

**Муниципальное казённое общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 8 с.Садового  
Арзгирского района Ставропольского края**

# **Час информации «Остановись и подумай!»**

Подготовила и провела:

Корецкая О.В.

Библиотекарь МКОУ СОШ № 8

с.Садового Арзгирского района

Ставропольского края

2025г.

**Цель :** Формировать у учащихся стремление к Здоровому образу жизни, отрицательное отношение к вредным привычкам, обучение учащихся пониманию и сознанию влияния вредных привычек на будущее человека.

**Задачи:**

- 1.рассмотреть аспекты, мешающие здоровому образу жизни;
- 2.прививать учащимся активность в помощи агитации здорового образа жизни и отрицательное отношение к вредным привычкам;
- 3.показать влияние вредных привычек на окружающий мир.

Ход классного часа.

1. Вводное слово библиотекаря
2. Приветствие
3. Объявление темы классного часа
4. Постановка задачи классного часа
5. Основные правила здорового образа жизни
6. Вредные привычки
7. Викторина
8. Тест «Твое здоровье»
9. Заключительное слово библиотекаря
- 10.Подведение итогов

Здравствуйте ребята! Я Корецкая Оксана Владимировна, проведу классный час на тему «Остановись и подумай»

Библиотекарь: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Давайте ребята задумаемся о своем образе жизни сейчас и выделим основные правила здорового образа жизни.

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Вредные привычки.**

Остановимся на каждом пункте отдельно.

#### **1. Правильное питание—основа здорового образа.**

При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

Важно знать, что именно в газированные напитки могут реально принести вред.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

### **А вот кока-кола ребята с успехом заменяет бытовую химию.**

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 баллона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.

Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

### **Все еще хотите бутылочку Колы?**

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Теперь поговорим о это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в людных местах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена?.. Конечно нет.

Мы поговорили с вами сегодня о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

**(обращение к выставке)**

**2. Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

**Пословицы:**

1. *От хорошего сна ... Молодеешь*
2. *Сон – лучшее ... Лекарство*
3. *Выспишься - ... Помолодеешь*
4. *Выспался – будто вновь... Родился*

### **3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Они закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Верно сказано «В здоровом теле – здоровый дух». Поэтому необходимо заниматься спортом. Организм, страдающий от недостатка движения, болеет.

Важную роль в распорядке дня играет активный отдых. После однообразных длительных занятий меняйте вид деятельности. Не сидите в изнеможении на стуле. Лучше сделать несколько упражнений. Будьте активны и занимайтесь спортом. И тогда вы будете здоровы! (зарядка в школах)

(обращение к разделу выставки)

### **4. Вредные привычки.**

В жизни человека привычки играют важную роль, вполне оправдывая свое название: полезные – благоприятные, вредные неблагоприятную. Что же такое привычка? Это – действие, постоянное осуществление которого стало потребностью. «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу» - так говорят в народе. В справедливости таких слов не приходится сомневаться. Сегодня мы поговорим о таких вредных привычках, как курение, алкоголизм и наркомания.

#### **КУРЕНИЕ**

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

**Наказания**

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь.

Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

**Курение до 18 лет**

**АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

## **НАРКОМАНИЯ**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos* - усыпляющий).

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие. Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

(Обращение к выставке)

### **Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени?

Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**