

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Классный час посвящен профилактике вредных привычек у подростков (токсикомания, наркомания, алкоголизм, курение, игромания, сквернословие). По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсическими веществами и т.д.

Цели: углубить представление детей о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношению к табаку, алкоголю, наркотикам; пропагандировать здоровый образ жизни.

Подготовительный этап: Готовясь к классному часу, можно предложить обучающимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут определить их отношение к обсуждаемой проблеме.

Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны — знак «-».

Алкоголь. Сигареты. Наркотики:

- Поднимают настроение.
- Придают уверенность.
- Способствуют общению.
- Избавляют от скуки.
- Утрачивают контроль над поступками.
- Укорачивают жизнь.
- Ведут к тяжелым болезням.
- Ослабляют потомство.
- Наносят вред семье, обществу, государству.
- Дают чувство свободы.
- Способствуют взрослению.

Ход проведения

Учитывая то, что подростки обладают определенной информацией о пагубности для здоровья человека вредных привычек, педагог предлагает им самим объяснить, в чем актуальность темы классного часа.

Обобщая ответы обучающихся, надо обратить их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Далее педагог предлагает обучающимся обсудить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни».

После обсуждения обучающиеся делают вывод о том, что **основными составляющими здорового образа жизни являются:**

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

Информационный блок « Врачи о вредных привычках».
(К доске выходят обучающиеся в белых халатах)

1.Токсикомания

Врач 1. Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. Мания- это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то другом. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин-это яд). 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.

2.Наркомания.

Врач 2. Наркотики- отравы еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро- буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркомана три пути: тюрьма, психбольница, смерть. Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30—40 лет наркоман — это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2-3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

3.Алкоголизм.

Врач 1.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь — яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, — вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек

может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво — совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта — ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

4. Курение

Врач 2. Курение- это зависимость от наркотика, имя которого- никотин.

А ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь.

Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

5. Игромания.

Врач1. Игромания- вредная привычка, которая начинается с увлечения игровыми автоматами, компьютерными играми, картами, рулеткой. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и умирают в голоде и нищете.

6. Сквернословие.

Врач 2. Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка — сквернословие- очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Ученые провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уродами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков, Мат — это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

Компоненты здорового образа жизни

1. Правильное дыхание.

Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

2. Рациональное питание.

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат — переедание и ожирение. «Умеренность — союзник природы», — говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено — вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

3. Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», — так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта.

Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Заключительное слово.

Куратор: Мы сегодня поговорили о вредных привычках, которые убивают человека.

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнить 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 привычки, старайтесь избавиться от нее. 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, — воинственно могущественен».

Подведение итогов (рефлексия).

- Что нового узнали вы на классном часе?
- Чему научились?
- Какие выводы для себя сделали?