

## **Классный час «Как победить дракона, или удержись от вредной привычки»**

Классный час посвящён профилактике вредных привычек. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. По мнению психолога, потребность в одобрении товарищей чаще всего возникает и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсическими веществами.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников.

**Цели:** углубить представление детей о вредных привычках, способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании, побуждать к сопротивлению вредным привычкам.

### **Задачи классного часа**

1. Умение чётко формулировать аргументы против вредных привычек
2. Умение противостоять давлению сверстников

### **Подготовительная работа**

1. Пригласить родителей – врачей или назначить учащихся на роль врачей. Задача: дать характеристику вредным привычкам.
2. Нарисовать шестиглавого дракона. На каждой голове написать название вредной привычки.
3. Приготовить белые халаты для роли врача

### **Ход классного часа**

**Классный руководитель:** Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон о шести головах?

*Дети отвечают, что убежали бы, застрелили дракона...*

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть дракона. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы, и их ждёт гибель. А вот и портрет этого чудовища:

- Токсикомания
- Наркомания
- Курение
- Алкоголь
- Игромания
- Сквернословие

Каждая голова – это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Мы попросили врачей рассказать об этих вредных привычках. (Рассказывают врачи – родители или ученики в роли докторов, в белых халатах).

## **I. Информационный блок «Врачи о вредных привычках»**

### **Токсикомания**

#### **Врач 1**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чём-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду». Токсин – значит яд. Очень быстро появляется привыкание. Наступают изменения в психике, но главное – разрушается здоровье, так как яды постепенно накапливаются в организме.

## **Наркомания**

### **Врач 2**

Наркотики – отравы ещё более серьёзные, она рассчитана на подростков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

## **Алкоголизм**

### **Врач 1**

Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространённый наркотик, убивающий людей. Алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей привычки. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушаются семьи, рушатся судьбы.

## **Курение**

### **Врач 2**

Курение – это зависимость от наркотика – никотина. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. У курильщиков плохая память, неустойчивая психика. У них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

## **Игромания**

### **Врач 1**

Эта вредная привычка начинается безобидно – игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже убийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых.

## **Сквернословие**

### **Врач 2**

Сегодня нередко можно встретить людей, которые не ругаются, а разговаривают матом. Вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Учёные установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков.

## **II. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона»**

### **Классный руководитель:**

- Какая привычка может появиться с первого раза? (Наркомания)
- Какая вредная привычка несёт программу самоликвидации потомков человека? (Сквернословие)
- От какой вредной привычки появляются 25 болезней? (Курение)
- Какие вредные привычки разрушают организм? (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм)
- Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями и смертью? (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм)

Как вы считаете, почему же люди попадают в пасть дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек?

**Примерные ответы детей:**

- Их тянет любопытство
- Их родители были рабами тех же самых привычек
- Если вся компания делает – то и тебе хочется
- Чтобы казаться «крутым»
- Чтобы показать, что ты уже взрослый
- Ничего больше не интересует
- Потому что слабохарактерный – попадаю в компанию и делаю, как все

**Классный руководитель:**

Да, учёные назвали именно эти причины приобщения людей к вредным привычкам: слабохарактерность, влияние среды, снятие напряжения, любопытство. Но ведь большинство людей не курит и не пьёт. Что нужно делать, чтобы устоять?

**Примерные ответы детей:**

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами
- Добиваться успеха
- Ценить своё человеческое достоинство
- Иметь своё мнение, не поддаваться плохому влиянию
- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое
- Выбирать друзей, общаться с теми, кому ты доверяешь

**III. Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

**Классный руководитель:**

Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Ответьте на 10 вопросов. На каждый вопрос нужно ответить «Да» или «Нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось бы тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял ли бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» и «нет». За каждый ответ положено 5 баллов, значит, умножьте полученное на 5. Что получилось?

0-15 баллов – вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствие, но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие может помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-либо предложит «побалдеть» от какой-либо «дряни», то вы легко откажетесь. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20-40 баллов – ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат немного «кайфа», вы согласитесь. К сожалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40-50 баллов – вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы заражены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы готовы отдаться в рабство. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда.

#### **IV. Ситуации «Учись говорить «нет»**

Ведущий предлагает разные ситуации, когда детям предлагают попробовать алкоголь, сигарету, наркотик. Нужно отказаться, причём нужно это сделать, не произнося слова «нет». Можно провести тренинг в парах.

#### **Инструкции:**

Главное – необходимо понять, что тебя хотят заставить делать то, что чего ты делать не собирался. Твоими руками хотят достичь грязной цели, либо втянуть в дело, которое приносит кому-то выгоду. Надо отвечать: «Да, мне это слабо!» тебя начнут высмеивать: «Ты, видно, ещё маменькин сынок!» ответ: «Да, я ещё маменькин и папенькин». Иногда могут сказать: «Ты что, дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?»

В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится л моей выгоде?» И ответить «Да, я такой дурак, что твоё предложение не принимаю». Запомните, сказочный Иван-дурак нисколько не смущался, что все его так называли, но всегда выигрывал и всех побеждал!

- Не бойся выглядеть недостаточно умным
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным

## **Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев**

### **V. Игра «Да, нет, не знаю»**

#### **Классный руководитель:**

Если вы не знаете правильный ответ на вопрос, наши врачи вам помогут.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник молодости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?(нет)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (да)
4. Верно ли, что от курения погибает ежегодно более 10 000 человек? (да)
5. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
7. Верно ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
8. Отказаться от курения легко? (нет)
9. Верно ли, что большинство людей не курит? (да)
10. Верно ли, что «совы» любят работать по утрам? (нет)
11. Верно ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
12. Верно ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
13. Верно ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (да)
14. Верно ли, что сладкие напитки входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (да)

15. Верно ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (да)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (нет)\_
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны? (нет)
18. Верно ли, что сосиски полезны? (нет)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (да)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (да)

## **VI. Составление таблицы «Секреты здоровья»**

### ***Классный руководитель:***

Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет. А у нас люди живут в 2-3 раза меньше. Почему? Каковы причины? Экология, питание, стрессы, тяжёлая работа, отсутствие движения и т.д.

Нарисуйте таблицу здорового образа жизни. Чтобы заполнить таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка – фактор здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха (режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к заболеваниям (закаливание)
3. Поддержание чистоты, здоровья (гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (спорт)

## **VII. Консультации «Секреты здоровья»**

### ***Классный руководитель:***

Получите консультации врачей.

#### **1 совет**

Пятёрка самых вредных продуктов: сладкие газированные напитки, картофельные чипсы, сладкие батончики, сосиски (сардельки, вареная колбаса, жирные сорта мяса).

#### **2 совет**

Способ уберечься от стрессов – пение, уход за домашними животными, уход за растениями. А самое хорошее средство – улыбка.

#### **3 совет**

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устаёт.

#### **Совет 4**

Народная мудрость заключена в пословицах:

- В луже водки и богатыри тонут
- Вино полюбил – семью разорил
- Курить – здоровью вредить

## **VIII. Рефлексия**

Что нового вы узнали? Чему научились? Какие выводы для себя сделали?

Возможные варианты ответов:

1. С детства нужно работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха
2. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает с детства уважение к себе

