

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Егорлыкский Центр внешкольной работы

**Конспект тематического воспитательного часа:
«Кому и когда это нужно?»**

подготовила
педагог дополнительного образования
Рак Людмила Алексеевна

станция Егорлыкская
2022 год

Цель: акцентировать внимание на привычках, влияющих на нравственное поведение человека, не соответствующих, нормам общественной морали.

Задачи:

- Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью.
- Выработать у обучающихся негативное отношение к табакокурению, алкоголизму, наркомании, токсикомании.
- Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.
- Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Форма проведения: тематический час с элементами игры.

Ход мероприятия:

Педагог: - Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете, какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни и поговорим о наших привычках.

Но прежде, давайте подумаем и ответим, так что, же такое привычка?

Ответ: *Привычка - неосознанное повторение одного и того же действия.*

Педагог: Правильно! Как мы уже говорили, привычки бывают, хорошие и плохие.

Давайте подумаем все вместе, какие хорошие привычки вы знаете? А почему вы считаете, что это хорошие привычки?

Ответы детей.

Педагог: Ну а для вас, ребят-школьников, самой главной и полезной привычкой должно стать соблюдение режим дня. Поэтому, девизом нашего сегодняшнего разговора станут слова:

«Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья буду выбирать».

Педагог: А у вас есть привычки? Какие бывают привычки? Сегодня мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

Ответы детей.

- Давайте, вместе определим вредные и полезные привычки и наведем порядок в представленной таблице.

Список привычек:

спать с открытой форточкой	умываться
обманывать	чистить зубы
класть вещи на место	грызть ногти
выполнять домашнее задание	сутулиться
заниматься спортом	курить
лениться	говорить правду
читать лежа спортом	пропускать уроки

Педагог: А теперь мы с вами отправимся на «Остров мечты», чтобы увидеть своё будущее.

Каким вы его видите?

Обычно ответы: семья, дом, деньги, любовь, работа, дружба, слава и т.д. Здоровье иногда забывают. (Работа с карточками).

Подвести к здоровью (здоровье – основа будущего)

Что может нарушить наше здоровье? Вот об этом я и хочу с вами поговорить.

Что же может помешать нам достичь нашего прекрасного будущего, которое мы здесь с вами нарисовали?

Вы уже поняли, мы сегодня говорим о сохранении здоровья и таких вредных привычках, которые этому мешают.

Почему люди курят?

(Дети высказывают свое мнение)

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Однако, чтобы умереть, человек (или лошадь) должны проглотить эту дозу за один раз. Но на самом деле яд попадает в организм очень малыми дозами, от которых организм успевает избавиться довольно быстро. Поэтому отравление никотином обычно хроническое (постоянное), а не острое. Представьте себе: каждый курильщик – это хронически отравленный человек.

Таким образом, курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий, это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Алкоголизм.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению.

Наркомания.

Проблема детской наркомании предстала перед обществом в своем жестоком и ужасающем облики, к сожалению. Наркомания – это группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических веществ. Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркомания приводит к глубоким изменениям личности и другим расстройствам психики, а также к нарушениям функций внутренних органов и эта проблема является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе.

Педагог: В завершении нашего разговора, ребята, и для того, чтобы закрепить полезные привычки, выучим *«9 заповедей здоровья»* :

четкий режим дня	не пить, не курить
свежий воздух	не пробовать наркотики
больше смеха	личная гигиена
физическая активность	любовь к себе и другим
правильное питание	занятия по душе

Хочу вам прочесть еще одно стихотворение. Надеюсь, оно поможет нам вместе подвести итог нашего занятия:

Вредным привычкам – нет! Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет! Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо! Знай всегда.
Вредные привычки – смерть! Убьешь себя.

Литература и сетевые ресурсы:

1. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»
Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников»
2. Усова Т.М. «Приемы психофизической разгрузки» («Здоровье детей» №16, 2008 г.) .
3. <https://schoolfiles.net/1762133>
4. <http://festival.1september.ru/>
5. <http://nsportal.ru>

