

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №1

Классный час-презентация

в 8 классе

на тему

**«Вредные привычки.
Как сказать «Нет!» и
отстоять своё мнение»**

Классный руководитель Гаркушенко Валентина Алексеевна

г. Гуково Ростовской области
2017 - 2018 учебный год

Классный час

Вредные привычки. Как сказать «Нет!» и отстоять свое мнение.

Цели:

- 1) научить отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны кого бы то ни было;
- 2) формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков;
- 3) формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей,
- 4) формирование устойчивого мнения о вреде курения, алкоголя, наркотиков;
- 5) формирование объективной социальной позиции.

Формы и методы работы: мозговой штурм, групповая работа, ролевая игра, индивидуальная работа.

Оборудование: плакаты, карточки, видеопроектор, доска, фломастеры, презентация.

Ход занятия

Классный руководитель: Каждый из вас знает, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: **«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».**

(слайд1)

А что способствует сохранению и укреплению здоровья? Продолжите фразу: «Здоровье - это...»

(ответы учащихся)

Чаще всего вы употребляли 3 фактора, способствующие сохранению здоровья. А какие же?

Мы предлагаем каждому из вас вытянуть листочек и зачитать фактор.
(Приложение 1)

Теперь просим вас **распределиться по группам.**

Итак, мы выяснили, что сохранению и укреплению здоровья способствует *двигательная активность, физические занятия, закаливание.*

Но есть в нашем обществе много факторов, губительно действующих на здоровье.

Назовите эти факторы.

(ответы учащихся)

Названные вами факторы являются вредными привычками.

Как сохранить здоровье и сказать «НЕТ!» вредным привычкам? Об этом мы и поговорим сегодня.

Тема классного часа: «Вредные привычки. Как сказать «Нет!» и отстоять свое мнение».

Слайд 2

Классный руководитель: Вы назвали 3 основные вредные привычки, разрушающие здоровье человека: курение, алкоголь, наркотики. **(Слайды 3 - 5)**

На столах лежат фломастеры (зеленый, синий, красный), листы Кл. рук. напоминает правила Мозгового штурма.

Вопрос на слайде 6 (Музыка) 3 мин

Почему люди начинают курить, пить, принимать другие наркотики? (интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, в кайф, любопытно, больно, слабый характер, снимать барьеры в общении, приобретать новый опыт, согреться и т.д.). *Ответы записывают на листах. Листы с ответами вывешивают на доске.*

Кл. рук.: *Итак, мы назвали основные причины, побуждающие людей курить, пить и принимать наркотики. Но некоторые люди считают, что алкоголь и курение полезны. Давайте попробуем развенчать некоторые мифы о пользе курения и алкоголя. Каждая группа получает задание. Развенчание мифов (Приложение 2)*

1.1 миф «Курящие люди дольше сохраняют фигуру»

1.2 "Алкоголь поднимает настроение и помогает развеселиться"

(Под действием алкоголя происходят ссоры, драки, необдуманные поступки, о которых в последствии сожалеют. Умение испытывать радость без наркотика - признак здоровой личности.)

2.1 миф « На морозе сигарета согревает»

2.2"Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми" (Сколько не выпей–проблемы все равно остаются, а из-за пьянства к ним добавляются и новые.)

3.1 миф «Курение успокаивает нервы»

3.2"Алкоголь полезен" (Алкоголь нарушает работу всех систем организма; часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.)

Итог: выступление детей и показ слайдов 7-12.

Кл. рук.:

Помните, **«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума и война».** У. Гладстон.

Кл. рук.: Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь обретения вредных привычек, особенно при отсутствии взаимопонимания в семье и с близкими. Склонность к вредным привычкам начинается с постепенного разрыва контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. Например, нет любви в семье, внимания, искренности, разговоров на личные духовные темы, нет этого и в отношениях с друзьями; или человек пытается понравиться другим, заводя вредные привычки ради хорошего мнения о себе и теряя себя.

Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотики, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

Важно помнить, что алкоголь– это наркотик, и принимая его даже в малых количествах, человек начинает приобретать зависимость.

Ученица читает стихотворение (Музыка, показ слайда14)

*Наркотики...Подростки погибают.
Слабеет ум, и сохнут их тела.
И тихо лица тают и сгорают
Как свечи пред иконами дотла.*

*Потухший взгляд...Души оплоты пали...
Как из могилы вдруг восставший прах...
Испуг и боль, отчаянье, печали
Повисли на родительских плечах.*

*А рядом – жизнь ключом. В стране не голод,
И не война, торнадо, иль пожар.
Как хорошо, когда здоров и молод,
Как плохо, коль лишен опоры, стар.*

*Сейчас в России дети погибают.
Как им помочь? Родители не знают.*

Ученик1:

А что же такое наркотики? (из слайда 15,16)

Те, кто кричат, что наркотики это круто — врут. Наркотики — как атомный распад — просто СИЛА. Если ты достаточно силен, ты устоишь, в противном случае она уничтожит тебя. Наркотики — коварный враг, который, убивая, дает ответ на вопрос, что такое жизнь и каковы её настоящие ценности! Пусть каждый решит сам, впускать или не впускать ЭТО в себя. Но, однажды встав на этот путь, пусть имеет в виду, что расклад сил может поменяться в любой момент и не в лучшую сторону...

Ученик 2:

Для одних наркотик – это способ уйти от «грязной» действительности. Для других – способ ещё раз утвердиться, показать свою «крутизну». Но не стоит забывать, что они сразу и навсегда отсекают тебе будущее. Они отравляют жизнь твоим родственникам. И становятся единственными "друзьями" на всю недолгую... Нет! не жизнь, на НЕДОЛГОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.

Кл. рук.: Каковы для вас жизненные ценности? Мы предлагаем Вам индивидуальную работу.

Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности» 5 мин

Подросткам диктуется список возможных человеческих ценностей: (слайд 17)

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
- любовь

- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Кл. рук.:

Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

Чтобы жизнь каждого из вас была полноценной, насыщенной, надо научиться сказать «НЕТ!»

Сценка:

А. - Давай закурим!

Б. - Мне нельзя.

А. - Почему?

Б. - Меня родители увидят.

А. - А мы отойдем за угол.

Б. - Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А. - Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б. - А я наши сигареты не курю.

А. - У меня иностранные.

Б. - А я от спичек не прикуриваю.

А. - А у меня зажигалка.

Б. - Меня родители увидят.

А. - Мы пойдем в подвал.

Б. - в замешательстве и не знает, что ответить.

Ученик 2: *В этой ситуации ваш ровесник не смог ответить «НЕТ», а ведь, сказав «НЕТ», вы можете (слайд18)*

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

Ученик 1: *Сказав “да”, вы можете: (Слайд19)*

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.

Ученик 2: *Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.*

Ролевая игра:

Мы предлагаем вам обыграть ситуации, в которых нужно принять единственно правильное решение.

Кл. рук.:

Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа. У вас есть памятки, которыми вы можете воспользоваться.

1. Товарищ, которого ты уважаешь, видя, что ты расстроен, предлагает тебе закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас - успокоиться».
2. На дискотеке старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?
3. Подошел к друзьям на улице, которые предлагают выпить пиво.

Памятки «Умей сказать НЕТ» (лежат на столах на листочках)

1. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
2. Я не собираюсь загрязнять организм.
3. Не сегодня, наверное.
4. Нет, не хочу неприятностей.
5. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
6. Эта дрянь не для меня.
7. Нет, спасибо.
8. Не думаю, что ты достаточно знаешь, какой вред это приносит организму.
9. Лучше предложи мне витамины.
10. Нет, спасибо, это опасно.
11. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.
12. Мне не хочется умереть молодым.
13. Я хочу быть здоровым.
14. Это мне ничего не даст.
15. Я и без этого себя прекрасно чувствую
16. Нет, я и так много воюю со своими родителями.

Групповая работа 10 мин

Кл. рук.: Каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записанные у вас на карточках, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.

Каждой группе по 3 вопроса.

Любопытство	Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер
Расслабление	Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать

Влиться в компанию	Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом
Понравиться молодому человеку (девушке)	Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях
Получить кайф	Сходить на каток или в аквапарк
Забыть о проблемах	Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе
Снять барьеры в общении	Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры
Согреться	Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться
Снять напряжение	Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино

Докладчик от каждой группы зачитывает предложения.

Кл. рук.: Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.

Ученик 2. Мы Вам желаем жить интересно. Ведь сколько удовольствия можно получить от красивой музыки, занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом. Ведь жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить.

Слайды Картинки о семье, о здоровом

Ученик 1. Каждый из нас своим личным примером должен утверждать вечные человеческие ценности: доброту, дружбу, любовь, веру и взаимопонимание, чтобы нам было ради чего сказать вредным привычкам НЕТ. Ведь здоровая нация – это сила и богатство страны.

СЛАЙДЫ последние

Источник информации: <http://pedsovet.su/load/661-1-0-3509>