

## Классный час

### Тема: Вредные привычки и как им противостоять.

**Цель:** углубить представление детей о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

#### Ход :

##### 1. Вступительное слово.

Классный руководитель. Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон с шестью головами?

Дети отвечают.

**Классный руководитель.** А вот представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого дракона – только хруст стоит от того, как перемалывает человеческие жизни страшное чудовище.

Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет гибель.

Как вы думаете, о чем я сейчас говорю?

Тема нашего классного часа Эти вредные привычки.

Каждая голова нашего дракона имеет свое имя. Давайте подумаем какое.

- Токсикомания Наркомания Курение
- Алкоголь Игромания Сквернословие

Каждая голова – это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь.

##### 2. Информационный блок «Врачи – о вредных привычках»

А) Токсикомания.

Врач 1

Б) Наркомания.

Врач 2

.В) Алкоголизм.

Врач 3.

Г) Курение.

Врач 4

Д) Игромания.

Врач 5. Игромания

Е) Сквернословие.

Врач 6 время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те которые выжили, стали генетическими уродами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген.

Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат – это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

### 3. Интерактивная беседа. «Что толкает людей в пасть дракона?»

**Классный руководитель.**: Вот такие шесть голов у дракона. Одна другой страшнее!

– Давайте вспомним, какая вредная привычка может появиться буквально с одного раза? (Наркомания)

– А какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека? (Сквернословие)

– От какой вредной привычки появляются 25 болезней? (Курение)

– Какая вредная привычка отравляет человека, разрушает его организм? (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм)

– Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями, смертью. (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм, игромания)

**Классный руководитель.** И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно исчезали в пасти страшного дракона. Но сказочные времена давно прошли. За окном 21 век и столько интересного вокруг: спорт, кино, музыка природа, книги, верные и хорошие друзья. Но сидит где-то на грязном, заросшем бурьяном пустыре вот такое шестиглавое чудовище и дожидается очередной жертвы.

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

Примерные ответы детей:

– Их тянет любопытство, желание все попробовать и испытать.

– Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.

– Для общения – если вся компания это делает, то и тебе не страшно.

– Чтобы казаться современным, крутым, сильным.

– Чтобы показать, что ты уже взрослый и сам можешь делать со своим здоровьем все что хочешь.

– Потому что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.

– Просто слабохарактерность – попадают в плохую компанию и втягиваются.

– Хотят подражать героям боевиков, рекламы – там все курят и пьют.

**Классный руководитель.** Да, ученые назвали именно такие причины приобщения людей к вредным привычкам: любопытство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения.

А как же не попасть в пасть дракону? Ведь большинство людей не курит, не пьет, не употребляет наркотики, не сквернословит. Что нужно делать, чтобы устоять?

Примерные ответы детей:

– Нужно заниматься спортом, музыкой танцами – чем-то интересным.

– Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.

– Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.

– Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.

– Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.

– Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

#### 4. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Классный руководитель. Надеюсь, что никто из вас не попадет в пасть шестиглавого дракона и не станет очередной жертвой страшной «мании».

Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить, свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Учитель читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли 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. Попробовал 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 прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взяли бы ты её?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

**Классный руководитель.** Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «Да». За каждый такой ответ вам положено 5 баллов, значит, умножьте полученное число на 5. Что у вас получилось?

0-15 баллов - Вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-либо предложит "побалдеть" от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20-40 баллов - Ваша "зона удовольствий" нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можешь потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат "немного кайфа", вы можете согласиться. 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 буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид "кайфа" вы будете готовы отдать в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы, слабаков - не так уж и много. Вам грозит беда.

#### 5. Проблемные ситуации. «Умей сказать «нет».

Классный руководитель. Те, кто уже попал в пасть дракона, могут оттуда уже и не выбраться. Давайте поговорим о том, как туда не попасть. Психологи утверждают, что самое лучшее – это научиться говорить «Нет».

Ребята, многие вредные привычки часто начинаются с невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечения затягивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуации и казать твердое и решительное «нет». Давайте попробуем придумать ответы-отказы в разных ситуациях, если вам предложили выпить, покурить, понюхать какое-то зелье ( ребята высказываются) Я очень рада, что вы знаете как отстоять себя и не поддаться на уговоры. Умение сказать «нет» всегда пригодится, когда вас будут заставлять или упрасивать сделать то, чего вы не хотите.

## 6. Заключительное слово.

Классный руководитель. Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают человека.

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе
- узнавать мир и интересных людей
- ни в ком случае не пробовать спиртное и наркотики

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы – настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, — воистину могуществен».

## 7. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что нового узнали вы во время классного часа? Чему научились? Какие выводы для себя сделали?

- Узнал о страшном вреде сквернословия. Сделал вывод, что нужно следить за своей речью.
- Научился говорить «нет». В игре это легко, а в жизни труднее
- Нельзя допускать, чтобы на тебя влияли плохие люди
- Главный вывод, что нужно жить своим умом и не искать дешевых удовольствий.
- Решил, что нужно записаться в какую-нибудь секцию.

- Последствия курения: “мозговой шторм”, последствия курения

Написать на доске слово “курение” учащиеся сами делают вывод и записывают своё мнение.

Мозговой шторм



ТАК СТОИТ НАМ БРАТЬ В РУКИ СИГАРЕТУ??????????

Детство и подростковый возраст - самый уязвимый период в отношении курения. НАДО научиться говорить "НЕТ" плохим привычкам.

Выступали

Учащиеся 3 д класса

Кл.рук: Скороходова О.А.

Выводы и поручения

В ходе классного часа были рассмотрены вопросы: Что означает здоровый образ жизни? Правила здорового образа жизни. Как вредные привычки пагубно влияют на наше здоровье? История развития вредных привычек. Беседа сопровождалась показом слайдов презентации. В конце занятия, для закрепления, ученики ответили на вопросы учителя по этой теме и сами задавали интересующие их вопросы.

Поручения: привлекать учащихся к анализу ситуаций; учить нести ответственность за свои поступки.

Число 10.10.2019 г.

Классный руководитель Скороходова О.А.