

Классный час в 6 классе по ЗОЖ.

Брейн-ринг «Жизнь прекрасна – не трать её напрасно!»

Цель: формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний, систематизация и обобщение знаний учащихся о здоровом образе жизни, формирование активной жизненной позиции.

Есть такая присказка «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Начать проще всего, а вот привыкнув, бросить это уже намного сложнее.

Привычка – это тоже ведь зараза,
Привычка – тоже некая болезнь,
Она болит и заживет не сразу,
С ней очень трудно жить, поверь!
Ей зародиться ничего не стоит,
Но виноват ты в этом только сам
Она попросит, а потом заставит,
Приказы отдавая по часам.

ВЕДУЩИЙ: Сегодня мы поговорим с вами об опасности вредных привычек для нашего организма.

ВЕДУЩИЙ: Следующий конкурс называется «Мифы и наркомания». Я буду зачитывать миф, а ваша задача объяснить, почему это не так. Отвечать будет команда, первая поднявшая руку.

Миф №1

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.

Правда (вариант ответа)

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, — так как изменения в организме становятся необратимыми.

Миф № 2

Наркомания излечима.

Правда (вариант ответа)

Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхнет снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что

наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф № 3

Наркотиком могут поделиться просто так по доброте душевной.

Правда (вариант ответа)

Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже.

И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

Миф № 4

Нюхать клей, глотать таблетки – это баловство, оно не имеет отношения к наркомании.

Правда (вариант ответа)

Это называется токсикомания. Токсико – то есть токсичные (ядовитые) вещества. Вторая часть слова – мания – означает, что употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом токсикомания является разновидностью наркомании.

Миф № 5

При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.

Правда (вариант ответа)

Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха – так называемая наркоманами «измена». Без наркотика больной испытывает ужасное состояние – «ломку».

Миф № 6

По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.

Правда (вариант ответа)

По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширенные зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие с исколотыми и воспаленными венами руки, очень сильная худоба.

Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломка ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, все его мысли об одном – «добыть» дозу, принять дозу.

ВЕДУЩИЙ: Итак, мы продолжаем. Далее речь пойдет про табак. Объявляется конкурс «Викторина». У каждой команды лист бумаги, на который вы будете записывать правильные ответы. На обдумывание ответа дается 30 секунд. Конкурс оценивается по количеству правильных ответов.

1. Когда на Руси впервые появился картофель, некоторые называли его «чертовым яблоком». А что эти же люди называли «чертовым ладаном»? (табак)

2. Не только морской родственник окуня, но и остаток выкуренной сигареты. Назовите его. (Бычок)

3. Полное название какого пиджака переводится дословно с английского как «куртка, в которой курят»? (смокинг)

4. Знак перемирия у воинствующих индейцев – это... Что? (Трубка мира. Раскурить трубку мира – заключить перемирие)

5. Известный лошадиный убийца – это... Кто? (никотин)

6. В какой майский день в мире отмечают День без табака? (31 мая)

7. Голосом какого знаменитого актера театра и кино говорит мультяшный кот Матроскин? (Олег Табаков)

8. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

9. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

то из русских царей первым начал курить? (Петр I)

ВЕДУЩИЙ: А теперь вопросы об еще одной вредной привычке под названием «Зеленый змий» д. Правильный ответ оценивается в 1 балл.

1. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает умственное, психическое и физическое развитие.)

2. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

3. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (0,6 – 0,7 %)

4. Какое вещество арабские алхимики называли «величайшим обманщиком» из-за того, что сначала, после его принятия, поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление. (Этиловый спирт)

Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приема спиртного в коре головного мозга остается именно это. Что он имел в виду? (Кладбище нервных клеток)

ВЕДУЩИЙ: У меня в руках листочки с поговорками. Я буду по очереди подходить к болельщикам команд, вы должны вытянуть любой листочек и объяснить смысл поговорки.

После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй на обезьяну, а потом превращается в свинью.

Целовать курящую женщину все равно, что целовать урну.

Вино входит – разум выходит.

Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит.

Пьяному море по колено, а лужа по уши.

С пьяным водиться, что в крапиву садиться.

В вине тонет больше людей, чем в море.

ВЕДУЩИЙ: Заключительный конкурс называется «Все о полезном».

Я читаю вопрос, отвечает команда, первая поднявшая руку. Правильный ответ оценивается в 1 балл

Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. (Вода).

2. Как называются вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, *vita* - жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены. Им надо пользоваться не реже 2-х раз в день. (Зубная щётка.)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». (Минеральная вода).

5. Овощ, который полезен при профилактике ОРВИ и гриппа. (Чеснок).

6. Овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

ВЕДУЩИЙ:

В заключение хочется сказать:

Ну что ж, наш друг, решение за тобой –

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласишься можешь, но отказ

Окажется лучше в сотню раз.

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки успел свернуть

То потрудись себе здоровье вернуть!