**Классный час**

**по профилактике вредных привычек среди несовершеннолетних**

**«Вредные привычки»**

Классный час **«Вредные привычки»**  посвящен профилактике вредных привычек у подростков (алкоголизм, курение, наркомания, игромания) и пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников; потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.

**Цели:** дополнить представления о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; развивать критическое мышление, воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран, примерные тексты для информационного блока, театральных миниатюр.

**Х о д к л а с с н о г о ч а с а.**

**1.       Вступительное слово.**

-Добрый день, ребята, гости. Вы семиклассники, люди почти уже взрослые. Вы готовы для серьезного разговора?

Притча о бабочке

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: Всё в твоих руках.

О чём говорит нам эта притча?

**2.       Высказывания известных людей.**

Человек пьющий ни на что не годен. (*Пушкин Александр Сергеевич*)

Люди боятся холеры, но вино гораздо опаснее ее. (***О. Бальзак***)

Водка белая, но красит нос и чернит репутацию. ( ***Чехов Антон Павлович***)

От курения тупеешь. Оно не совместно с творческой работой. (**Гёте)**

Вино скотнит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его. ( ***Достоевский Федор Михайлович***)

Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро.
[Эдит Пиаф](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25B8%25D0%25B0%25D1%2584%2C_%25D0%25AD%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2582), французская певица.

Тема классного часа «Вредные привычки».

Ребята, вы не раз говорили на классных часах о вредных привычках. Так что же такое – вредные привычки? (Ученики называют их.) Действительно, наша жизнь так многообразна: полна разных интересов, увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о вредных привычках и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать.

- Предлагаю вашему вниманию прослушать информацию. Будьте внимательны!

**3. Информационный блок «О вредных привычках»**

Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

**Просмотр видео.**

Алкоголизм. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

**Просмотр видео.**

Наркотики – отрава еще более серьезная: она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. 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 любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Просмотр видео.**

Игромания. Эта вредная привычка начинается с безобидно – игровых автоматов, компьютерных игр. А может закончится разрушением психики, преступлением, дажесамоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

**4. Работа по группам.**

**Почему люди 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 показаться, 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 слабохарактерные – попадают в плохую компанию и втягиваются.
* Хотят подражать героям боевиков, рекламы – там все курят и пьют.

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 отказаться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.
* Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

**5. Самодиагностика.**

Надеюсь, кто 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:

Вопросы:

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 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 прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10.   Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

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. Получается, что если вам кто-нибудь 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 можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат « немного кайфа» , вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов 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 отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!

**Помните: если вы не избавитесь от вредных привычек, то они избавятся от вас!**

**6. Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!».**

- Сейчас вам предстоит разыграть миниатюры. Постарайтесь проявить весь свой артистизм, чтобы миниатюра была достоверной. В помощь вам предлагаются диалоги.

**Первый диалог. «Не нюхай клей – и будешь умней»**

**Ученик 1.**Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим…

**Ученик 2.**Какие еще мультики в подвале?

**Ученик 1.**Ну, клею понюхаешь и увидишь!

**Ученик 2.**Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

**Ученик 1.**Да каждый увидит то, что ему интересно!

**Ученик 2.**Мне интересно футбол посмотреть.

**Ученик 1.**Ну так футбол увидишь!

**Ученик 2.**Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

**Ученик 1.**Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

**Ученик 2.**О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю! Пока!

Как вы считаете, правильно ли сделал (имя), что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы вели себя в подобной ситуации?

**Миниатюра 2 «С водкой дружить – здоровье губить!»**

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно праздник отметить.

Ученик 2. Нет у меня двадцатки!

Ученик 1. Ну я тебе займу, потом отдашь.

Ученик 2. Да нет: у меня правило: никогда не брать взаймы.

Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить, ни сидеть не хочу.

Ученик 1. Так ты что, откалываешься от коллектива?

Ученик 2. Нет, просто мне это не интересно.

Миниатюра 3 **«Внимание – берегись наркомании».**

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями? Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?**Третий диалог. «Внимание – берегись наркомании!»**

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать такую таблеточку, от которой сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без таблеток справлюсь.

Ученик 1. Мои знакомые пробовали, им понравилось!

Ученик 2. Ну и пусть пробуют, я же не попугай, чтоб за ними все повторять!

Ученик 1. Так ты ж кайф поймаешь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю!

Миниатюра 4 **« Сигарета – не конфета!»**

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-А, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

Ученик 1. А если мне нравится курить?

Ученик 2. Ну а мне нравится не курить!

- Как бы вы действовали на месте этих ребят?

- Очень важно в таких ситуациях уметь сказать твердое и решительное «НЕТ!» Если вы все же попали в плен вредной привычки, Старайтесь избавиться от нее изо всех сил. Если вам это удастся, вы настоящий герой!

Как гласит китайская мудрость:**«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».**

1. **Подведение итогов (рефлексия)**

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

**Примерные ответы детей:**

* Научился говорить «нет». В игре это легко, а в жизни труднее.
* Нельзя допускать, чтобы на тебя влиял кто попало.
* Главный вывод, что нужно жить своим умом и не искать дешевых удовольствий.
* Решил, что нужно записаться в какую – нибудь секцию.

**8.Заключительное слово:**Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье!

Мы рождены, чтоб здоровыми быть, давайте здоровье всем миром хранить!

**Дополнит. задание.** постройте лестницу здоровья, используя в качестве ступеней следующие понятия: труд, жизнь, походы, путешествия, алкоголь, злоба, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение, месть, праздники Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами .

Приложение1

**Первый диалог**

Ученик 1.Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим.

Ученик 2. Какие еще мультики в подвале?

Ученик 1. Ну, клею понюхаешь и увидишь.

Ученик 2. Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

Ученик 1. Да каждый увидит то, что ему интересно!

Учение 2. Мне интересно футбол посмотреть.

Ученик 1. Ну так футбол увидишь.!

Ученик 2. Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

Ученик 1. Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю!

**Второй диалог**

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23 февраля отметить.

Ученик 2. Нет у меня двадцатки!

Ученик 1. Ну я тебе займу, потом отдашь.

Ученик 2. Да нет: у меня правило: никогда не брать взаймы.

Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить ни сидеть не хочу.

Ученик 1. Так ты что, откалываешься от коллектива?

Ученик 2. Нет, просто мне это не интересно.

**Третий диалог.**

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать такую таблетку, что сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без таблеток справлюсь.

Ученик 1. Мои знакомые пробовали, им понравилось!

Ученик 2. Ну и пусть пробуют, я же не попугай, чтоб за ним все повторять!

Ученик 1. Так ты ж кайф поймаешь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю!

**Четвертый диалог**

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выйграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-А, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик2. Некури и ты, тоже будешь здоровым.

Ученик 1. А если мне нравится курить?

Ученик 2. Ну а мне нравится не курить!

Приложение 2

 **Почему люди 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 нестрашно.
* Чтобы казаться современным, крутым, сильным.
* Чтобы показаться, 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 слабохарактерные – попадают в плохую компанию и втягиваются.
* Хотят подражать героям боевиков, рекламы – там все курят и пьют.

**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 отказаться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.
* Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

Приложение 3

**Выступления детей**

**Курение** – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика; они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.  Вот некоторые данные Министерства здравоохранения:

* Пульс курильщика в среднем на 10 – 20 ударов в минуту чаще пульса некурильщика, то есть у курильщика есть шанс заработать сердечный приступ;
* Курильщики в 2,5 раза чаще болеют простудными заболеваниями;
* Курение притупляет вкусовые ощущение и обоняние;
* Курение влияет на слух;
* У курящего человека шанс заработать рак поджелудочной железы в 2- 5 раз выше;
* Причина 19 % всех пожаров с человеческими жертвами является сигарета.

**Алкоголизм**. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы. Прежде чем человек становится алкоголиком, в его организме происходят последовательные изменения, что свидетельствует о привыкании организма к алкогольной интоксикации. Чтобы достичь состояния опьянения, человеку, необходимо принимать всё большую дозу алкоголя. Ведущим признаком алкоголизма является похмельный синдром. Его признаки: болезненные ощущения в области сердца, учащённое сердцебиение, головная боль, повышенное артериальное давление, потливость, сухость во рту, жажда, тошнота.

**Наркотики** – отрава еще более серьезная: она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. 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 любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Ломка наступает спустя 10 - 14 часов после последней дозы. Нарастает беспокойство, слабость, наркоман начинает дрожать, всё время поёживается, обливается потом. Во время ломки человек раздражителен, неуравновешен, напряжён, злобен. Всего 2 – 3% наркоманов, прошедших полный курс лечения, окончательно побеждает свою болезнь. Поэтому самое главное – даже не пробовать.

**Игромания.** Эта вредная привычка начинается с безобидно – игровых автоматов, компьютерных игр. А может закончится разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Так что же это — увлечение или болезнь? Психиатры утверждают — игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно уже на ранней стадии. Компьютерная зависимость— форма ухода от реальности. В основном состояние компьютерной зависимости выбивает из жизни, у человека не остается других интересов, кроме игры. Ребёнок уже не может жить без нее. Компьютерная зависимость — своеобразный вид наркомании. У подростка формируется влечение, с которым сам он уже не всегда способен справиться. Появляются раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общаться с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, переоценивает роль компьютера в собственной жизни. Он ощущает депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» за компьютером, размышляет о том, как пройти следующий уровень игры, страдает из-за несделанных важных дел реальной жизни. Подросток использует компьютер как способ скрыться от проблем.

Классный руководитель Схабо З.З.