

Класс: 6 «Д»

Дата: 18.04.2013

Время: 60 минут

Кл. руководитель: Шмакова Д.Д.

Тема: Против вредных привычек

Задачи:

1. Углубить представление учащихся о вредных привычках.
2. Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании.
3. Побуждать учащихся к сопротивлению вредным привычками и противостоять давлению сверстников.
4. Воспитывать активную жизненную позицию.
5. Развивать умение работать в коллективе.

Вступительное слово.

И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно пропадали в пасти страшного дракона с огромной головой (показ рисунка). Но время шло. Количество вредных привычек у человека росло. Росло и количество голов у дракона. В настоящее время у него вот такие три головы. Одна страшнее другой (показ рисунка). Каждая голова имеет свое имя: курение, алкоголь, наркомания. Каждое имя – вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Прячется такое трехглавое чудовище на грязных заброшенных пустырях и дожидается очередной жертвы. Представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого дракона. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет гибель. Как вы думаете почему курение, наркомания и алкоголь вредны для здоровья?

Ответы учеников.

Да, вы правы. Давайте подробнее разберем, какой же вред несет та или иная вредная привычка.

Выходят три ученика. Каждый рассказывает о вреде одной вредной привычки.

Курение – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

Никотин – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно

разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

Алкоголь – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное.

Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они работают всю жизнь, не останавливаясь. Алкоголь повреждает ткань легких, делая её уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

А теперь давайте поиграем в игру «Да - нет».

(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом, девочка ест; мальчик курит; дети в позднее время сидят у телеэкрана; мальчик чистит зубы; девочка причёсывается, подростки распивают спиртные напитки и др.)

Задание:

Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «ДА». Возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «НЕТ».

Знакомство со способами давления и с формами отказа.

Давайте поиграем. Представьте себе, что в классе есть ученик, который не желает петь. Но мы сговорились заставить его петь.

(Каждой группе учащихся раздаю карточки с фразами.)

Спой! У тебя голос лучше, чем у Пугачёвой!

Спой! Мне так нравится твоё пение.

Если споёшь, я подарю тебе игрушку.

Если не споёшь, я не буду с тобой играть.

- Обратите внимание, каким способом заставляют ученика петь и как происходит отказ.

На доске появляется запись:

Способы давления:

- Лесть
- Угроза
- Обещание награды
- Дружеское давление
- Авторитет

А теперь предложите некоторые формы отказа.

Нет! (объяснение причины).

Нет! (предложение чего-то другого).

Не буду! Не хочу!

Уйти в сторону.

Сделать вид, что не услышал.

Точно так же можно предлагать заставлять делать другие вещи.

Ролевая игра в группах.

А сейчас поучимся применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях.

Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа.

Тебе предлагают покурить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом.

Каким образом ты это сделаешь?

К тебе подходит незнакомый человек и предлагает понюхать какую-то жидкость и попробовать на вкус. Как ты ответишь?

По дороге домой после кружка старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок-здоровье. По этому привычка сохранять здоровье-это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

Конкурс “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

Конкурс “Друзья здоровья”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

1. Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет (смородина)

2. Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост (морковь)

3. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
Я маленькие детки (яблоко).

4. Кинешь в речку – не тонет,
Бьешь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать (мяч)

5. Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём (велосипед).

7. Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка)

8. Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,
Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

Обобщение по теме: «Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают людей. Чтобы не стать их рабом, нужно:

1. Не скучать, найти себе занятие по душе.
2. Узнавать мир и интересных людей.
3. Ни в коем случае не употреблять спиртное и наркотики, не курить.
4. Уметь сказать «нет», когда вас будут заставлять или упрашивать

сделать то, чего вы не хотите.

5. Помнить, что вы – Будущее России!

Заключительные ораторские призывы-обращения классного руководителя к учащимся.

Кл. рук.: - Вы будущее России?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Нам нужно здоровое общество?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Вы хотите жить в счастливом будущем?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Вы хотите быть сильными духом людьми?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Вы хотите сохранить здоровье своих близких?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Жизнь человека бесценна, вы согласны?

Все: - Да!

Кл. рук.: - Вы считаете, что здоровая Россия – сильная Россия?

Все: - Да!

Кл. рук. – Ребята! Своим ответом «Да!» вы убили вредные привычки!