

«Я выбираю жизнь!»

Классный час о здоровом образе жизни в форме защиты презентаций,
выполненных учащимися группы

« Судьба твоих грядущих дней,
Мой сын, в твоей отныне воле».
А.С.Пушкин

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, презентации

Актуальность выбранной темы: К. Боуви писал: «мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей». Богатство любого государства составляют люди, его населяющие, продолжительность их жизни и здоровье. Тревожными фактами в России последнее время являются низкий уровень рождаемости, уменьшение продолжительности жизни. Поэтому забота о здоровье нации становится общегосударственной проблемой, которая должна решаться на всех уровнях. Начиная с каждого гражданина своей страны и заканчивая самыми верхними эшелонами власти. Семья, образовательные учреждения, профессиональные коллективы, средства массовой информации пропагандируют правила здорового образа жизни, потому что это один из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Цель: формирование устойчивого неприятия учащихся к алкоголизму, наркомании, табакокурению. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Рассмотреть исторические корни традиций распития алкогольных напитков, курения, применения наркотических веществ.
2. Воспитывать у подростков уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
3. Развитие коммуникативных навыков, умение формулировать, аргументировать свою точку зрения.

Ход классного часа.

Вводное слово учителя.

Здоровый образ жизни.... Эта тема стара как мир. Хотя в современном обществе считается злободневной и особенно актуальной в силу того, что

«вредные привычки» захватили не только взрослых людей, они особенно влекут молодых и даже подростков.

(Дальнейшее повествование идет с использованием презентации « Мы за здоровый образ жизни»).

Богатство любого государства составляют, не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, а в первую очередь люди, его населяющие, состояние их здоровья. В последнее время резко уменьшается численность полностью здоровых людей, все чаще можно встретить людей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Компоненты здорового образа жизни:

1. правильное дыхание
2. рациональное питание
3. двигательная активность, закаливание
4. положительные эмоции

Факторы, негативно влияющие на здоровье:

1. табакокурение
2. алкоголизм
3. наркомания

И если человек откажется от вредных привычек, и будет вести здоровый образ жизни, то его « дерево жизни» будет всегда свежим и зеленым.

Люди веками используют великое множество полезных веществ: сахароза, поваренная соль, металлы, каучук и многие другие. Однако есть вещества, о вреде которых неустанно повторяют десятки лет. И все-таки их употребляют во всех странах люди разных рас, вероисповеданий и культур. Почему это происходит? Что мы знаем и что нужно знать каждому об особенностях наркотиков, алкоголя и никотина? На эти и другие вопросы мы попытаемся сегодня дать ответ.

Часть 1. Курение.

Курение –не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Никотин включается в процессы обмена веществ, происходящие в организме человека, и становится потребностью. Школьные годы –это годы как физического, так и умственного развития. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, – самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам.

(Представление презентации «Курить или не курить?»)

Часть 2. Алкоголизм.

В 1717 году в Петербурге вышла в свет книга для молодежи, составленная сподвижниками Петра I под названием «Юности честное зерцало...» Среди разных советов молодым там есть и такой: «От блуда, игр и пьянства должен каждый отрок себя удержать и от того бегать, – ибо из того ни что иное вырастает, как великая беда и напасти телесные и душевные; от того ж рождаются и погибель дому его, и разорение пожиткам». На самом деле, во все времена с пьянством пытались бороться – ведь оно доставляет столько бед пьющим людям, и их близким.

(Представление презентаций «Алкоголь: личность и здоровье»)

Вопросы викторины.

1. «Пьяный человек – не человек, ибо он потерял...»
а) 1000 рублей; б) друзей; в) разум; г) голову.
2. По мнению известного хирурга Ф.Г. Углова, после приема спиртного в коре головного мозга остается:
а) заряд бодрости и веселья; б) кладбище нервных клеток; в) боль; г) тошнота и рвота.
3. Где опьянение, там и ...:
а) кража; б) драка; в) синяк; г) преступление.
4. Согласны ли вы с выражением: «Выпьем, – согреемся»?
5. Согласны ли вы с утверждением: «Алкоголь – возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие»?
6. Согласны ли вы с утверждением: «Пиво хуже водки»?

Часть 3. Наркомания.

Наркомания и токсикомания быстро и прочно подчиняют себе человека, изолируя его от окружающих, лишая нормальных, житейских, Разрушая его интеллект, парализуя волю и чувства.

*Сколько печальных минут в этом мире,
Сколько проблем и забот.
Неумолимо, все шире и шире,
Круг обреченных растет.
Круг из забвенья, из пойманных в сети
Смертной, пустой тишины.
Кто среди них? И подростки, и дети.
Цели их жизни просты:
Взять и уйти, в нереальности скрыться,
Встретить фантазии сон.
Не замечать надоевшие лица,
Мир, Для чего нужен он?
Кажется все незабвенно, красиво.
Но ярко пылающий свет,
Тот, что жить обещает счастливо,*

В черное платье одет.

Анна Арькова.

(Представление презентации: «Наркомания»)

Подведение итогов.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, – сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и поэтому нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Сохраняя свое здоровье, мы сохраняем радость жизни.

*Изведав горечь укоризны,
Обид,
Ошибок,
Мелких драм,
Учитесь радоваться жизни,
Её обыденным дарам.
Рассвету,
Взлёту журавлёнка,
Речушке, моющей пески.
Улыбке милого ребенка.
Пожатью дружеской руки.
Работе, сделанной как надо,
Дороге, чтобы вдаль влекла.
Летучей ласке снегопада,
Добру домашнего тепла.
В ракете
Или же сквозь призмы
Приблизясь к солнечным мирам,
Спешите радоваться жизни.
Её обыденным дарам.
Людмила Татьяничева.*