

МБОУ ООШ № 8 с. Олений.

Классный час в 7 классе

Тема: Вредные привычки.

Классный руководитель: Коваленко Г.С.

2021г.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Цель: сформировать у учащихся на основе анализа полученных знаний о вредных привычках убеждение о вредном воздействии курения и употребления алкоголя на здоровье. Обсудить с ними возможные ситуации, которые могут способствовать началу курения и употребления спиртных напитков, выработать у них умение противостоять требованиям «закурить» или «выпить», выработать навыки вежливо и твердо отвечать «нет!» на подобные предложения.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое заболевание голосовых связок сказывается на тембре голоса.

Основное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела.

Дурная привычка курения у подростков вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. К многообразным последствиям относится ряд болезней, приводящих к смерти:

рак различных органов: губы, рта, пищевода, гортани, легких;

сердечно-сосудистые заболевания: высокое кровяное давление, инфаркт миокарда,

респираторные заболевания: воспаление легких, хронический бронхит, астма;

заболевание пищеварительной системы: язва желудка.

Необходимо обратить внимание начинающих курильщиков, которые хотят выглядеть «взрослыми» на то, что они получают в результате курения. Кроме того, курение табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку.

Алкоголь является наркотическим ядом, который прежде всего разрушающее действует прежде всего на клетки печени и головного мозга, парализуя деятельность этих органов.

Для нервной системы алкоголь является угнетающим фактором, который замедляет ее работу и нарушает нормальную активность мозга.

Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый привыкает к хмельному.

1-й ученик. Если куришь ты без меры
Знать пора тебе давно,
Что куренье для примера-
Это глупо и смешно.

2-й ученик. Вот и томная девица
Сигарету подожжет,
Дымом как начнет давиться,
Что того гляди – помрет.

3-й ученик.

Что куренье- это мерзость
Мы хотели вам внушить,
И совсем это не круто,
Потому – бросай курить!

Учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя;
100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Подводя итоги сказанному, необходимо сделать вывод и принять решение:
прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена,
о последствиях и научиться твердо говорить: «Нет!»