**Жизнь без вредных привычек**

**Цель:** Воспитание у обучающихся,воспитанников ответственности за сохранение своего здоровья. Расширить представление о вреде вредных привычек.

***Ход классного часа***

Учитывая то, что старшеклассники обладают определенной информацией о пагубности для здоровья человека вредных привычек, воспитатель предлагает им самим объяснить, в чем актуальность темы классного часа.

Обобщая ответы обучающихся, воспитатель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Далее воспитатель предлагает обучающимся обсудить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни»

Обсудить проблему можно в группах (*предлагаю поделиться класс на две группы)*. После обсуждения обучающиеся делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни.

**Воспитатель:**

**-** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о вредных привычках, обсудить их влияние на человеческие судьбы, а также подумать, как отказаться от соблазна, и как бороться с этой бедой, если она уже кого то настигла…

У любого человека самое важное - жизнь. Поэтому для каждого человека актуален главный вопрос: «Как жить на земле»? Мы живём, а значит, ищем ответ на это главный вопрос. Каждый из нас должен сам выбрать свой путь по жизни, главное - уметь избегать ошибок, ведь расплата за них может быть очень жестокой…

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

Пагубные (опасными) привычки, т.к они оказывают влияние на жизнь.

*(воспитатель спрашивает у обучающихся: - о каких еще вредных привычках мы сегодня будим говорить?) дети отвечают*

Это употребление алкоголя, наркотиков, табака. Опасными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

**1. часть: Вредная привычка – употребление наркотиков.**

**Воспитатель:** Вредная привычка –употребление наркотиков. Так что такое наркомания?

**Выступление 1команды:**

 «Нарке» на древнегреческом означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство».

Лекарства - наркотики дают тяжелым больным, чтобы облегчить их страдания, чтобы они не чувствовали боли. Но у этих лекарств коварное свойство. Организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз. Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все - на обман, на воровство и даже на убийство лишь бы достать наркотики. Наркотик как безжалостный плач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими ее, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Распространенность наркомании среди детей и подростков – беда огромного числа родителей.

Наркомания не сладостное занятие, не баловство, не приятное времяпрепровождение в компании, а болезнь. Неизлечимая, страшная, мучительная болезнь, весь ужас которой в том, что поначалу она кажется нестрашной.

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. Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

Просмотр работы «Наркомания»

Обсуждение материала 1 команды всеми участниками классного часа.

**2. часть: Вредная привычка – употребление алкоголя.**

**Воспитатель:** К вредным привычкам так же относится еще одна древняя и пагубная привычка – употребление алкоголя. С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время: (читает воспитанник)

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.

Наверное, вы неоднократно слышали выражение: «Выпьем, согреемся». В обиходе полагают, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других болезней, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Однако врачи считают, напротив, о том, как действует алкоголь на организм человека…

**Выступление 2 команды**:

Алкоголь называют похитителем рассудка. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Н. Н. Миклухо – Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. В Древней Индии приготовляли напиток «сома» из смеси растительного сока с водой, молоком, ячменем. Это напиток считался напитком бессмертия.

Особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. Оно считалось даром богов. В честь Греческого покровителя виноградарства и виноделия, Диониса, устраивались большие праздники. Уже тогда было замечено, что неумеренное потребление спиртных напитков опасно.

Чистый спирт начали получать в 6 -7 веках арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий».

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего, постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически ни один художник, писатель или поэт не обходили эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников.

В Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5 -10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Просмотр работы «Алкоголизм»

Обсуждение материала 2 команды всеми участниками классного часа.

**3 часть. Последствия вредных привычек.**

**Воспитатель:** Универсального ответа на главный вопрос «Как жить на земле»? *(слушаем ответы детей)* Каждый идёт своей одинокой и трудной дорогой, и зачастую не хватает простого терпения, чтобы понять: радость уже в том, что ты идёшь, а не стоишь на месте. Тех же, кто с помощью наркотиков, алкоголя хочет познать рай на земле, я огорчу, потому что жизнь - она как дикий зверь - не любит, когда её боятся. Те, кто пробует алкоголь или наркотик, не всегда задумываются над тем, к чему может привести эта вредная привычка. А стоило бы!

***“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся” (латинская пословица)***

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

Так что каждый из Вас для себя должен решить, нужны ли ему такие проблемы, а главное – понять, что все в Ваших руках. Чтобы сохранить здоровье, надо воспитать в себе навыки здорового образа жизни, которые предусматривают рациональный режим труда, отдыха и питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, физическую активность, закаливание, полезные для личности, семьи и общества формы досуга.

**Заключительное слово.**

**Воспитатель:** Чтобы сохранить здоровье, надо воспитать в себе навыки здорового образа жизни, которые предусматривают рациональный режим труда, отдыха и питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, физическую активность, закаливание, полезные для личности, семьи и общества формы досуга.

Наркотики – зло, наркотики – вред,

Так пусть же спорт победит всех!

Спорт всегда поможет вам в трудную минуту;

От наркотиков спасёт, силу, волю придаёт,

Дурных мыслей не даёт.

Нужно спортом заниматься,

Закаляться, отжиматься

И тогда по жизни, вас,

Ждёт удача каждый час!