**План – конспект**

Мероприятия «Классный час».

***Тема:*** «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СЧАСТЬЕ».

***Тип****:* комбинированный.

***Группа***: 161

***Дата проведения***: 16.11.2009

***Цели мероприятия***: Организовать досуг студентов.

***Задачи***:

обучающая задача – закрепить знания, о том какие вредные привычки наносят непоправимый урон нашему здоровью.

развивающая задача – развивать умения и навыки следить за своим здоровьем

воспитывающая задача – любовь к своему здоровью

***Оснащения мероприятия***:

методическое оснащение – план – конспект;

материально - техническое оснащение – классный кабинет, доска

дидактическое оснащение - карточки и таблицы.

***Структура мероприятия***:

организационный момент (2-3 мин.);

практическая часть (65-70 мин.);

подведение итогов (1-2 мин.).

***Ход мероприятия***:

***1. Организационный момент***

Ведущий входит в кабинет. Приветствует студентов, присутствующих на классном часе под названием «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СЧАСТЬЕ», и он оглашает задачи нашего мероприятия, это - закрепить знания, о том какие вредные привычки наносят непоправимый урон нашему здоровью, правильно сориентировать учащихся в установки к здоровому образу жизни.

***2.Практическая часть***

Он продолжает рассказывать о том, что неоценимое счастье в нашей жизни - это здоровье и его сохранение и укрепление в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. Древняя истина гласит, что легче подорвать свое здоровье своим невоздержанным поведением, своими дурными привычками, чем затем пытаться восстанавливать его при помощи различных видов лечения. Здоровье людей, их трудоспособность - национальное достояние нашего государства. Всестороннее физическое развитие обеспечивает крепость мускулов, надежность сердечнососудистой системы, дыхательного аппарата. Но мы все большеи чаще говорим не только о физическом, но и психическом здоровье. И какие бы понятия мы ни вкладывали в определение здоровья, сохранение и укрепление его во многом зависит от систематических занятий физкультурой - от гигиенической ежедневной гимнастики до участия в различных видах спорта. Физкультура способствует сохранению и восстановлению физической и умственной работоспособности, психологической подготовке к трудовой деятельности у молодежи, адаптации к физическому и психическому утомлению, преодолению излишнего эмоционального напряжения. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы на ряде промышленных предприятий Москвы, Казани, Магнитогорска, Днепропетровска, подтверждают огромное влияние физкультуры и спорта на экономическую эффективность производства.

Преподаватель предлагает ученикам назвать причины, которые ухудшают наше здоровье: курение, алкоголизм, болезнь, война, наркотики и т. д.

Он говорит, что мы подробнее затронем такие причины, как алкоголь, курение, болезнь и наркотики.

*Для пьянства есть любые поводы:*

*Поминки, праздник, встреча, проводы,*

*Крестины, свадьбы и развод,*

*Мороз, охота, Новый год,*

*Выздоровленье, новоселье,*

*Успех, награда, новый чин*

*И просто пьянство – без причин!*

*Перевод С.МАРШАКА*

**Доклад 1 студента:**

Отечественный физиолог В. Я. Данилевский, изучивший влияние алкоголя на организм человека Отмечал что тот, кто искал в алкоголе веселости, получал сварливость; просивший забвения охватывался злобой; молившего о храбрости одолевала трусливость.

Человек, употребляющий спиртные напитки, искусственно вызывает у себя повышенное настроение, развязность, создает себе впечатление кажущегося облегчения в преодолении трудностей. С помощью алкоголя он старается довести себя до того состояния, когда в голове туман, все безразлично, трудные дела кажутся легко выполнимыми. Недаром говорят: «Пьяному море по колено».

Однако пьяная радость, пьяное горе, пьяная храбрость - это не настоящие чувства, а ложные, и после себя оставляют неприятные ощущения. Интересные мысли на этот счет есть у Дж. Лондона. Он с сарказмом отмечал, что хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из нашего положения. Но обещания его ложь: физическая сила, которую алкоголь обещает, призрачна, душевный подъем обманчив, под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей.

Молодости присущи задор, энергия, бьющая через край, мечты, дерзания, фантазия. Как много хочется успеть сделать, все узнать, ведь в жизни так много интересного, непознанного, увлекательного! Но для осуществления поставленных задач необходима систематическая и упорная работа, для этого нужно закалить свой характер и волю. Но бывает, к сожалению, и так, что все мечты, вся жизнь ломается из-за пристрастия к спиртному, так как нарушается психическое и физическое здоровье.

Под влиянием Хронического злоупотребления алкоголем уродуется весь облик человека, резко изменяется его личность, появляется ряд отрицательных черт, не свойственных данному человеку до злоупотребления алкоголем. Наступает то в науке принято называть «деградацией личности». Преподаватель предлагает затронуть еще одну дурную привычку как курение.

**2 студент:** История свидетельствует, что человечество длительное время не знало о существовании табака и обходилось без него. Впервые табак открыл Христофор Колумб: его каравеллы в октябре 1492 года пристали к одному из островов в Атлантическом океане, впоследствии названному Колумбом Сан-Сальвадор. Встречающие их туземцы держали во рту длинные, тонкие свертки из каких-то высушенных листьев и выпускали дым из носа и рта. Курило все население острова - от детей до стариков. Эти свертки листьев местные жители называли «табако» и «сигаро». Кроме того, у них были особые сосуды, из которых индейцы вдыхали дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки опускали в сосуд, а другой, раздвоенный на конце, вставляли в ноздри, Эти сосуды назывались «калюмед» или «трубка мира».

Индейцы в знак дружбы угощали моряков «табако» и «трубкой мира». Отказ от этого угощения расценивался как акт недружелюбия. Так постепенно испанские матросы привыкли к «сигаро» и «табако».

Массовое распространение табака в Европе как наркотического средства началось в конце XVI века. В это время из Америки вернулась в Англию большая группа эмигрантов, привыкших курить табак. Они, по существу, и явились «пионерами», курения в Европе.

B листьях табака содержатся многочисленные органические вещества. При курении происходит сухая перегонка табака и образуется ряд ядовитых продуктов, которые вместе с табачным дымом попадают в организм человека. Основные ядовитые продукты - никотин, окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и др. Токсичность табачного дыма зависит от сорта табака и способа его приготовления.

Никотин в различных сортах табака содержится в дозе от 0,7 до 6%: Впервые никотин выделили из табака в 1809 году. Затем его научились синтезировать искусственным путем. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость, в молекуле которой содержатся углерод, водород и азот.

Никотин является сильнейшим ядом. Проведенные многочисленные экспериментальные исследования на животных показали, что капля этого яда, введенная в глаз, убивает мышь. Капля, разведенная в физиологическом растворе и введенная затем внутривенно собаке, также оказывается смертельной.

А кто из нас не видел студентов, собравшихся где-нибудь вукромном местечке, с гордым видом попыхивающих папиросами? Еще бы им не быть гордыми... Они ведь теперь чувствуют себя «настоящими мужчинами». Правда, кое-кто из них морщится, отплевывается - горько, невкусно и вообще никакого удовольствия нет... Но старшие так делают, да и ложный стыд не позволяет бросить противную невкусную папиросу.

Кое-кто из юношей, немного «побаловавшись», не привыкает к курению. Но вначале из-за подражания, а затем, пристрастившись, многие, постепенно втягиваясь, продолжают курить.

Курение есть дурная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса, становясь постепенно коварным пристрастием. Начинающий курить первое время испытывает неприятные ощущения, а порой бывает даже острое отравление никотином. Но, преодолевая все эти «препятствия», чаще всего из-за «тщеславного подражания», человек постепенно привыкает к курению, вырабатывая у себя условный рефлекс надым, на никотин на ощущение во рту мундштука папиросы или сигареты. Наверное, каждый из вас наблюдал, как некоторые люди, не выйдя из вагона, уже берут в рот сигарету,ожидая с нетерпением, когда можно будет зажечь ее. В дальнейшем устанавливаются новые условно рефлекторные связи привычка курить натощак, после еды, перед сном, во время какой-либо работы. Человек со временем становится полностью подвластным пагубному пристрастию, почти постоянно испытывая неодолимую потребность в курении.

Знаменитый шахматист считал, что никотин ослабляет память, действует отрицательно на волю и умственные способности. Он утверждал, что приобрел уверенность в борьбе за мировое первенство лишь тогда, когда «отучился от страсти к табаку». Привычка - это форма поведения, чаще всего не осознаваемая человеком, совершаемая машинально.

*Итак, становится ясным, что курильщик вместе с табаком «выкуривает» постепенно самое драгоценное, что ему отпущено природой,- здоровье. Об этом очень важно помнить каждому.*

Учитель говорит о том, что лекции на тему вредные привычки проводят с вами постоянно и учителя и ваши родители, поэтому вы знаете уже очень много и правильно и быстро ответите на мои вопросы.

«Итак, начнем» - говорит учитель.

При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда очень вредно. (Никотин.)

Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (плохая память).

Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение.)

Каким становится человек, как только он начинает злоупотреблять алкоголем?

(ленивым, небрежный, теряет чувство долга, не ответственный, прогульщик.)

Что человек делает, если ему не хватает денег или их у него нету, чтобы купить спиртные напитки или дозу? (продает вещи из дома, начинает воровать, идут на всевозможные преступления).

Влияют ли вредные привычки на внутренние органы человека? Если да то, на какие именно? (пищеварение, сердечно-сосудистая система, легкие, голосовой аппарат, половые органы, на зубы, кожу, нижние конечности, психику человека).

Пищеварение сердечно-сосудистая система

половые органы голосовой аппарат кожу

психику человека организм на зубы

легкие нижние конечности

Как можно заразиться такими болезнями как СПИД, гепатит? (игла наркомана. Не защищенный секс, некомпетентность врачей).

Что нужно сделать чтобы бросить курить? *(*Чтобы бросить курить, желающие должны руководствоваться следующими четырьмя правилами:

знать о вредном действии курения на организм человека.

сразу полностью прекратить употребление табака.

выбрать подходящий момент для отвыкания (например - конец недели, отпуск и т. д.).

человеку должны помочь окружающие - родственники, сослуживцы, товарищи.)

Какие заболевания желудка возникают при употреблении алкоголем? (Гастрит, язва и рак желудка.).

Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя. (Нервные клетки головного мозга.)

Какое воздействие на зрение подростков вызывает алкоголь? (потеря зрения.).

Назовите болезни, которые развиваются под воздействием табака, никотина? (рак легких, туберкулез, влияет на зрение, головокружение, рвота, повышение артериального давления).

В зависимости от выпитой дозы алкоголя и концентрации его в крови различают три степени опьянения. Назовите их? (легкая, средняя, тяжелая).

***3. Подведение итогов***

Преподаватель подводит итоги классного часа и говорит о том, что: «Вы многое узнали из этого разговора и почерпнули для себя что-то новое и необходимое, то, что в вашей жизни вам обязательно пригодится» - и теперь она предлагает подытожить. Учитель просит выйти к доске 2 человека и выбрать из лежащих карточек с симптомами, те симптомы, которые присуще для курящего и пьющего человека:

*Курящий*

*- желтые зубы*

*- стареет кожа*

*- дурной запах изо рта*

*- нарушаются голосовые связки*

*Пьющий*

*- ленив*

*- совершает аморальные поступки*

*- интеллектуальная деятельность слабеет*

*- не занимается аккуратно делами*