**Классный час**

**«Мы в ответе за свою жизнь»**

**11 класс**

Ст. Октябрьская

2021

Цель занятия: пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;

Задачи:

1. Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
2. Расширить знания о полезных и вредных привычках.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.

**Что такое привычка?**

Вспомните, приходилось ли вам выполнять какие-то действия, при которых у вас возникало желание или потребность делать это снова и снова. Это и есть привычка-особая форма поведения человека, проявляющаяся в способности выполнять те или иные действия, закрепившиеся вследствие многоразового их повторения.

Динамический стереотип есть основанием для образования не только навыков, но и привычек. Привычки — типичные для данного человека действия или стиль поведения, что является для него внутренней потребностью. Они формируются в процессе воспитания с самого раннего возраста. Такими привычками является соблюдение правил гигиены (утренний душ, чистка зубов), приветствие знакомых, вежливость и учтивость, выбор морального поведения, преобладание разума и чувства ответственности над инстинктами. Однако не всегда привычки бывают положительными (курение, употребление пищи на ходу и т. п.). К сожалению, привычку значительно легче приобрести, чем отказаться от неё.

Привычки бывают полезные - те, которые способствуют укреплению здоровья человека, и вредные, приводящие к ухудшению здоровья человека.

**Полезные привычки и здоровье**

Полезные привычки вырабатываются на основе естественных нужд, во время обучения и воспитания в семье, детском саду, школе и других детских коллективах (спортивных, хореографических, музыкальных). Это, например, привычка выполнять правила гигиены - мыть руки перед едой и после нее, после посещения туалета и возвратившись с прогулки, два раза в день чистить зубы, регулярно мыться под душем.

**Примеры полезных привычек**

Очень помогают в жизни привычки спать с открытой форточкой, делать утреннюю гимнастику, придерживаться режима дня. Они способствуют физическому и психическому развитию человека, повышают его трудоспособность, укрепляют здоровье.

К полезным привычкам относятся также пунктуальность, опрятность, честность и вежливость, которые всегда уважают в обществе.

**Вредные привычки и здоровье**

Знания о потенциальной опасности вредных привычек способствуют формированию положительного отношения к здоровому образу жизни. Ведь намного легче предотвратить заболевания, чем потом их лечить.

Например, в школе, на улице, в автобусах или троллейбусах вам приходится браться руками за поручни, дверные ручки и другие вещи, к которым прикасаются также сотни и тысячи людей. Известно много микроорганизмов, поражающих кожу, глаза, органы пищеварения. Такие болезни в народе называют «болезнями грязных рук». Выработав у себя привычку регулярно мыть руки с мылом, вы избежите многих этих заболеваний.

Вам, наверное, встречались люди, которые грызли ногти, громко чавкали и хлебали во время еды, облизывали пальцы, ковыряли в носу, бросали на пол мусор. Смотреть на них не очень приятно. Не так ли? Таких людей называют невоспитанными. От подобных вредных привычек обычно можно легко избавиться, если следить за собой, прислушиваться к советам других людей.

Однако существуют пагубные привычки, преодолеть которые чрезвычайно трудно. Это курение, употребление алкогольных напитков, наркотических и токсичных веществ.

К сожалению, вредные привычки формируются намного быстрее, чем полезные. А вот избавляться от них очень тяжело. Зато, сформировав у себя с помощью силы воли такие полезные привычки, как быть всегда опрятным, вежливым, честным, настойчивым в учебе, заботиться о своем здоровье, вы поставите надежный заслон вредным привычкам.

**Как никотин отравляет организм?**

Никотин - это яд. Первая попытка закурить всегда заканчивается сильным кашлем, тошнотой (часто рвотой), головокружением, резким расслаблением мышц, побледнением. Так организм старается противодействовать попаданию в него любого яда. Он как будто предупреждает -остановись, не делай этого!

Что заставляет человека сознательно повторять неприятные ощущения, пока не появится психологическая и физическая зависимость? В основном курильщиками становятся те, кто пристрастился к табакокурению с детства или подросткового возраста. Обычно, повзрослев, человек всегда жалеет, что начал курить, но избавиться от этой пагубной привычки чрезвычайно сложно. Никотин приводит к психической и физической зависимости организма от него. Курильщик, лишенный возможности закурить, чувствует головную боль, раздражение, беспокойство, угнетенность, непреодолимое желание закурить.

Никотин - наркотическое вещество, которое влияет на психику человека и вызывает зависимость. Среди курильщиков наивысшая смертность от рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний. Табачный дым, который вдыхают люди вовремя так называемого пассивного курения, содержит вдвое больше смол и никотина, чем их вдыхает курильщик. Но это не означает, что в компании курильщиков лучше самому курить, чем вдыхать возле них табачный дым.

Часто курильщики оправдывают свою привычку тем, что никотин, будто бы, снимает напряжение, успокаивает. На самом деле это непродолжительный эффект, поскольку организм уже привык к никотину и не может нормально без него функционировать. Выкуренная сигарета дает лишь временное облегчение.

Растущий организм вдвое чувствительнее к никотину, чем взрослый. Поэтому привыкание наступает намного быстрее.У курящих подростков снижается успеваемость, ухудшается память, внимание, аппетит, они становятся раздражительными и вялыми, чаще болеют респираторными заболеваниями.

Вид курильщика со стажем очень непривлекательный: сероватый цвет лица, хриплый голос, неприятный запах изо рта, волосы воняют, зубы желтеют, интенсивно выделяется мокрота.

**Вредное влияние алкоголя на организм**

Почему же многие люди, зная о вредном влиянии алкоголя на организм, сознательно его разрушают? Считается, что небольшая доза алкоголя поднимает настроение, ободряет, притупляет страх. Действительно, алкоголь временно приводит к мнимому улучшению состояния. Но с каждым последующим употреблением спиртных напитков человек нуждается во все большей их дозе. Как любое наркотическое вещество алкоголь приводит к зависимости.

У человека в результате частого употребления даже небольших доз алкоголя развивается болезненная страсть -алкогольная зависимость, которая постепенно перерастает в тяжелое заболевание - алкоголизм. У человека с алкогольной зависимостью возникают проблемы на работе, в семье, конфликты с незнакомыми людьми.

Алкоголь - наркотик, вызывающий зависимость. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека.

Взрослый человек массой 75 кг может умереть от одноразового употребления 1 литра сорокаградусной водки. Безопасных доз алкоголя не бывает.

Алкоголь разрушает все органы человека, но больше всего поражает головной мозг, сердце и печень.

Человека с алкогольной зависимостью нетрудно отличить от человека, не употребляющего алкоголь. Обычно такие люди не заботятся о чистоте своего тела и одежды, от них воняет, они худые, с блеклой сероватой кожей, покрытой густой сетью глубоких морщин. Чаще, чем другие, они страдают от инфекционных заболеваний органов дыхания, туберкулеза легких, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроза печени. Больные алкоголизмом живут в среднем на 10-20 лет меньше, чем люди, не злоупотребляющие спиртными напитками.

Первый прием алкоголя вызывает защитную реакцию. Это может быть тошнота, рвота, головная боль, головокружение. И никаких приятных ощущений, ведь в организм попал

**Какие есть наркотические вещества?**

Никотин и алкоголь - это не единственные наркотические вещества, существующие в природе. К наркотическим веществам относятся также некоторые лекарства, средства бытовой химии, вещества растительного происхождения. Известные вам напитки - чай и кофе - также содержат наркотическое вещество кофеин. В небольших дозах оно тонизирует организм человека. Поэтому эти напитки такие популярные. Вы также слышали из средств массовой информации о так называемых запрещенных наркотиках - гашише, героине, кокаине и прочих.

**Что такое наркомания?**

Вследствие употребления наркотиков возникает заболевание - наркомания, которое приводит к глубокому истощению организма человека, нарушению его жизненных функций.

Наркотики - это вещества, вызывающие отравление организма. Они приводят к психологической и физической зависимости, ослабляют волю, вредят здоровью человека, сокращают его жизнь.

Очень часто наркоманами становятся из-за непонимания опасности употребления наркотиков. К злоупотреблению наркотиками склонны в основном люди со слабой волей, которые не имеют в жизни цели, потеряли внимание и поддержку со стороны близких людей.

**Как возникает физическая зависимость от наркотиков?**

Человек вдыхает воздух, содержащий кислород, выдыхает воздух, насыщенный углекислым газом, питается, из его организма выводятся ненужные продукты распада веществ, поступившие с пищей. Вследствие обмена веществ в организме образуются жизненно важные вещества. И вот вдруг в обмен веществ включается наркотическое вещество. Оно заменяет собой то вещество, которое должно было бы образоваться вследствие сложных химических явлений в организме. Наркотик становится неотъемлемой составляющей обмена веществ. Организм человека уже не может без него обойтись. Так возникает наркотическая зависимость.

**Что такое токсикомания?**

В последнее время увеличилось количество случаев применения подростками дурманящих токсических веществ, в результате чего развивается заболевание токсикомания. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая аэрозольные или испаряющиеся ядовитые вещества (в основном препараты бытовой химии). Во время вдоха эти препараты попадают в кровь, которая переносит их в головной мозг. Возникает такое же состояние, как и при употреблении наркотика. Эта привычка очень опасная для взрослого человека и совсем недопустима для детей. У токсикомана гибнут клетки головного мозга, происходят негативные изменения в клетках печени, почек и других органов, нарушается сердечная деятельность, угнетается дыхание, что может привести к смерти.

Это нужно помнить! Никакие полезные навыки не бывают лишними. Чем раньше сформировались полезные привычки, тем легче человеку избежать вредных привычек.