

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Средняя школа №1

Классный час

*«Скажи вредным привычкам
— нет!».*

в 11 классе

Классный руководитель
Кузякова Татьяна Николаевна

Ростовская область г. Гуково

Цель: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых, негативные последствия употребления наркотиков.

Игра «Полет в будущее» - представьте себе, что мы попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: «в обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни». Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:
-выжить;
-определить характер и методы борьбы с опасностью, возвратившись предупредить человечество о грозящей беде.

Обсуждение:

-что означают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»;
-все ли они одинаково опасны;
-когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость;
-какие бывают зависимости;
-что в них общего, а что отличное.

Подведение итогов перечислением зависимостей:

1.Химические зависимости:
-алкоголь, наркотики, курение, чай, кофе и т.д.
2.Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувство вины, бессилия, презрения к себе):
- постоянно включенный телевизор;
-стремление к риску азарту;
-компьютерные игры;
-постоянное желание разговаривать по телефону, спать;
-откладывание все на потом и т.д.

Теперь мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль готовыми к трудностям.

Игра «Ангел-хранитель» - участвуют 5 добровольцев. Между ними распределяются роли – гость вечеринки, хозяин вечеринки, ангел-хранитель, друг хозяина вечеринки и дьявол-искуситель. Игровая ситуация состоит в следующем: главному герою (гостю вечеринки) знакомые ребята (хозяин вечеринки и его друг) предлагают попробовать вместе марихуану. У главного героя есть два ангела: ангел-хранитель, который помогает отказаться от навязчивых предложений попробовать наркотик, и дьявол-искуситель, который уговаривает попробовать наркотик. В процессе игры можно меняться ролями.

Обсуждение: способы давления и отстаивания своей точки зрения.

Часто мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя «хорошими», только если уступили кому-нибудь, чтобы доставит удовольствие.

Способы отказа:

-сделайте перерыв и скажите: «Я подумаю об этом и завтра скажу решение»;
- используйте перерыв эффективно:
а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
б) составь план дальнейшего действия;
в) собрав информация, Будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу наркотик (сигарету и т.д);

- отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации;
- поощрите себя за одержанную победу.

Игра «Мифы» - в ходе игры зачитываются утверждения, имеющие отношения к наркотикам, например:

- марихуана не вызывает зависимости;
- если употреблять наркотики в меру, то никогда не станешь наркоманом;
- после начала употребления наркотиков человек живет в среднем 5-10 лет;
- употребление наркотиков тесно связано с риском заражения гепатитом и ВИЧ-инфекцией;
- употребление наркотиков никогда не бывает связано с правонарушением;
- ломок наркомана не существует. Это один из методов запугивания людей.

Если согласен с утверждением, то поднимает правую руку «Правда», если не согласен, то поднимает левую руку «Миф».

Обсуждение: причины формирования искаженного представления о наркотиках.