Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Садовская средняя общеобразовательная школа филиал с.Лозовое

с.Лозовое Тамбовского района Амурской области

**Разработка классного часа для 7-8 классов**

**на тему**

***«Удержаться от вредной привычки – значит победить Дракона!»***

Подготовила

учитель русского языка

и литературы

Ефимова Нина Васильевна

***Классный час. 7-8 классы***

***Тема*: «Удержаться от вредной привычки – значит победить Дракона!»**

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

***Ход классного часа***

***I. Вступительное слово*** *Тот, кто может победить другого, - силен,*

*тот, кто побеждает самого себя,*

*- воистину могуществен.*

*Лао-То*

**Учитель:** Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

*Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!*

**Итак, мы будем говорить о том, как сохранить здоровый образ жизни.**

Что бы вы сделали, ребята, если бы вам встретился дракон?

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого драконов, только хруст стоит от того, как перемалывает человеческие жизни страшные чудовища. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет погибель. А вот и портреты этих чудовищ. Каждый дракон имеет свое имя (читает):

* *Токсикомания.*
* *Наркомания.*
* *Алкоголизм.*
* *Курение.*

**Каждый дракон - это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь**. Мы попросили врачей рассказать нам об этих вредных привычках.

***II. Информационный блок «Врачи - о вредных привычках»***

**1 ученик. Токсикомания**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. ***Мания - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном.*** Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как ***«мания к яду»*** (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

**2 ученик. Наркомания**

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. Наркотик 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.**

**3 ученик. Алкоголизм**

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - 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. Даже пиво может привести к алкоголизму.

*В разгар весны
Стоял у магазина
Хмурый малый
И книгу предлагал
За полцены,
В то время, как душа его
Алкала.
…А началось с шампанского,
С бокала… (П. Соколов)*

**4 ученик. Курение**

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, которые становятся пассивными курильщиками.

*Дарован был нам первый чистый вдох
Мы ощутили сладкий воздух в лёгких
Наскучил воздух без приправ и вот
Вдыхаем дым табачный, он такой же лёгкий.*

*Он время дал подумать, пережить
Решить проблемы, и усилить чувство,
Того, что хорошо на свете жить
Но обещание его, как воздух пусто*

*И нервы успокоит и простит,
Задавит боль и, может, даже чувства
Но в дыме этом зверь опасный спит.
Не разбудить его - полезное искусство*

*Просмотр ролика о вреде курения (2:00)*

***III. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»***

***Учитель.*** Вот такие разные драконы встречаются на пути людей. Одна другой страшнее!

* Давайте вспомним, какая вредная привычка может появиться буквально с одного раза. *(Наркомания.)*
* От какой вредной привычки появляются 25 болезней? *(От курения)*
* Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм? *(Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм)*
* Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями, смертью? (*Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм****)***

***Учитель.*** 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 XXI в., и столько интересного вокруг: *спорт, кино, музыка, природа, книги, верные и хорошие друзья.* Но сидит где-то на грязном, заросшем бурьяном пустыре вот такое чудовище и дожидается очередной жертвы.

- Как вы считаете, почему же люди попадают в пасти этих драконов?

- Почему они становятся рабами вредных привычек?

***Примерные ответы детей:***

- Их влекут 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 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.

***Учитель.*** Существует притча **«Откуда появляются вредные привычки?»**

*В царстве животных проводили опрос причин быстрого распространения курения, алкоголя и мясоедения.*

*-Дятел, почему Вы курите?*

*-Курю сегодня, потому что курил вчера.*

*-Овцы, почему вы пьете алкоголь?*

*-Чтобы поддержать компанию.*

*-Обезьяны, почему вы курите?*

*-Любим подражать знаменитостям.*

*-Собака, а почему ты ешь грязное мясо от тела убитой собаки?*

*-Чтобы казаться взрослее и храбрее. Так все собаки делают, которых вижу.*

*-Свинья, а почему ты куришь?*

*-Хочу взять от жизни все, все помои мои!*

*Главными причинами вредных привычек у животных стали легкомыслие, желание быть как все, подражание, наивность и слепое упрямство.*

***Учитель.*** 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.

-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.

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

***Учитель***. Надеюсь, что никто из вас не попадет в пасть 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. 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 зал игровых автоматов, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

***Учитель***. 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 можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», 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 отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы, слабаков не так уж и много. Вам грозит беда.

***V. Проблемные ситуации «Умей сказать "нет"»***

**Учитель**. Те, кто попал в пасть дракона, могут оттуда уже и не выбраться. Давайте поговорим о том, как туда не попасть. Психологи утверждают, что самое лучшее - научиться говорить «нет». Предлагаю вам оценить ситуации, в которых оказались ваши одноклассники. Все они по-разному сумели отказаться от назойливых предложений. Может быть, вы смогли бы это сделать еще успешнее? Послушайте первый диалог. Мы его назвали «Не нюхай клей - и будешь умней».

**2 ученика, читают или разыгрывают 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 неинтересно, 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!

**Учитель.** Как вы считаете, правильно ли сделал (имя), что отказался от назойливого приглашения?

- Как бы вы вели себя в подобной ситуации? *(Дети высказываются.)*

**2 ученика, читают или разыгрывают диалог. «С водкой дружить - здоровье сгубить».**

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 неинтересно.

**Учитель.** Вот так удалось (имя) отбиться от сомнительного предложения. Одобряете ли вы его поведение?

- Что бы вы сказали в подобной ситуации? *(Дети высказываются.)*

**2 ученика, читают или разыгрывают диалог *«Внимание - берегись наркомании!».***

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

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

Ученик 1. Даже Роналдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтобы 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.

Ученик 1. Все, кто колеса попробовал, не жалеют.

Ученик 2. А я не жалею, что не пробовал.

**Учитель.** Мне кажется, (имя) вел себя правильно. Сталкивались ли вы с подобными ситуациями?

- Что бы вы сказали в ответ на такие предложения? *(Дети высказываются.)*

И наконец, четвертый диалог, который называется «Сигарета - не конфета!».

***2 ученика, читают или разыгрывают диалог. «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, чтобы все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик 2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

Ученик 1. А если мне нравится курить!

Ученик 2. Ну а мне нравится не курить

**Учитель.** Ну, уж в подобной ситуации приходилась бывать каждому. Как вы считаете, (имя) вел себя правильно?

- Как бы вы действовали на его месте? *(Дети высказываются.)*

**Вывод учителя**. Ребята, многие вредные привычки часто начинаются с подобных невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечения затягивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет». Я очень рада за ребят, которым удалось отстоять себя и не поддаться на уговоры. Умение сказать **«нет»** всегда пригодится, когда вас будут заставлять или упрашивать сделать то, чего вы не хотите.

***VI. Заключительное слово***

**Учитель.** О чем мы говорили сегодня? *(Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают человека).*

**Учитель.** Познакомьтесь с разрешалками **от вредной привычки:**

***Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:***

* Если ты хочешь прожить короткую жизнь;
* Если хочешь отставать в учебе;
* Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
* Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;
* Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
* Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
* Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
* Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
* Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»;
* Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

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

* *не скучать, найти себе занятие по душе;*
* *узнавать мир и интересных людей;*
* *ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики*.

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

***VII. Подведение итогов (рефлексия)***

*Ах, эти вредные привычки,
Не вступайте с ними в стычки
Они ведь вредны для земли
В употреблении людьми.
Они мешают людям жить,
Так, что хочется аж выть.
Сигареты, водка – ни к чему
Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»
А наркотики сейчас
Устрашают просто нас.
Ах, эти вредные привычки,
Не вступайте с ними в стычки.*

***Учитель***.

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

***Источники.***

* За основу взята разработка Рябковой О.В. - <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/04/29/kak-pobedit-drakona-ili-uderzhis-ot-vrednoy-privychki>
* Мир Адвайти - <http://advaitaworld.com/blog/quotes-and-parables/15642.html>
* Моя библиотека - <http://mybiblioteka.su/tom2/2-51962.html>
* Видеохостинг YouTube - <http://www.youtube.com/?hl=ru&gl=RU>