

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГБПОУ РД «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

ОТЧЕТ

**о проведении классного часа
группы 29 ПСО 1
кл. руководитель - Шахбанова К.А.**

«28» апреля 2021

**КЛАССНЫЙ ЧАС
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Тип мероприятия: классный час по профилактике вредных привычек

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.

Технические средства, дидактический материал: компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

Этапы интернет-урока:

1. Организационный момент
2. Беседа, показ презентации
3. Беседа о вредных привычках
3. Проведение анкетирования
4. Просмотр видеофильмов о вредных привычках
5. Подведение итогов и рефлексия

Ход урока:

Этапы урока

Ход урока

Организационный момент

1. Организация рабочего места учащихся, учителей; приветствие.
2. Сообщение темы, целей урока.
3. Планирование работы на уроке.

Беседа, показ презентации

Вступительное слово преподавателя

Ребята, сегодняшний классный час будет являться продолжением цикла бесед на тему вредных привычек

Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.

Выступление преподавателя

Итак, **эпиграфы** нашего урока, я думаю, не требуют комментариев:

- «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».
- «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»
- «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»

Привычки: полезные и вредные

Что такое полезные привычки?

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

Что такое вредные привычки?

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Как привычки влияют на здоровье

- Вредными 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.
- Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Портреты чудовищ.

АЛКОГОЛИЗМ.

- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

АЛКОГОЛИЗМ

- 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.

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА

НАРКОМАНИЯ

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.

- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**

- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

НАРКОМАНИЯ

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.

- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.

- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики.

ТОКСИКОМАНИЯ

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин -значит яд).

ТОКСИКОМАНИЯ

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.

- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

ТАБАКОКУРЕНИЕ.

- Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше

- От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ

Это надо знать!

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит.

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- 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, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

ИГРОМАНИЯ

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

Защита от угрозы.

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-Тю: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

Мотивы.

Какие мотивы помогут нам перейти на светлую сторону? А что на темной стороне, там, где царство вредных привычек? (Ответы)

Полезные привычки

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы)



Анкетирование

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРОЯТНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ПОДРОСТКА ПОТРЕБЛЕНИЮ ОДУРМАНИВАЮЩИХ ВЕЩЕСТВ

Низкая устойчивость к физическим перегрузкам и стрессам. Неуверенность в себе, низкая самооценка. Трудности в общении со сверстниками на улице. Тревожность, напряженность в общении в школе или училище. Стремление к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем. Избыточная зависимость от друзей, легкая подчиняемость мнению знакомых, некритическая готовность подражать образу жизни приятеля.

Отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией.

Непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия. Отягощенная наследственность заболевания отца (матери) наркоманией или алкоголизмом.

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4 начислите по пять очков. За ответ „да„ на любой из вопросов (8 — по десять очков, а на вопросы 5, 7, 9 — по пятнадцать очков. За отрицательные ответы — 0 очков. Сумма менее 15 очков означает, что несовершеннолетний в «группу риска» не входит.

От 15 до 30 очков — средняя вероятность вхождения в «группу риска» требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате свыше 30 очков следует незамедлительно посоветоваться с педагогами, врачом, работником подразделения милиции, но предупреждению правонарушений несовершеннолетними.

(Ключ: Нечетные вопросы оцениваются по шкале: А=5, Б=4, В=3, Г=2, Д=1. Четные оцениваются: А=1, Б=2, В=3, Г=4, Д=5. Общий счет должен быть в пределах от 14 до 70. Высокий балл свидетельствует об отрицательном, консервативном отношении к наркотикам, низкий — о либеральном, положительном отношении)

Теперь мы просим вас уделить немного внимания анкете и ответить на несколько несложных вопросов. Опросные листы можно не подписывать. Просим отвечать скрепно.

Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Большинство вопросов подразумевает однозначный ответ, в некоторых возможны несколько вариантов ответов; вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать. Заранее благодарим!

Просмотр видеофильмов (*Ребята смотрят социальные ролики о вредных привычках*)

Подведение итогов. Рефлексия.

Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня? Что вы думаете об услышанном?

Подведение итогов.

Главный вывод: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.



Лист изучения отношения подростков к наркотикам

1. Наркотики, в основном, являются «неестественным» способом наслаждаться жизнью.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен
2. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы попробовать ЛСД.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
3. Чтобы принять какую-нибудь таблетку я должен чувствовать себя очень плохо.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен
4. Учителя должны подталкивать учеников к употреблению наркотиков.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
5. Прием стимуляторов — глупый способ взбодриться перед выполнением трудной работы.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен
6. Я был бы рад принять несколько таблеток, чтобы успокоиться, когда я взвинчен.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
7. Учащиеся должны быть информированы о побочных эффектах определенных лекарственных препаратов и наркотиков.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
8. Все наркотики должны быть легальными и доступными.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
9. Даже если мой лучший друг даст мне немного анаши, я не буду ее курить.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
10. Несмотря на мнение авторитетных людей, прием наркотика «стоит того».
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.

- Д. Абсолютно не согласен.
11. Согласно общепринятому мнению, большинство лекарств опасны и их следует принимать только по рецепту врача.
- А. Абсолютно согласен. Г. Не согласен.
Б. Согласен. Д. Абсолютно не согласен.
В. Не знаю.
12. Я глубоко уважаю людей, которые расслабляются с помощью наркотиков.
- А. Абсолютно согласен. Г. Не согласен.
Б. Согласен. Д. Абсолютно не согласен.
В. Не знаю.
13. Проба любого наркотика совершенно глупая идея.
- А. Абсолютно согласен. Г. Не согласен.
Б. Согласен. Д. Абсолютно не согласен
В. Не знаю.
14. Я был бы рад возможности расслабиться под воздействием наркотика.
- А. Абсолютно согласен. Г. Не согласен.
Б. Согласен. Д. Абсолютно не согласен
В. Не знаю.

