

## Вредные привычки.

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Наши помощники: Мудрая Сова (она всегда и обо всем знает), Дед-Рифмод (он всегда и про все сочиняет) и Зайка-Спросайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь. Сегодня мы с вами продолжим знакомство с основными составляющими здорового образа жизни. Сегодня мы с вами поговорим о **вредных привычках** и их влиянии на здоровье человека. Многие считают: если человек еще в детстве привыкнет делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются.

Мудрая Сова: **Привычка** - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, помогают удобно и комфортно организовать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что件лезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, это - вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает также много.

Учитель: Знаете ли вы, что вредно для здоровья человека? (Дети предлагают свои варианты вредных привычек. Выслушав ответы, проводится обобщение ответов детей. На доске постепенно появляется список вредных привычек).

Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить старшим и не уважать их;
- много сидеть у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;
- грызть ногти;
- курить;
- принимать алкоголь или наркотики.

Мудрая Сова: Некоторые факты из истории:

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали

во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь.

Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

Учитель: В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать.

Дед-Рифмовед:

Мы красотки – сигаретки.

Мы стройны и мы кокетки.

Аромат у нас внутри.

Мальчик, слышишь, закури.

Будешь пахнуть ты дымком,

Голова пойдёт кругом.

Вместе будем расслабляться,

Жизнь любить и улыбаться.

Зайка-Спрошайка: Я дыма очень боюсь. А какой вред приносит курение?

Мудрая Сова: О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

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

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибнет от ¼ капли никотина, собака от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.

Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Чем раньше дети, подростки, юноши и девушки познакомятся с курением, тем быстрее привыкнут к нему и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Дед-Рифмовед:

Говорят, что сигарета  
Смертоносней пистолета,  
Убивает без огня  
Закурившего коня.  
С сигаретою моею  
Я худею и слабею,  
И желтею, как трамвай,  
Хоть в химчистку отдавай.  
Всех, кто любит сигарету,  
Тех, кто курит по секрету,  
Всех таких учеников  
На скамейку штрафников.

Учитель: Прочитайте высказывание: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг» Английская пословица. В настоящее время ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие. Табак – это растение, в листьях которого содержится никотин. По этому поводу Мудрая Сова готова рассказать вам одну притчу.

Мудрая Сова: В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им.

Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал: - Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. Купцы с радостью смотрели на него.

- Ты прав, мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил: - Вор не войдет в дом к курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в

молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Учитель: Кроме курения очень опасно принимать алкоголь и наркотики.

Мудрая Сова: **Алкоголизм**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

### **Наркомания.**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин «наркомания» связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий). Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон. Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Наркотики очень опасны для здоровья человека. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Необходимо помнить, что наркотики – это болезнь и гибель человека, и тот кто распространяет их, совершает преступление.

Учитель: Все вредные привычки вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти. Ребята, самое лучшее даже не пробовать, если вам предлагают сигарету, спиртное, наркотики. Пусть над вами пару раз посмеются, посчитают маленькими, зато потом будут уважать за силу воли, твёрдость характера.

Учитель: И в заключении я бы хотел сказать: Каждый из вас - хозяин своей судьбы и своего здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, пусть так и будет! В самом начале классного часа, мы посмотрели друг на друга и пожелали здоровья и хорошего настроения! Самое главное, что мы сегодня все вместе сказали: **НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!**