**Классный час по теме: «Вредные привычки»**

**( для учащихся 7 класса)**

**Цель:** ознакомить учащихся с негативным влиянием вредных привычек на организм человека

**Задачи:**

1. Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ;

2. Раскрыть причины, ведущие к привязанности вредных привычек

3.Выработать негативное отношение к курению, алкоголизму и наркомании

Оборудование: макет дерева, шаблоны листьев на каждого ученика, ручки, карандаши, фломастеры, клей.

**1.Организационный момент**

**2. Определение темы классного часа.**

Просмотр видеоролика о вредных привычках.

Как вы думаете, о чем мы будем говорить на классном часе?

Ответы детей. ( О вредных привычках)

Педагог. Что такое привычка?

Педагог:

ПРИВЫ́ЧКА *(Толковый словарь Ожегова)- это* поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого н. в жизни обычными, постоянными. Привычки бывают хорошие и плохие. *Хорошие, плохие привычки ( Толковый словарь Ожегова)*

Педагог: Какие хорошие привычки вы знаете?

Какие плохие привычки вы знаете?

**3. Сообщения учащихся**

Педагог: Остановимся на наиболее вредных привычках: курение, алкоголь, наркотики.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

1 ученик.

**Курение**

Никотин является сильнейшей нейротропным ядом. При сгорании табака образуется множество токсичных твердых веществ, которые негативно воздействует на растущий организм ребёнка. Влияние табака на детский организм намного сильнее, чем на взрослого человека. [Вред курения](https://narko-info.ru/vred-kureniya/) проявляется частым инфекционными заболеваниями, появлением кашля, у ребёнка становится грубый голос, начинают разрушаться зубы.

Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее у него развивается никотиновая зависимость. Специалистами установлено, что смертность людей, которые начали курить в подростковом возрасте, заметно выше остальных курильщиков. Регулярное курение у детей подростков истощает нервные клетки, вызывает преждевременное утомление, снижает функции работы мозга.

2 ученик

**Алкоголь**

Алкоголизм в раннем возрасте опасен в первую очередь быстрым развитием и сильнейшим влиянием алкоголя на неокрепший организм подростков. Алкоголь, а именно этанол, который содержится в нем, оказывает вредное влияние на мозг подростка. Мозг подростка еще находится в стадии развития, а поступающий в организм алкоголь нарушает химические реакции, которые происходят в нем. Алкоголь, воздействуя на мозг подростка, задерживает развитие мышления, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Под воздействием алкоголя нарушается этическое восприятие мира.

3 ученик

**Наркотические вещества**

Что же такое «наркотик»? Исходя из определения, данного Всемирной организацией здравоохранения, наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющее законного применения в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских. Ключевой фактор риска от раннего начала употребления наркотиков заключается в том, что организм ребенка не до конца сформирован, и настолько агрессивное химическое вмешательство в течение естественных процессов приводит к печальным последствиям.

Основные последствия подростковой наркомании следующие:

* Снижается эффективность работы иммунной системы. Организм хуже противостоит вирусам и инфекциям, что является одной из предпосылок при формировании раковых опухолей в различных системах органов.
* Появляется риск бесплодия вне зависимости от пола. В подростковом возрасте репродуктивная система далека от пика развития несмотря на то, что уже может выполнять свои функции. В результате нарушения гормонального баланса и влияния токсинов на железы, повышается вероятность проявления дефектов.
* Деформируется нервная система. Раннее влияние ПАВ провоцирует целый спектр последствий – эмоциональная нестабильность, заторможенность или повышенная возбудимость.
* Нарушается баланс нейромедиаторов. Эти вещества играют ключевую роль в регуляторной функции организма, участвуя во множестве процессов – от дыхания до формирования чувства голода.
* Страдает обмен веществ. Прежде всего изменения касаются белкового обмена, что впоследствии проявляется в недостаточном формировании мышечной массы, появлению сердечных патологий.

Просмотр видеоролика о спорте

Педагог: как спорт влияет на организм человека?

Ответы детей.

Какая это привычка?

Какие еще хорошие привычки вы знаете? Какие хорошие привычки есть у вас? (Детям предлагается написать на листочках хорошие привычки и приклеить на подготовленный макет дерева)

4.Подведение итогов. Рефлексия.

Что интересного было на классном часе? Что нового вы узнали?

Педагог:каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по пути получения удовольствий от курения, употребления алкоголя, приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.