

Открытый классный час

по теме: «Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков»

8 класс

Классный руководитель:

Апшева Ф.А.

Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков

Цели:

- дать понятие устойчивого здорового развития личности;
- объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход; объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.

«С людьми живи в мире, а с пороками сражайся»



85.113.39.168;270
23

**Я потерял Родного Друга
Весной, когда сирень цвела
И жизнь прекрасного парнишки
Внезапно смерть оборвала**

**Мы с детства жили душа в душу
Росли, ломали хлеб с тобой
А если надвигались тучи
То за друг друга мы горой**

**Был втянут ты в чужие игры
И началась игра со злом
Назад уж не было дороги
Что бы вернуться в отчий дом**

**Прости меня ,что не был рядом
Не дали мы отпор беде
И шприц наполненный тот ядом
Ты в вену выпустил себе**

**Вот запах свеч по всей квартире
Пришли прощаться все с тобой
Лишь только я не в силах, Братик
Я за решёткой, я изгой**

**Так пусть земля лебяжим пухом
Укроет ,мой Родной ,тебя
Ты в небесах, не падай духом
Родной отец там ждёт тебя.**

(Посвящается Другу ,Троценкову Вадиму)



**Автор: Максим Куст
"Брянский централ"
29.05.2009**

«В здоровом теле – здоровый дух»



Признаки физического здоровья

- Чистая гладкая кожа;
- Здоровые зубы;
- Блестящие чистые ногти;
- Блестящие, крепкие волосы;
- Подвижные суставы;
- Упругие мышцы;
- Хороший аппетит
- Здоровое сердце
- Ощущение бодрости в течение дня.
Работоспособность.

Признаки психического здоровья

- Уверенность в себе;
- Эмоциональная стабильность;
- Легкая переносимость климатических изменений;
- Легкая адаптация к новому сезону
- Уверенность в преодолении трудностей;
- Оптимистичность;
- Отсутствие страхов;
- Умение нравиться окружающим.

Признаки нравственного здоровья

- Умение делать выбор между добром и злом;
- Доброта и отзывчивость;
- Справедливость и честность;
- Цель в жизни – образование и саморазвитие;
- Умение отвечать за совершенные поступки;
- Гуманные отношения с людьми;
- Стремление помочь людям. Патриотизм.

Таблица частичных потребностей человека

Без чего человек не может прожить	Без кого человек не может прожить	Можно прожить, но трудно

Таблица частичных потребностей человека

Без чего человек не может прожить	Без кого человек не может прожить	Можно прожить, но трудно
Воздух	Родители	Телевизор
Вода	Животные	Книги
Еда	Птицы	Бытовые приборы
Крыша над головой	Насекомые	Автомобиль и т.п.

Табакокурения

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название "табак". У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.



По мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;

1 пачка сигарет — на 5 ч;

**тот, кто курит 1 год, теряет 3
месяца жизни;**

**кто курит 4 года — теряет 1 год
жизни;**

кто курит 20 лет — 5 лет;

кто курит 40 лет — 10 лет.

АЛКОГОЛЬ



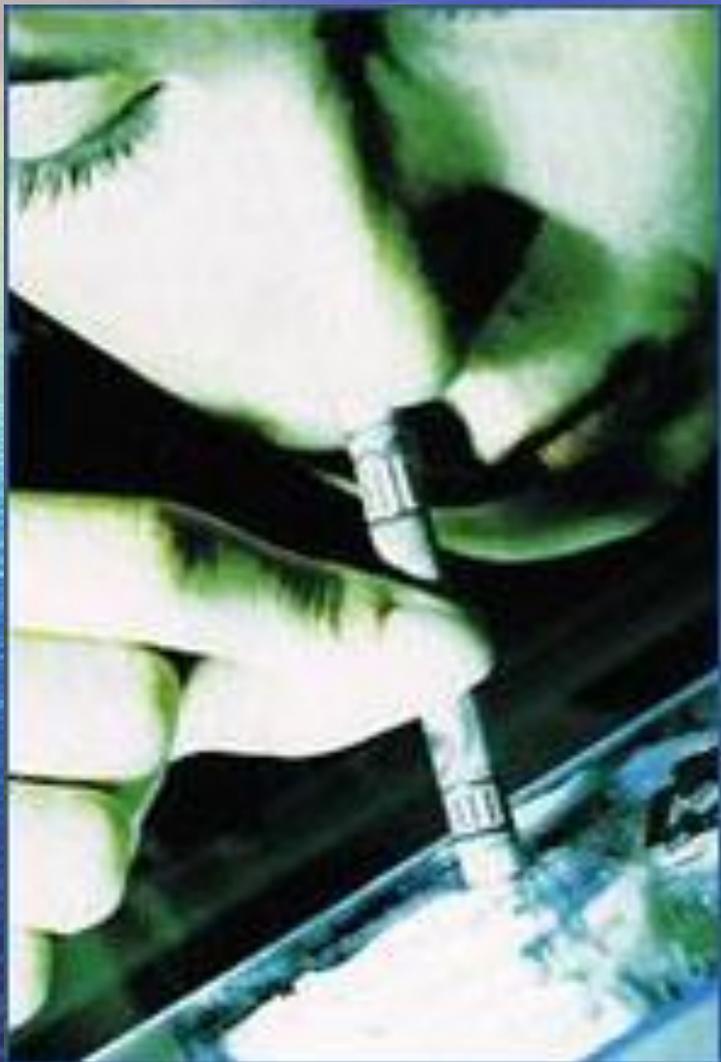
Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Наркотики

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



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.









***Такими рождаются дети
наркоманов***



До и после наркотиков



**Ни под каким видом, ни под
каким предлогом, ни из
любопытства, ни из чувства
товарищества, ни в одиночку, ни
в группе, мы не будем
принимать, нюхать и пробовать
наркотики.**

**Мы за здоровый образ
жизни!**

На уроке классного часа

