



Классный час для учащихся 5-го класса

Тема: Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Профилактика

“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.
Латинская пословица.

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.

Ход классного часа

Учитель: Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”. Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).

Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы.

У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств).

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся ее заполнить: (на доске вычерчена заранее таблица с заголовками, заполняют таблицу сами школьники):

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

Учитель: Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики) – выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

1 школьник: 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

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.

2 школьник:

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.

Сейчас в Америке считается курить “немодным”.

Ежегодно в Украине умирает около тысячи человек от болезней, вызванных курением.

Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

3 школьник: Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

4 школьник: 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 болевают 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.

5 школьник: Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

6 школьник: 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.

7 школьник: 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.

8 школьник: 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.

Учитель: Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?



Справка

занятия по внеурочной деятельности по теме:
«Вредные привычки и их влияние на здоровье»
«Профилактика».

Предметная область: внеурочная деятельность

Тема урока: «Вредные привычки и их влияние на здоровье».Профилактика

Цель: Усвоение школьниками знаний о вреде и влиянии вредных привычек на организм человека, формирование стратегии противостояния вредным привычкам, а также развитие у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- формировать уважительное отношение к иному мнению, к иной точке зрения.

Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:

Познавательные:

- формировать умение извлекать информацию из всех источников;
- выявлять сущность, особенности объектов;
- обобщать и классифицировать по признакам.

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу в течение урока;
- развитие умения целеполагания, анализа результата и обобщения полученных знаний;
- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом занятия;
- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

Коммуникативные:

- развивать умение слушать, рассуждать и понимать других;
- оформлять свои мысли в устной форме.

Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:

- формировать представления о вредных привычках и их влиянии на человека;
- Формировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам;
- выработать у учащихся способы безопасного поведения;

Методы диалога, эксперимент, рефлексивные, создания ситуации выбора и успеха, педагогической поддержки.

Планируемый результат: Учащиеся получают знания о вреде вредных привычек, научатся противостоять им.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальная, индивидуальная, работа в парах.

Средства формирования УУД: системно-деятельностного подхода, наглядность, карточки с заданиями-ситуациями.

В классе 30 человека: из них 17 девочек и 13 мальчиков. Большинство обучающихся имеют средний уровень развития, есть дети с низким уровнем, несколько человек с уровнем развития выше среднего. В классе есть учащиеся с ослабленным зрением и слухом.

У каждого ребёнка есть своё рабочее место, материал для индивидуальной работы. Нормы СанПиН соблюдены.

На протяжении всего урока осуществлялась взаимосвязь через организацию мотивации в начале урока, создание сюжета действий для актуализации знаний учащихся, плавного перехода одного этапа урока в другой, соблюдая принцип от простого к сложному, сочетания разных форм работы.

Подготовлена презентация по теме урока, организован эксперимент, подготовлены карточки с ситуациями для обсуждения, использовался мультимедийный проектор.

Занятие соответствует содержанию программы и поставленным задачам. Прослеживается последовательность и логичность всех этапов урока. Урок способствовал развитию творческих способностей учащихся – подготовленные учащиеся делали сообщения по заданной схеме, проводили анкетирование среди учащихся лица.

На занятии прослеживались следующие принципы обучения: наглядности, доступности, сознательности с оптимальным сочетанием форм обучения в режиме работы: учитель – ученики, ученик – ученик.

Материал для занятия носил познавательный характер. Предложенные задания и все виды работ носили как развивающий, так и воспитывающий характер. Дети не испытывали большие трудности в выполнении заданий.

Предложенный материал урока тесно связан с жизнью.

На каждом этапе занятия учитывались индивидуальные особенности и интересы учащихся, уровень их подготовленности, что обеспечивало обратную связь. Выбранный темп учебной работы на уроке позволил добиться поставленных задач. Ученики сами сформулировали тему кл. часа, поставили цель. На занятии дети работали в парах, что позволило включиться в работу как учащимся с высоким уровнем развития, так и «слабым» детям.

Самостоятельное завершающее задание было проведено с целью закрепления и углубления знаний учащихся по теме. «Вредные привычки и их влияние на здоровье» «Профилактика»

Проведение занятия в форме диалога позволило сделать его интересным, насыщенным, плотным по структуре. Порядок и дисциплина учащихся на уроке поддерживалась организацией, интересным материалом, степенью корректности учителя в отношении детей. Приветствовалась активность детей, поощрялась самостоятельность. Доброжелательный тон, умение контролировать внутриколлективные отношения позволили комфортно чувствовать себя всем детям на уроке.

Содержание урока соответствовало требованиям ФГОС.

План занятия выполнен полностью. Поставленные цели и задачи были достигнуты.





**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.ХАСАВЮРТА**

РД, г. Хасавюрт, ул. Ярыксувская, 5

тел. 8(87231) 5-14-92

**Занятия по внеурочной деятельности в 5 « в» по теме:
«Вредные привычки и их влияние на здоровье»
«Профилактика».**

