

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харьковская средняя общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Открытый классный час:

«Здоровье и вредные привычки»

Подготовил:
кл. руководитель 10 класса
Божко Андрей Витальевич

с. Харьковское
2017 г

Цели:

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Задачи:*Обучающие:*

Для кл. руководителя: создать условия для осмысления обучающимися проблемы, связанной с наркотической запрограммированностью; формировать у обучающихся убеждение о вреде курения, алкоголизма, наркомании

Для обучающихся: формировать представление о влиянии вредных привычек на организм человека, его здоровье, здоровый образ жизни. Расширить представление о вредных последствиях курения, алкоголизма, наркомании

Развивающие: развивать у обучающихся интерес к предмету, речь, любознательность, мышление, способность к сравнению и анализу, поиску ответов на возникшие вопросы.

Воспитательные: воспитывать стремление к сотрудничеству, воспитывать доброжелательность и взаимопомощь, умение общаться, приходить к единому мнению.

Оборудование:

компьютер, проектор, презентация, опросные листы, доска, экран.

Орг.момент:

Учитель: Добрый день друзья! Ребята, сегодня у нас присутствуют гости. Проверьте пожалуйста свою готовность. У каждого на парте должны лежать: ручка, учебник, тетрадь, опросный лист.

Содержание:

Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие, вызывающее у человека психологическую, физиологическую или эмоциональную зависимость от совершаемого действия, приводящая к негативным последствиям, касающимся здоровья человека.

В настоящее время вредные привычки включают в себя:

Алкоголизм

Табакокурение

Наркоманию

Токсикоманию

Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма

содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Доклад ученика на тему: История возникновения табакокурения.

Теперь посмотрим на следующий слайд и познакомимся с составом табачного дыма.

Табачный дым содержит: Цианистый водород, синильную кислоту, ацетон, аммиак, никотин, угарный газ и ряд веществ, способных вызвать возникновение раковых опухолей.

На следующем слайде вы можете познакомиться с составом сигареты.

Это такие вещества как: Уксусная кислота, Бутан, Никотин, Метан, Мышьяк, Стеариновая кислота, Толуол, Угарный газ, Метанол, Аммиак, Кадмий и Гексамин.

Далее рассмотрим такой процесс как «пассивное курение» — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми в закрытом помещении.

Пассивное курение вреднее активного. Это связано с тем, что пассивный курильщик вдыхает дым, который не был пропущен через фильтр. В итоге все вредные для здоровья вещества остались в составе дыма.

Пассивное курение, так же, как и обычное становится причиной раковых заболеваний верхних дыхательных путей и вызывает бесплодие.

Физминутка:

- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза. Наклоны головы влево и вправо. Наклоны туловища в 4 стороны.

Алкоголизм.

Доклад ученика на тему: «История возникновения алкоголя».

Пристрастие человека к алкоголю вызывает заболевание – алкоголизм. В наше время с развитием технологий получения дешевых крепких напитков массово формируются алкогольные привычки. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Пристрастие к алкоголю перерастает в зависимость. Алкоголь действует разрушающе на организм, он содержит винный спирт – этанол, очень быстро всасывающийся организмом. Через две минуты после употребления этот спирт попадает в кровь. Попадая в организм, алкоголь отрицательно влияет на разные системы организма, вызывая различные нарушения деятельности системы.

Принято считать, что у алкоголизма существуют 4 стадии. Сейчас мы с вами их рассмотрим.

«Продром» считается «нулевой» стадией алкоголизма — на этом этапе ещё нет болезни, но присутствует «бытовое пьянство». Человек употребляет спиртные напитки «по ситуации», как правило, с друзьями, но редко напивается до потери памяти или до иных тяжёлых последствий. Пока стадия «продрома» не перешла в алкоголизм, человек сможет без вреда для своей психики прекратить употребление алкогольных напитков на любое время. При продроме человек в большинстве случаев равнодушно относится к тому, будет ли в ближайшее время выпивка или не будет. Выпив в компании, человек, как правило, не требует продолжения, и не выпивает затем самостоятельно. Однако при ежедневном пьянстве, как правило, стадия продрома закономерно переходит в первую стадию алкоголизма через 6—12 месяцев.

На первой стадии алкоголизма больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. При невозможности употребления спиртного чувство влечения на время проходит, однако в случае употребления алкоголя контроль по отношению к количеству выпитого резко падает. На этой стадии заболевания состояние опьянения нередко сопровождается чрезмерной раздражительностью, агрессивностью и даже случаями потери памяти в состоянии опьянения. У алкоголика пропадает критическое отношение к пьянству и появляется тенденция оправдать каждый случай потребления алкоголя. Первая стадия алкоголизма постепенно переходит во вторую, в редких случаях вторая стадия минует, переходя сразу в третью.

На второй стадии алкоголизма значительно возрастает выносливость (толерантность) к спиртному. Отмечается абстинентный синдром. Влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль слабеет. После употребления даже малых доз спиртного больной теряет способность контролировать количество выпитого. В пьяном состоянии он, как правило, ведёт себя непредсказуемо и порой опасно для окружающих. Возникает алкогольный психоз, у человека появляются галлюцинации.

На третьей стадии алкоголизма выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдается значительная деградация личности больного с необратимыми изменениями психики. Нарушения со стороны внутренних органов нарастают и становятся необратимыми (алкогольный гепатит, алкогольная энцефалопатия и др.). Также возникают необратимые изменения в нервной системе, приводящие к парезам и параличам, к состояниям, когда галлюцинации длятся длительное время (синдром Кандинского-Клерамбо).

Алкогольное опьянение — патологическое состояние возникающее в следствии воздействия этанола на центральную нервную систему. Общее действие алкоголя характеризуется угнетением функции центральной нервной системы (ЦНС), а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов ЦНС.

Наркомания.

— хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

- **Характерные черты:** основным признаком наркомании является возникновение абстинентного синдрома, как следствия наличия физической зависимости от конкретного вещества.
- **Зависимость:** 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.

- **Борьба** с наркоманией ведётся, в первую очередь, на законодательном уровне: практически во всех странах предусмотрены жёсткие уголовные санкции за производство, перевозку и распространение ряда наркотических средств. Огромное значение имеет широкая пропаганда здорового образа жизни, жизни без наркотиков.
- **Лечение** тяжёлых форм наркомании (например, пристрастия к героину) в большинстве случаев не приводит к успеху. Применяемые в специализированных клиниках методики действенны лишь в случае активной позиции самого больного. Но и в таких случаях после выздоровления нередки рецидивы. Только объединение усилий психологии, медицины, социологии дают хорошие результаты в лечении наркомании. Программа выздоровления от наркомании направлена на помощь людям в физической, психологической, духовной и социальной сферах. Обязательным условием в психотерапии наркомании является работа с корнями зависимости.

Последствия наркомании. Они делятся на три группы: ***физические*** (заболевания сердечно-сосудистой системы, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировка, самоубийства), ***социальные*** (изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере) и ***психические*** (депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования).

Токсикомания.

Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

Закрепление материала:

Итак ребята, давайте ещё раз рассмотрим:

К каким последствиям приводит употребление наркотических веществ:

Какие заболевания могут являться следствием курения?

Может ли систематическое употребление алкоголя вредить здоровью человека?

Что такое «пассивное» курение?

Начав регулярно выпивать, курить или принимать наркотики, человек начинает хуже и болезненнее выглядеть и очень плохо себя чувствовать. Когда человек теряет контроль над состоянием своего здоровья, незаметно уходит контроль над разумом. И однажды он обнаружит, что не он теперь хозяин, а алкоголь или наркотик. Поэтому, если кто-то предлагает тебе, здоровому, сильному и мыслящему человеку, попробовать водку, наркотики или сигарету, вспомни наш сегодняшний урок!

Рефлексия:

- А теперь, поднимите пожалуйста руки те, кто на нашем мероприятии узнал что-то новое для себя.
- Поднимите руки те, кому было сложно на сегодняшнем мероприятии.
- Поднимите руки те, кому было интересно на нашем мероприятии.