

СОГЛАСОВАНО

**Директор ГБОУ школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова**

**Классный час
«Серьёзный разговор»**



О=ГБОУ
школа-интернат им.
И.Е.Егорова,
CN=Попова Е.В.,
E=mskou-perspektiv
a@yandex.ru
00b9af6afefec2e9a2
2026.09.28
13:21:34+04'00'

Воспитатель: Киру Е.А.

Цель: Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению.
- Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.
- Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.
- развивать мышление, творческие способности ;
- воспитывать умение сотрудничать в группе

Основные понятия: вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Методические рекомендации: занятие проводится с элементами тренинга, игровых упражнений и презентации.

ОБОРУДОВАНИЕ: Презентация к классному часу, заготовки рисунков детей для трех групп, таблички (последствия, алкоголя, курения, наркомании), модели легких из бумаги, персональные компьютеры для тестирования, интерактивный тест, «дерево жизни»

Методы:

- воспитание в сотрудничестве.
- Наблюдения
- Беседы
- Исследования
- Решения проблемных задач

Педагогические технологии:

- технология сотрудничества;
- информационно-просветительская, здоровьесберегающая технология;
- интерактивные технологии.
-

Ход занятия

I. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом –

Станет радостно кругом!

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИВЕТСТВИЕ»

Ведущий предлагает поиграть в игру «Пусть поменяются местами те кто...». Для этого ведущий убирает свой стул и предлагает, например: «Поменяться местами тем, у кого карие глаза; кто сегодня завтракал и т.д. у кого доброе сердце, у кого хорошее настроение, у кого здоровые зубы, кто с радостью пришел в школу....». Дальше игру продолжает тот, кому не хватило места. Таким образом, все участники поменяют свои места.

ДЕЛЮ НА ГРУППЫ ПО ЦВЕТУ.(ЦВЕТНОЙ ЛИСТ ЛЕЖИТ НА ПАРТЕ)

2.1 Целеполагание

-Помните, мы говорили с вами о здоровье, о том, что будем беречь его.

-Поднимите руки, кто не болел с начала учебного года.

-Поднимите руки, кто болел.

-А теперь поднимите руку, кто сам виноват в болезни.

(одежда не по погоде, холодное питьё)

2.2 Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

СЛАЙД

2.3. Беседа.

- **Какие бывают привычки? (слайд №2)(ответы детей)**

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называем полезными?
- Назовите полезные привычки. (ответы детей) (слайд №3)
- Какие привычки мы называем вредными?
- Назовите вредные привычки. (ответы детей) (слайд №4)

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, (слайд №5)

А что вам уже известно о этих привычках, что вы знаете о них?

- Как Вы думаете, ребята, о чем мы сегодня поговорим на нашем классном часе?

Итак, тема нашего классного часа:

**«Вредные привычки, опасные для здоровья.
Осторожно, сигареты, алкоголь, наркотики!»**

- Ребята, Вы уже много знаете, что значит вести здоровый образ жизни, хорошо помните основные гигиенические правила, понимаете какую опасность, таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Слайд

А что вам уже известно о этих привычках, что вы знаете о них?

Под их воздействием поражаются внутренние органы.

Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому.

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить пиво, вино. Встречаются и те, которые пробуют наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее избавиться от опасной привычки.

2.4. Информация учителя.

- “Что же происходит при курении табака?” (слайд № 6)

Курильщик сначала не замечает, что отравляет свой организм. А ведь в табаке сильный яд- никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно их разрушает.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием.

Слайд 6

- В дыме сигареты содержатся: никотин, синильная кислота, аммиак, угарный газ).
- Всё это влияет на работу органов человека – на сердце, лёгкие, мозг).

Слайд 7

После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на 10-15 ударов. Отчего сердце быстрее стареет и влияет на работу других органов.

Слайд 8

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.(проблемная ситуация)
*У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный мальчик. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый.
Но я слышал, что это очень вредно: в сигарете есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.*

А Толя выглядит не так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.

А всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или заняться спортом, как Толя?

- А как вы думаете, ребята?

(Ответы детей)

Возраст курильщиков уменьшился, сейчас дети в начальной школе становятся курильщиками.

2.5.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья. (слайд №7)

Следующая опасная привычка – это алкоголь. (слайд №8)

Не менее вреден и алкоголь. От него страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в сиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

2.6. РАССКАЗ ИСТОРИИ ПРО АЛКОГОЛЬ

«История про злого оборотня по имени Ал Коголь и граждан ,которые его победили»

Послушайте историю про злого оборотня по имени Ал Коголь и граждан ,которые его победили
Давным - давно в один восточный город въехал на повозке торговец по имени Ал Коголь.

Он разложил нитки, ложки, гвозди, миски и стал торговать. Он вёл себя тихо, мирно и никому не мешал. Но вскоре после его появления в городе стали происходить странные вещи. Сапожник вместо пряжек набил набойки, вместо набоек прибил пряжки. Лекарь одному из пациентов вырвал здоровый зуб, другому вместо зубов лечил уши, третьему вместо лекарства насыпал в рот перца. Плотник подрался с соседом -парикмахером. Каменщик ругался на улице и задевал прохожих. Портной, дворник и продавец восточных сладостей обижали своих жён и детей, которых раньше любили. Женщины и дети плакали. Стекольщик и хлебопёк были найдены спящими в пыли у дороги. Все эти люди сильно изменились. Глаза у них налились кровью, носы стали красными, руки тряслись. Люди заметили, что когда люди заходили в лавку Ал Коголя, покупали там не гвозди, горшки, а высокие бутылки. Когда они пили из этих бутылок, то морщились, глаза у них краснели, и говорили они грубыми голосами. Часто ругались и даже дрались. Горе, слёзы пришли в их дома. Горожане обратились за помощью к мудрому старцу. И вот что он сказал.

Старец.

Всегда идёт борьба между добром и злом. Ал Коголь на одном из восточных языков означает «Дурманиющий». Этим дурманом наполнены бутылки, вино дурманит головы людей. Они перестают быть самими собой. Ведут себя глупо и грубо. Алкоголь сначала разрушает души, а затем и тела людей. Существовала легенда, что тот, кто выпьет первую рюмку этого зелья, превратится в орла, которого заклюёт курица. Тот, кто выпьет две рюмки, тот превратится в барана, самого безмозглого в стаде. Тот, кто выпьет 3 рюмки, станет свиньёй и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зелёной травы, ни ни листвы, ни звёзд на небе. Если мы хотим жить счастливо и достойно, мы должны объединиться и выгнать эту нечисть из города.

Люди вняли совету мудреца. Они изгнали злого оборотня Ал Коголя, разбили все бутылки с отравой .А сапожник, пекарь, плотник и продавец скоро выздоровели и опять стали добрыми ,умными и чистыми людьми

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья. (слайд № 9)

Наркотики относятся к вредным привычкам. (слайд № 10)

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества. (слайд № 11)

Токсикомания также относится к вредной привычке. (слайд № 12)

Вывод: Токсикомания –) «Продолжи письмо».

Возьмите лист и напишите коротенькое письмо с пожеланиями для своих друзей - одноклассников. Пожелайте друг другу здоровья, подберите тёплые, добрые слова.

III. Работа в группах. Рефлексия.

А) У каждой группе на столе рисунок со счастливыми детьми. Наклейте пожалуйста, название последствий употребления алкоголя вокруг этого рисунка (хаотично)
Защищает один человек из группы защищает. Начинаем со слов мы считаем если человек будет употреблять то.....

Б) Тестирование на персональных компьютерах (интерактивный тест)

Вывод: Не переживайте ,ребята, если вы получили невысокую оценку. Самую главную оценку вам поставит жизнь. Если вы выберете здоровый образ жизни это всегда будет хорошо и отлично.

В) « ДЕРЕВО ЖИЗНИ»

-Хочется ли вам, чтобы ваша жизнь была без вредных привычек?

-Что взамен этого вы получите? (долгую и счастливую жизнь)

-Давайте представим себе, что наша жизнь - это дерево. Пусть плоды этого дерева ваши решения. И каждый из вас примет свое решение снимая эти плоды с ветви нашего дерева жизни. Можно выбрать один плод. Объясните почему вы выбрали этот плод

Г) показ последнего слайда

После нашего классного часа написать письмо взрослым. Озвучте, чтобы вы в нем написали.

Дорогие взрослые и дети!

Жизнь так прекрасна! Берегите её!

Следуйте и вырабатывайте _____ привычки. Они помогут укрепить вам здоровье.

Мы призываем вас:

НЕ !

Не !

Не !

Вывод: Не заводите вредных привычек!