

Классный час на тему : «Мы выбираем здоровье».

Дата: 21.03.2022

Классный руководитель Кильмаева Е. В. 11 класс

Цель: Сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

Целевые установки на достижение результатов:

воспитание бережного отношения к здоровью, формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников в деятельности; умение ориентироваться в различных источниках информации.

1. «Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Человек – великое чудо природы. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью.

1. Что такое привычка?

Привычки бывают полезные и вредные.

2. Назовите полезные привычки.

3. Какие вредные привычки вы знаете?

Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Здоровье – это бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать.

Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда «поломан механизм» и нужно думать о его починке.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долгое время не было известно курение табака. Все началось в XV веке, когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Так его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали... Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчались как от сильной боли, но по их словам, уже не могли жить без этого «табака», так они называли тлеющие листья. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Согласно литературным данным, в 1560 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его.

Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина Медичи стала называть никотином.

В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII столетия. Из-за неосторожности курящих в Москве и в других городах России стали случаться пожары... Царь Михаил Федорович, увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил табак и даже ввел различные наказания: уличенных в курение их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. Но к середине XVII века, не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... С приходом к власти Петра I, который следуя примерам европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной... Так постепенно все народы пристрастились к курению.

Познакомимся со статистическими данными: по статистике первую сигарету россияне выкуривают в подростковом возрасте. Пики приходятся на 14, 17 и 19 лет.

Во время курения, при сгорании табака образуются основной и дополнительные потоки дыма. В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ. Причем одно страшнее другого. Это: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и другие. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.

Никотин, входящий в состав сигаретного дыма является одним из самых токсических веществ табачного дыма. 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 $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Негативно курение сказывается не только на самом курильщике, но также на его некурящих близких людей или тех, кто просто оказался рядом с ним в общественном месте. При таком «пассивном курении» вреда причиняется не меньше, если не больше, чем при обычном курении, так как организм некурящего человека не адаптирован к никотину и вредным веществам, содержащимся в сигарете и сигаретном дыме. Особенно, страдают дети, если их родители курят. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

- Несмотря на все выше перечисленные негативные последствия, основная часть населения России является курящими. В чем же причина того, что люди курят?

Подведем итог: Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»...

2. Тест-презентация.

3. Игра «Собери пословицы о здоровье».

- одна русская пословица гласит: Живи разумом, так и лекаря не надо». Как вы понимаете слова «живи разумом»?

- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

Учащиеся получают карточки красного цвета, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета, верно, сложить пословицы.

Здоров будешь - Все добудешь

Крепок телом - богат и делом

Здоровье дороже - золота

Здоровому врач не надобен

Застарелую болезнь трудно лечить

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле

Двум смертям не бывать, а одной не миновать

Живи разумом, так и лекаря не надо

4. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Класс отвечает на вопросы. За правильный ответ ребята получают баллы

Вопросы:

1. Зеленый змий (Алкоголь)
2. Простейший способ очистки воздуха (проветривание)
3. Зеркало души (глаза)
4. Любитель нюхать вредные вещества (токсикоман)
5. Чума XX века (СПИД)
6. Заменитель йода в условиях похода (крапива)
7. Прибор, на который сажают наркомана (игла)
8. Вонючая и вредная привычка (курение)
9. Противовоспалительная трава (подорожник)
10. Наука о чистоте (гигиена)
11. Добровольное отравление никотином (курение)
12. Массовое заболевание людей (эпидемия)
13. Его не купишь ни за какие деньги (здоровье)
14. Тренировка организма холо́дом (закаливание)
15. Рациональное распределение времени (режим)

5. Рефлексия:

- Зачем люди курят?

- Каковы последствия этой привычки?

- Какие вредные вещества находятся в сигарете?

- Как вы объясните поговорку: «капля никотина убивает лошадь»?

- Какой вред здоровью может принести сигарета?

- что нужно сделать, если рядом кто-то курит?

- много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики. Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

6. Заключение: подведение итогов и награждение активных участников.