**МБОУ «Краснооктябрьская СШ»**

**Классный час "Вредные привычки и как бороться с ними" для 5 класса**

**Цели:**

* способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек;
* развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;
* формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.

Подготовительная работа: За неделю учащимся была объявлена тема классного часа, они получили задания подобрать пословицы и поговорки о вредных привычках, о здоровом образе жизни, составить четверостишие по теме. Классный руководитель предложил ребятам с помощью родителей изобразить понравившуюся пословицу или поговорку на рисунке.

Оборудование: презентация, раздаточный материал, листы красного и зеленого цветов.

**Ход классного часа**

- Ребята, все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия.

***- Вопрос: Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье. (Ответы детей)***

Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Что такое привычка? Как вы думаете?

***Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.***

***Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем, что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли***!

- Что такое вредная привычка? (ребята дают понятие “вредная привычка”)

***Вредная привычка – это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.***

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он попадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

***На столе разложены листочки «с привычками», среди них есть полезные и вредные ( на доску прикрепить…)***

***Полезные привычки:***

соблюдать режим дня,

делать зарядку по утрам,

мыть руки перед едой,

убирать за собой все вещи на место,

чистить каждый день зубы

правильное питаться и т.п.

- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

***Вредные привычки:***

Алкоголизм

Наркомания

Курение

Игровая зависимость

Телевизионная зависимость

Интернет-зависимость

Привычка грызть ногти

Привычка грызть карандаш или ручку

Привычка сплёвывать на пол

Злоупотребление “словами-паразитами”

Привычка завидовать другим

Привычка кому-то подражать

Привычка опаздывать

Крайняя болтливость

Лень и неряшливость

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

**А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.** Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

***- Давайте охарактеризуем некоторые из них.***

Слайд

***Алкоголизм*** – самая распространенная вредная привычка, ***зачастую превращается в серьезное заболевание***, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Слово «Алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий».

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. Особый вариант сомы получали выжимкой из грибов (мухоморов и др). Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноградарства и виноделия в Греции является Дионис, сын Зевса. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Первые сведения об употреблении алкоголя на Руси датируются XI веком нашей эры. Указы этого времени запрещали «гнусное пьянство». Основными хмельными напитками русичей были медовуха, брага, пиво. Их крепость составляла 10 градусов. На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали к столу только по большим праздникам в ограниченном количестве. В будние дни хмельное не употребляли, а пьянство считалось грехом и позором.

Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным может выболтать любую тайну. Существует даже такая пословица: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

***Вопрос: Чем же вредно пьянство?*** (Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.)

Слайд

Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

***Курение***

***Вопрос. Почему же люди пробуют курить***? (Ответы детей: за компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.)

***Слайд***

Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть. Курильщики быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон, они в два раза чаще попадают в автомобильные аварии, чем некурящие.

В средние века во многих странах употреблять табак ( курить, нюхать, жевать) запрещалось законом. За употребление табака в Турции была введена смертная казнь. В Персии курильщикам вырывали ноздри. В Англии любителей Табака водили по улицам с веревкой на шее, а самым злостным отрубали голову и выставляли ее на показ с курительной трубкой во рту. В России борьбу с курением начал царь Михаил Федорович Романов. В 1649 году он издал указ о запрете курения. Нарушителей этого указа шестьюдесятью ударами палок по стопам ног, а если это не помогало, курильщику отрезали нос и уши. Несмотря на преследования и суровые наказания, вредная привычка использовать табак быстро и широко распространялась по всему миру. В конце XX столетия Европа отметила своеобразный «юбилей» - 500 лет с начала использования табака. За это время табакокурение стало самой опасной и вредной привычкой человека. Примерно 50% современных европейцев регулярно курят. Широкое распространение табакокурение получило в России. Наша страна считается самой «курящей» в мире. Заядлыми курильщиками являются 75% мужчин, 27% женщин, 42% школьников.

***Наркомания*** – хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т.н. абстинентный синдром, ломка). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

***Игровая зависимость*** – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

***Телевизионная зависимость***. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

***Интернет-зависимость*** — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

***Привычка грызть ногти***. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

***Техномания***. Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

***Вопрос: А какие вредные привычки у вас и как вы с ними боретесь?*** (по очереди называют свои вредные привычки)

***Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки.***

***Если уж ты решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.***

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения.

Отучать себя

Замотивировать себя

Самому самоорганизовать себя

Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”)

Отучать других

либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,

чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

**МОЖНО – НЕЛЬЗЯ:**

Заниматься спортом

Дышать свежим воздухом

Спать достаточно

Чаще улыбаться

Любить жизнь

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты

Пить воду, молоко, соки, чай

Как можно больше ходить

Помогать окружающим

Сидеть дома

Играть на компьютере

Употреблять алкоголь, наркотики

Смотреть часами телевизор

Быть раздражительным

Унывать, сердиться, обижаться

Переедать

Курить

Поздно ложиться и вставать

1-ая пословица: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

- Как вы понимаете эту пословицу? (Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово)

2-ая пословица: «Пить до дна – не видать добра»

- О чем эта пословица? (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких)

слайд

-А теперь давайте посмотрим, как ребята отобразили понравившееся пословицы в рисунках. (Учитель с помощью сканера выводит на экран рисунки учащихся, ребята комментируют их)

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

Игра «Диалог с товарищем»

На столе разложены карточки с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом столе лежат карточки с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ. Варианты предложений Варианты ответов

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Давай покурим! Или ты трусишь?

Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!

Пошли покурим. Или тебе слабо!?

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.

Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?

Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Игра «Сумей отказаться»

Ситуация первая: Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая: В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверенна, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение

***Практическая часть.***

- А в завершении нашего урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы!

Подведение итогов.

**Дом. зад.** Написать на листочках свои вредные привычки ,

затем скомкать и выбросить в мусорное ведро.

Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Авторы лучших работ, рисунков, активные участники занятия отмечаются поощрительными призами.

Сегодня мы с вами узнали, какие вредные привычки бывают у человека и как с ними бороться. Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

В итоге, ребята, хочется вам подарить схему ЗОЖ

Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.