения. Алкоголизм и табакокурение губит генетический фон человечества, его интеллект.

Сегодня мы поговорим с Вами об этих вредных привычках, перерастающих в злейших врагов Вашего здоровья!

Я предлагаю открыть первую главу «Чёрной книги».

**Эпиграфом** к ней будут служить **слова великого Пифагора:**

**«Пьянство есть упражнение в безумии».**

*(Выходят трое учеников)*

1 уч.

«Похитители рассудка» - так именуют алкоголь с давних времён.

Говорят, что пьянство – давняя трагедия русского народа. Это явная клевета!

Русские учёные этнографы, изучая древние рукописи, доказали, что на Руси пили

очень мало, только в праздники: свадьбы, крестины. Варили медовуху, крепость которой не превышала 10 градусов. Известны случаи, когда людей спаивали в целях мщения. Так княгиня Ольга использовала этот метод, чтобы отомстить древлянам за убийство мужа. Споила их и подожгла! Пьянство в будние дни всегда считалось позором и большим грехом! Во времена Петра I пьяницам вешали на шею медаль, позорящую человеческое достоинство.

### 2 уч.

Мозг человека – это уникальное творение природы. Алкоголь даже в малых количествах убивает этот удивительный феномен жизни. Он разрушает нервную систему и внутренние органы человека. Ещё академик Павлов доказал при помощи многократных опытов, что алкоголь является нервным токсином. Под влиянием алкоголя снижается память, притупляется внимание, искажается восприятие окружающей обстановки. Алкоголь губит те человеческие качества, которые прививаются системой воспитания, а наружу лезут грубые и самые низменные свойства личности.

### 3 уч.

Читает басню С. Михалкова «Заяц во хмелю»

**Сергей Михалков**

### **ЗАЯЦ ВО ХМЕЛЮ**

В день именин, а может быть, рожденья,  
Был Заяц приглашен 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: "Пшли домой!" - "Да ты найдешь ли дом? -  
Спросил радушный Еж.-  
Поди как ты хорош!  
Уж лег бы лучше спать, пока не протрезвился!  
В лесу один ты пропадешь:  
Все говорят, что Лев в округе объявился!"  
Что Заяца убеждать? Заячишка захмелел.  
"Да что мне Лев!- кричит.- 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!.."   
Покинув шумный дом, шатаясь меж стволов,  
Как меж столов,  
Идет Косой, шумит по лесу темной ночью:  
"Видали мы в лесах зверей почище львов,  
От них и то летели клочья!.."

Проснулся Лев, услышав пьяный крик,-  
Наш Заяц в этот миг сквозь чашу продирался.

Лев - цап его за воротник!  
"Так вот кто в лапы мне попался!  
Так это ты шумел, болван?  
Постой, да ты, я вижу, пьян -  
Какой-то дряни нализался!"

Весь хмель из головы у Зайца вышел вон!

Стал от беды искать спасенья он:  
"Да я... Да вы... Да мы... Позвольте объясниться!  
Помилуйте меня! Я был в гостях сейчас.  
Там лишнего хватил. Но все за Вас!  
За Ваших Львят! За Вашу Львицу!-  
Ну, как тут было не напиться?!"  
И, когти подобрав, Лев отпустил Косого.  
Спасен был хвастунишка наш.

Лев пьяных не терпел, сам в рот не брал хмельного,  
Но обожал... подхалимаж.

### **Классный руководитель:**

Почему подростки начинают употреблять спиртное? В последнее время врачи и учёные бьют тревогу по поводу стремительно растущих показателей детского пивного алкоголизма. Что же способствует этому росту? Как Вы думаете? (ученики высказывают своё мнение: обширная реклама пива по ТВ и в торговых заведениях, привлекательная упаковка, доступная продажа и т.д.) Знаете ли Вы, какие меры по искоренению этой проблемы принимает государство? (уч. отвечают). Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с глотка пива».

Психологи делят подростков, готовых к употреблению спиртных напитков, на две группы. К первой относят тех, кто пробует их из-за любопытства испытать новые ощущения, «для храбрости» - эти подростки не отличаются глубиной знаний и опыта. Ко второй группе – подростки, употребляющие алкоголь «от скуки». Употребление спиртных напитков в этой группе ведёт к формированию поведения правонарушителя. Характерные черты – примитивное, бесцельное, пустое времяпрепровождение. Учёные отмечают у таких подростков очень низкий уровень интеллектуального развития. Скучная внутренняя пустота этой группы подростков – благоприятная почва для распития спиртных напитков и правонарушений. Отсюда следует: необходимо научиться правильно распоряжаться своим свободным временем!

Что бы Вы предложили своим сверстникам для интересного времяпрепровождения? А чем Вы занимаетесь в свободное время? (ученики отвечают. Классный руководитель объявляет победителей конкурса сочинений «Моё свободное время»)

**Классный руководитель:**

Пришло время открыть вторую главу. «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» - так говорил О. де Бальзак. А вы согласны с этим высказыванием? Почему? (*ребята высказывают своё мнение*)

1 уч.

Мы покажем один эпизод из легенды о Фаусте. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там невиданное растение – табак, и Мефистофель заявил:

2 уч.

(черт) Полезная травка! Не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет! Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

3 уч. (Фауст)

Нет. Не надо! Эта забава для ДУРАКОВ!

Все трое:

«Курить – здоровью вредить!»

**Классный руководитель:**

Можно ли распознать курильщика по внешнему виду? Как вы думаете? (*высказывания ребят*).

1. Зубы курящих обычно желтоватого цвета – это отложение на их поверхности табачного дегтя. Полость рта начинает издавать специфический неприятный запах.
2. У курильщиков хриплый голос, это вызвано постоянным раздражением слизистой оболочки голосовых связок. Голос теряет звучность и чистоту, что особенно заметно у ДЕВУШЕК.
3. Курильщиков обычно выдает цвет лица: желтоватый или с серым оттенком. Итак, курение сопровождается весьма неприятным внешним видом курильщика.
4. Постоянное курение всегда сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем!

**Классный руководитель:**

Никотин очень сильный яд, действующий преимущественно на сердечнососудистую и нервную систему. Отсюда инсульты и инфаркты у курящих.

Помните, капля никотина убивает лошадь!

Как вы думаете, какое заболевание очень часто встречается у курильщиков?

Конечно, рак. 90% всех случаев рака легких приходится на долю курящих. Кроме легких уязвимыми для рака становятся и другие органы и ткани.

Какой вывод напрашивается? (*высказывания ребят*).

Курильщики подвергают опасности ребят, которые не курят, но вынуждены вдыхать табачный дым.

Расскажите, какие меры предпринимают к курильщикам у нас в стране и в мире? (высказывания ребят). (*Просмотр презентации «Куриль или не куриль?»*)

**Классный руководитель:**

Приятно отметить, что вам знакома политика борьбы с курением, как одним из опаснейших зол современности.

Пользуясь случаем, мне бы хотелось наградить сегодня победителей конкурса плакатов на тему «Я выбираю спорт!», «Летняя олимпиада в Японии», «Талисманы олимпиады 2020».

**Классный руководитель:**

Подводя итог, мне хочется напомнить вам народную мудрость: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Опасайтесь вредных привычек, стройте свою судьбу сами. Человек познает самого себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово – значит научился владеть собой.

**Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!**