**Классный час о вреде вредных привычек в 4 классе**

Конспект классного часа «Как предостеречь себя от вредных привычек»

**Автор: Хайбулаева Патимат Шохоловна, учительница начальных классов МКОУ «Тидибская СОШ им.Алиева И.М.»**

**Цели**: рассказать учащимся о вреде курения, алкоголя, наркотиков и других токсических веществ; познакомить с правилами предостережения от вредных привычек.

**«Посещение школы Вредных привычек» (инсценировка).**

**Действующие лица**: доктор Пилюлькин, Самоделкин, Разгильдякин, Неряшкин.

**Действие 1**

Пилюлькин (заходит и знакомится). Здравствуйте, ребята! Я - доктор Пилюлькин. Сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках и пагубном влиянии их на организм человека. Я хочу рассказать вам одну историю.

Приходит ко мне как-то раз мой друг Самоделкин и...

**Действие 2**

Самоделкин (вбегает). Привет, Пилюлькин! Знаешь, я недавно изобрел машину времени.

Пилюлькин. Да что ты! Ну, и как?

Самоделкин. Я решил ее испытать и побывал в необыкновенной школе! Там такие дети! Они не бегают на переменах по коридору, не кричат, со всеми здороваются, на партах такой порядок... Ну, такая чудесная школа! Пилюлькин, хочешь я тебе ее покажу? А вы, ребята, хотите побывать в такой школе?

Пилюлькин. Успокойся, Самоделкин, и объясни все по порядку.

**Самоделкин.** Хорошо, объясню. Чтобы туда попасть, нам нужна Машина Времени и заклинание. Для этого закройте глаза и повторяйте за мной:

Эни, Бени, Мойдодыр,

Ты - пилот, я - командир.

Мыс тобою полетим

В ту страну, где все добры.

Машина ломается, раздается грохот.

**Пилюлькин**. Ну вот, Самоделкин, как всегда, ты что-то перепутал. Вечно у тебя все ломается! Тебе ничего нельзя доверить. Полюбуйся, куда мы теперь попали. Какая же это школа Здорового образа жизни и хороших привычек?

**Действие 3**

Самоделкин. Ну, я же не специально, я же не виноват.

В этот момент появляются двое, звучит музыка.

Разгильдякин и Неряшкин. О-ба! А это кто такие? Вы откуда здесь взялись? И вид у вас какой-то необычный, слишком порядочный.

Самоделкин. Мы? Мы из Солнечной страны.

Разгильдякин. A-а! Из Солнечной страны... Тогда с вами все ясно.

Пилюлькин. А что ясно?

Неряшкин. Да так, ничего! Вы там слишком правильные!

Разгильдякин достает сигареты, и они закуривают.

Пилюлькин. Ребята, вы что?

Разгильдякин. А что тут такого? У нас все так делают.

Самоделкин. Как все? Вы разве не знаете, какой это вред?!

Неряшкин. Но ведь взрослые курят, и ничего - живы, здоровы, не болеют.

Пилюлькин. Но они не знают об этом и не болеют пока, так как это проявляется не сразу и внешне почти не заметно, но жизнь тем не менее укорачивается на 10 и более лет.

Разгильдякин (начинает кашлять). Как же!

Неряшкин. (хлопает его по спине). Ты что, что с тобой?

Самоделкин. Вот-вот, это все от курения. Давайте сигареты, я их выброшу.

Неряшкин. С какой это стати! Мы вам не верим.

Самоделкин. Ну, раз вы не верите словам, тогда посмотрите на эти рисунки (показывает рисунки: легкие здорового человека и курильщика).

Разгильдякин. Ну и что, какое отношение они имеют к нам?

Самоделкин. Самое прямое. У каждого человека есть легкие. У здорового они вот такие (показывает рисунок), а у курильщика - вот такие (показывает другой рисунок), черные, потому что смолы, которые находятся в табаке, оседают на легких.

Неряшкин. И все это происходит у нас в организме? Неужели?

Самоделкин. Да-да, табачный дым сужает кровеносные сосуды и препятствует поступлению кислорода к клеткам головного мозга, а ведь именно там находятся важнейшие центры жизнедеятельности. Представляете, что происходит?

Неряшкин. Ну, мы еще маленькие, нам можно.

Самоделкин. А если курят дети, то у них замедляются процессы роста.

Пилюлькин. А в моей практике был такой случай, когда заядлому курильщику пришлось ампутировать ноги, то есть никотин, находящийся в табачном дыме, отравляет клетки крови. Каждому седьмому курильщику приходится ампутировать ноги.

Самоделкин. Риск заболевания раком легких возрастает в 15-20 раз. Также у курильщика портится цвет лица, появляются преждевременные морщины, зубы желтеют, а изо рта дурно пахнет. Думаю, невеселая картина! Вы же не хотите лет в 15 выглядеть на 25 или 30?

Разгильдякин. Ну и что, я покурю немного и брошу.

Самоделкин. Что ты? Выбрось даже эту мысль из головы! Ты привыкаешь незаметно для себя, сигарета за сигаретой, а отвыкать придется очень долго.

Неряшкин. Если бы мы это знали, то не стали бы даже начинать. Пойдем, Разгильдякин, расскажем всем остальным.

Самоделкин. Знаешь, Пилюлькин, я еще слышал, что вредно находиться даже в одном помещении с курильщиками.

Пилюлькин. Да, это называется пассивным курением. Человек не курит сам, но его организм поглощает больше вредных веществ, чем сам курильщик. Соседство с курильщиками очень

вредно. Некурящий человек вынужден сидеть в прокуренном помещении и таким образом за 1 час «выкуривает» 4 сигареты. А дети из семей курильщиков страдают раньше, чем сами начинают курить. Если курит папа - это равносильно тому, что дети выкуривают 30 пачек в год, а если мама - 50.

Самоделкин. Да-да. Головокружение, головная боль, тошнота - первые признаки отравления никотином. Но это только начало. Дальше вас ждет постоянный кашель, одышка, хронический бронхит и воспаление легких. Представляете, каким больным вы станете?

Разгильдякин и Неряшкин (вместе бросают сигареты). Нет, мы больше не будем курить никогда и даже пойдем всем расскажем, как это вредно! (Уходят.)

**Действие 4**

Самоделкин. Пилюлькин, раз уж мы сюда попали, так давай походим, посмотрим, как здесь учатся. Хорошо?

Пилюлькин. Конечно, пойдем!

Самоделкин. А ты, кстати, ничего не знаешь про то, как табак появился?

Пилюлькин.Я читал, что его открыл Колумб в XV веке, с открытием Америки. Моряки тайно завезли семена табака в Европу, но сначала он применялся в качестве лекарственного средства, и лишь потом приобрел плохую славу. К тому же раньше курильщикам отрезали носы и пороли спину.

Самоделкин.А это что у вас такое?

Разгильдякин (удивленно). Это? Это пиво.

Пилюлькин. Да вы что? Как можно? Употребление алкоголя, а пиво - алкогольный напиток, еще никого не сделало здоровым. Нет ни одного органа, на который бы он пагубно ни влиял.

Самоделкин. Ладно, выясняйте эти вопросы сами, а я пошел ремонтировать Машину Времени. (Уходит.)

**Действие 5**

Самоделкина долго нет. Ребята идут его искать. Заходят в комнату и видят: Самоделкин сидит на стуле и зевает. Пилюлькин понимает, в чем дело: Самоделкин, ремонтируя Машину Времени, надышался паров бензина и ему стало плохо.

Пилюлькин. Есть люди, которым нравится вдыхать пары бензина, и они делают это намеренно, называются они токсикоманами.

Разгильдякин. А что они еще делают? Разве только те, кто нюхает бензин, называются токсикоманами?

Пилюлькин. Они еще принимают таблетки дозами большими, чем прописал врач. Вот посмотрите (показывает рисунок), этой дозы будет достаточно для того, чтобы человек умер.

А вообще, токсикомана легко узнать по следующим признакам: он чрезмерно весел, ему хочется двигаться, говорить, но координация движений у него плохая. Затем наступает сон, после которого человек становится вялым, уставшим, испытывает тошноту и головные боли.

Неряшкин. К этому тоже можно быстро привыкнуть.

Пилюлькин. Конечно, и каждый раз организм требует все большую и большую дозу. Постепенно человек становится озлобленным, жестоким, раздражительным, плохо спит и ест. Затем случаются припадки, и в конце концов наступает смерть.

**Действие 6**

Самоделкин (очнулся). Смерть? Что вы тут говорили про смерть?

Пилюлькин. Да-да, вот умрешь, если начнешь заниматься этим намеренно.

Самоделкин. Да я не буду никогда этим заниматься!

Разгильдякин. А те люди, которые колются и нюхают белый порошок, тоже называются токсикоманами?

Пилюлькин. Нет, они - наркоманы.

Самоделкин. Да-да, я кое-что слышал про таких людей. Да, их вряд ли вообще можно назвать людьми, потому что их внешний облик сильно отличается от облика людей. У них неуверенная походка и стеклянный взгляд.

Неряшкин. Неужели они такие страшные?

Пилюлькин. А вы думаете - нет? Наркомания - это тяжелое отравление всего организма, тяжелые поражения печени и сердца, желудка и мозга. Можете себе представить, на кого похож такой человек? Наркомания - это инфекционные заболевания, это рак и СПИД - болезни, которые не лечатся. Она же - причина большинства преступлений, так как связана с большими деньгами.

Разгильдякин. А кто обычно становится наркоманом?

Пилюлькин. Наркоманами становятся люди, обделенные любовью, заботой и вниманием. Эти люди неуравновешенны, плохо себя контролируют и поэтому ищут утешения в наркотиках.

Неряшкин. Ну а дети здесь причем? Ведь ты говоришь о взрослых.

Самоделкин. Нет, это также относится и к детям. Ведь им интересно все неизведанное, запретное. Им хочется самим все испробовать, испытать, и именно дети меньше всего думают и знают о последствиях. Привыкание происходит моментально, и большая доза отравляет организм, что чаще всего приводит к смерти.

Разгильдякин. Вот это да-а! А мы даже не подозревали, как это вредно.

Неряшкин. Хорошо, что мы не дошли до самого страшного. Действие 7

Самоделкин (смотрит на часы). Знаешь, Пилюлькин, по- моему нам давно пора возвращаться. А то мы что-то задержались.

Разгильдякин. Возьмите нас с собой!

Неряшкин. Мы хотим с вами!

Самоделкин. Нет, вам нужно остаться здесь и помочь превратить вашу школу Вредных привычек в школу Здорового образа жизни. Давайте вместе составим правила. (Дети предлагают, учитель подводит итог.)

**Правила «Как предостеречь себя от вредных привычек»**

1. Никогда не соглашайтесь закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.

2. Не старайтесь подражать взрослым, так как со стороны это выглядит смешно.

3. Займитесь любимым делом и больше времени уделяйте спорту.