**Воспитательский час по теме**

**«Три ступени, ведущие вниз»**

**Подготовила:**

**Воспитатель Мещерякова Е.С.**

**2016**

**Цель:**формировать у воспитанников негативное отношение к употреблению психоактивных веществ.

**Задачи:**

1) повысить уровень информированности воспитанников о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека;

2) пропагандировать здоровый образ жизни;

3) подвести воспитанников к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.

Добрый день! Сегодня мы проводим воспитательский час из цикла «Здоровый образ жизни». Что же такое здоровье?

 Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье человека – это бесценный дар природы. Разрушить здоровье очень легко. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают, так называемые «дурные привычки» и склонности – курение, алкоголь и наркотики. О вредных привычках, которые мешают полноценно жить, мы сегодня поговорим. Наш классный час я назвала «Три ступени, ведущие вниз».

**О вреде курения**

«Табак – забава для дураков» (Гёте)

Самой распространённой вредной привычкой нашего общества является курение. Курят, к сожалению, очень многие: мужчины, женщины, пожилые люди, подростки, дети. Однако далеко не все представляют себе, какое большое зло курение, как пагубно действует на организм никотин, этот «культурный» яд. Курение – причина многих тяжёлых заболеваний.

Установлено, что на первый взгляд безобидное облачко дыма, содержит ядовитые вещества, которые оказывают своё воздействие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих, и особенно детей. Кроме никотина табачный дым содержит и другие вредные вещества, а именно: угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

Никотин – это яд!Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. После первой сигареты подташнивает, кружится голова – это организм подаёт сигнал тревоги.

Многие школьники курят не потому, что им это нравится, а потому что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает силы воли отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящим, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулёз, рак.

У начинающего курильщика даже одна выкуренная сигарета может вызвать острое отравление, для которого характерны: тошнота, бледность, холодный пот, общая слабость, учащение пульса, головокружение, шум в ушах. Дым от 25 сигарет содержит около двух капель чистого никотина, то есть такое количество яда, которого достаточно для того, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз одну каплю никотина.

**Интересные факты.** Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.

Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 8 минут.

Безопасных сигарет нет. «Лёгкие» и «суперлёгкие» сигареты – это обман, выгодный для табачных компаний.

Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. Согласно последним данным [Всемирной Организации Здравоохранения](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fne-kurim.ru%2Fglossary%2Fvoz%2F), курение в России ежегодно убивает 332 000 человек. К сожалению, средний возраст начинающего курильщика — 13 лет.

Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» гласит: «Статья 20. Пункт 4. Не допускается потребление табака несовершеннолетними».



**Анограммы «Последствия курения».**Акшель (кашель), дыокша (одышка), неболиз асдцер (болезни сердца), сартгти (гастрит), акр егликх (рак легких), яарння мресть (ранняя смерть), ракисе (кариес), ымрощни (морщины).

**О вреде алкоголя**

«Пьянство – есть упражнение в безумии». (Пифагор)

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает «одурманивающий».

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Влияние алкоголя на подростка невозможно приуменьшить. Именно в [пубертатном](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmy-sunshine.ru%2Fpubertatnyi-period), переходном возрасте все системы органов человека находятся на стадии активного формирования, развития, изменения. Этиловый спирт, который содержится во всех алкогольных напитках, не только угнетает биологические процессы, но и может нанести необратимый вред некоторым органам.

**Анограммы.**Пьянство ведёт за собой 6 зол: Доеьбстн (бедность), Здорар (раздор), Лизнеоб (болезни), Ротеюп уитерицап (потерю репутации), Роозп (позор) и Анеболесил внусентмой итсавоктин (ослабление умственной активности).

Алкоголизм, курение, конечно, вызывают тревогу. Но с каждым годом все более серьезной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками. Со страниц газет «кричат» заголовки: «Молодежь выбирает самоубийство», «Старых наркоманов не бывает», «Наркотики или жизнь».

**О вреде наркотиков**

Наркомания**-**это болезнь (сначала эйфория, удовольствие, а потом страшный удар). К сожалению, наркомания на сегодняшний день - одно из самых трудноизлечимых заболеваний и очень много больных погибает от наркотиков, не сумев избавиться от «наркотического рабства».

Наркотик - это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую и физическую зависимость, причинить существенный вред здоровью человека.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы.

Просто знать – недостаточно! Нужно правильно действовать в определённой ситуации. Н

Наркотики несут в себе разрушительную силу. Человек перестаёт быть человеком, а превращается в безвольное существо, которое не живёт, а влечёт жалкое существование, потому что происходит:

- крайнее истощение организма;

- значительная потеря массы тела;

- упадок физических сил;

- самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит и СПИД;

- у наркомана пропадает моральная устойчивость;

- возникает полное безразличие к окружению;

- умственное отупение;

- снижение интеллекта.

Последствия наркомании:

* физические (заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства)
* психические (депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования)
* социальные (изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере).

 Дорогие ребята, мне бы очень хотелось,  чтобы вы в своей жизни не выбирали ступени, ведущие вниз, а шагали твёрдо и уверенно по ступеням, ведущим вверх. А из чего же будут складываться эти ступени вверх?

Здоровье – это ценность и богатство. Здоровьем надо дорожить!

Конкурс ***«Здоровье».*** На каждую букву этого слова нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.  Например:

3 — здоровье, зарядка, закаливание, зубной врач;

Д — диета;

О— очки;

Р — режим, расческа, ракетка, ролики;

О – отдых, оздоровление;

В — вода, витамины, врач;

ь - Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

**Игра «Собери пословицы».***Учащиеся на листах получают часть пословицы и находят свою пару.*

Чистота — залог здоровья.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Здоровье дороже богатства.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Береги платье снова, здоровье смолоду.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Заболеть легко, вылечиться — трудно.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

В здоровом теле — здоровый дух.

 Я надеюсь, что у каждого из вас хватит силы воли и желания сказать «НЕТ!»  вредным привычкам. Я выражаю уверенность, что в жизни, друзья, вы будете только победителями.

# Викторина «Здоровье»

«Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться,
почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Викторина «Здоровье» содержит 12 вопросов. На все вопросы даны ответы.

Составитель викторины: Ирис Ревю

**1. Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?**

Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
**Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло +**
Морская капуста, мед, рыбий жир

**2. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?**

Овощной сок
Фруктовый сок
**Воду +**

**3. Здоровой человек, как правило, — человек с большим запасом энергии. Что относится к факторам накопления энергии?**
Ответ: общение с природой, труд, любовь, искусство, позитивные мысли

**4. Чтобы быть здоровым, обязательно надо… (выберите правильные ответы):**

**Выполнять физические упражнения +**

**Высыпаться +**

**Совершать прогулки на свежем воздухе +**

Заниматься экстремальными видами спорта (не обязательно заниматься экстремальными видами спорта, чтобы быть здоровым)

Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)

**Уметь радоваться жизни +**

**5. Где начинается процесс пищеварения?**

В желудке
В пищеводе
**Во рту +**

**6. Что можно видеть с закрытыми глазами?**

Солнце
**Сон +**
Темноту

**7. Что означает выражение «разбитое сердце»?**

Сердце, плохо выполняющее свои функции
Сердце человека, испытывающего разочарования
**Поэтический, литературный термин +**

**8. Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?**

**Натрий, калий, кальций, фтор +**
Кремний, фосфор, бор, теллур
Цирконий, барий, цезий, бром

**9. Какую помощь можно оказать при вывихе?**

Дергать руку, пока боль не уйдёт
**Вправить вывих может только врач +**
**В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу +**

**10. Можно ли растирать отмороженное место снегом?**
Да
**Нет +**
Смотря в каком случае

**11. Продолжите пословицу:**
«Когда я ем, я (глух и нем)»
«Чистота – залог (здоровья)»
«Здоровье в аптеке (не купишь)»

**12. Из какой посуды не едят?**

Из грязной
Из чужой
**Из пустой +**

**конкурс «Анаграммы»**

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.
Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Первая команда получает 3 жетона. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
ДКАЗАРЯ  – зарядка
ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка

**Анограммы «Последствия курения».**Акшель (кашель), дыокша (одышка), неболиз асдцер (болезни сердца), сартгти (гастрит), акр егликх (рак легких), яарння мресть (ранняя смерть), ракисе (кариес), ымрощни (морщины).

**Анограммы.**Пьянство ведёт за собой 6 зол: Доеьбстн (бедность), Здорар (раздор), Лизнеоб (болезни), Ротеюп уитерицап (потерю репутации), Роозп (позор) и Анеболесил внусентмой итсавоктин (ослабление умственной активности).

**Игра «Собери пословицы».**

 Чистота — залог здоровья.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Здоровье дороже богатства.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Береги платье снова, здоровье смолоду.

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Заболеть легко, вылечиться — трудно.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

В здоровом теле — здоровый дух.

ЗКУЛЬФИТРАУ –

ДКАЗАРЯ  –

ЛКАЗАКА –

ЕНГИАГИ –

ЛКАПРОГУ –

**Анограммы «Последствия курения».**

Акшель

 дыокша

акр егликх

яарння мресть

 ракисе

 ымрощни .

**Анограммы.**Пьянство ведёт за собой 6 зол:

 Доеьбстн

 Здорар

Лизнеоб

Роозп