**Классный  час**

**по профилактике  алкоголизма и табакокурения среди несовершеннолетних**

**«Мое здоровье в моих руках»**

 Классный час  **«Мое здоровье в моих руках»** посвящен  профилактике вредных привычек у подростков (алкоголизм, курение, наркомания) 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.

              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. Сценарий кл. часа построен с учетом возрастных особенностей восьмиклассников, учтены аспекты современных профилактических программ; в нем есть и достаточно серьезная информация, и игровые моменты, и профилактические меры. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа  жизни.

**Цели:** дополнить представления восьмиклассников о вредных при-вычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакоку-рению, 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.

**Подготовительная работа с детьми:**назначить двух учеников на роли будущих врачей (студентов Медицинской Академии). Их задача дать краткую характеристику вредным привычкам.

**Оборудование:** ММП кл. часа (ноутбук, проектор, экран), примерные тексты для информационного блока врачей,  2 белых халата, бочонок с бочонками для игры, листочки с распечатанными вопросами для самодиагностики (по количеству учеников),  примерные диалоги для театральных  миниатюр, конверты с творческим заданием для каждой группы, лист ватмана для акции «Мы против…», памятки «Мое здоровье в моих руках»(по количеству учеников). Лист ватмана для творческого задания, маркеры.

          Перед началом кл. часа разложить на столы конверты(по количеству групп) с листками для самодиагностики (№1),  с заданиями по группам для театральных миниатюр(№2), с творческими заданиями для каждой группы (№3), с памятками (№4).

**План классного часа:**

1.       Вступительное слово. «Главный выбор в вашей жизни – здоровье!»

2.       Информационный блок «Будущие врачи о вредных привычках».

3.       Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?» («Заморочки из бочки»).

4.       Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»

5.       Театральные миниатюры «Умей сказать: « НЕТ!»

6.       Творческие задания «Путь к здоровью!»

7.       Слайд-фильм «Я выбираю здоровье и спорт!»

8.       Рефлексия: акция «Мы против…»

9.       Заключительное слово (вручение памяток «Мое здоровье в моих руках!»)

**Х о д  к л а с с н о г о  ч а с а.**

**1.**       **Вступительное слово.**

-Добрый день, ребята. Здравствуйте,  сегодня я проведу с вами классный час. Вы семиклассники, люди почти уже взрослые. Вы готовы для серьезного разговора?

           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 (Слайд  1 «Мое здоровье в моих руках»).

           - Предлагаю вашему вниманию прослушать информацию. Будьте вни-мательны! (К доске выходят ученик и ученица в белых халатах).

**2. Информационный блок «Врачи о вредных привычках»** (Слайд 2)

                               Токсикомания.

  В р а ч 1. 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» в переводе с латыни означает «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, т.к. яды постепенно накапливаются в организме.

                               Наркомания.

  В р а ч 2. 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.

                               Алкоголизм. (Слайд 2: фотографии пьющих людей).

  В р а ч 1.  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.

                               Курение. (Слайд 2: фото курильщика)

  В р а ч 2. 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. (Слайд 3: внутренние органы курильщика).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.

         - Поблагодарим наших будущих врачей за полезную информацию! Насколько вы были внимательными , мы проверим, проведя игру «Что толкает людей в пропасть?» («Заморочки из бочки»).

**3. Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?»**(Слайд 4).

 (Дети вытягивают по-одному бочонку из бочки с номером  вопроса и отвечают).

          Вопросы:

1.       Какая вредная привычка может появиться с одного раза?

2.       Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?

3.       От какой вредной привычки появляется 25 болезней?

4.       Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?

5.       Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?

6.       Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?

7.       Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?

8.       Почему люди становятся рабами вредных привычек?

9.       Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?

10.   Правда ли, что есть безвредные наркотики?

11.   Правда ли, что большинство людей не курит?

12.   Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете на вопросы.  А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Откройте конверт №1. Ответьте на вопросы словами «да»  или «нет».

**4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»** (Слайд 5).

     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!** (Слайд 6).

**5. Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!».** (Слайд 7).

- Сейчас вам предстоит разыграть миниатюры. Темы ситуаций в конверте №2. Постарайтесь проявить весь свой артистизм,  чтобы  миниатюра была достоверной. В помощь вам предлагаются диалоги. (Приложение 1).

       Миниатюра 1 **«Не нюхай клей – будешь умней».** (К доске выходят 2 ученика, разыгрывают миниатюру).

          - Как вы считаете, правильно ли сделал ученик, что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы себя повели в подобной ситуации?

       Миниатюра 2 **«С водкой дружить – здоровье сгубить».**

           - Одобряете ли вы поведение одноклассника? Что бы вы сказали в подобной ситуации?

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

          - Сталкивались ли вы с подобными ситуациями?  Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?

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

          - 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».** (Слайд 8).

**6. Творческие задания «Путь к здоровью».**

     - Чтобы доказать правильность своего выбора, выполним задания. У каждой группы оно свое. Откройте конверт №3.

**Задание для 1 группы**: попробуйте составить пословицы, отражая тему классного часа, запишите их. (В случае затруднения детям можно предложить в качестве образца сборник с пословицами).

         Пословицы, которые были составлены учениками:

1.       Не кури ты сигареты, ешь котлеты и конфеты.

2.       Физкультуру посещай, алкоголь не потребляй,

3.       Не куришь сигареты – в карманах есть монеты.

4.       Куришь – здоровье губишь.

5.       Будешь спортом заниматься – не будешь в больнице валяться.

**Задание для 2 группы:**собери разрезанное стихотворение; пронумеруйте для удобства двустишия, подготовьте группой его выразительное исполнение. (Можно предложить и озаглавить это стихотворение).

Пусть каждый запомнит: курение – яд!

И факты уже за себя говорят.

Болезни желудка и легких развал,

А печень курильщика?! Если б ты знал!

Ее ты разрушил, и голос хрипит.

Задором мальчишеским взгляд не блестит.

И нет настроенья, и жизнь не мила.

Тебя сигарета к тому привела.

Ты слышишь, подросток и взрослый народ?

Пусть тяга к куренью навеки умрет!

Ведь жизни не будет, где дым сигарет.

Одумайтесь, люди, и дайте ответ.

Займитесь-ка спортом зимой и весной!

И летом, и осенью – всякой порой!

На лыжи вставайте, идите в бассейн.

А летом на речку компанией всей.

В лесу погуляйте, идите в поход.

Куренья дурман очень скоро пройдет.

Читайте, учитесь, добрейте душой.

Друзья, объявите курению бой!

Тогда вы увидите в небе зарю.

И с радостью скажете: «Я НЕ КУРЮ!»

Тогда вам откроется тайна одна,

Что жизнь без куренья успеха полна!

Мы все родились, чтоб здоровыми быть.

**Давайте всем миром здоровье хранить!**

**Задание для 3 группы:** 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 (каждое слово записано на отдельной карточке). Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами (Дети написали : любовь, дружба).

**Задание для 4 группы**: нарисуйте антирекламу вредным привычкам; придумайте лозунг.

(На подготовку задания дается 5-7 минут. Затем каждая группа защищает свое задание – готовую работу).

          - Ребята, вы молодцы! Отлично справились с заданиями! Ваша уверенность в правильном выборе здорового образа жизни растет с каждой минутой.

**7. Слайд-фильм «Я выбираю здоровье!»**

**8. Рефлексия.**

     (Каждой группе раздается карточка с заданием: продолжите фразу:

1.       Если мне предложат наркотик, то … .

2.       Я выберу спорт вместо … .

3.       Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: … .)

 ( Учитель вывешивает ватман «Акция «Мы против…». Каждая группа встает и хором называет девиз. А один ученик от группы записывает его на ватман).

        Были выбраны девизы:

1.       Мы за здоровый образ жизни!

2.       Мы за спорт!

3.        Спорт – это жизнь! Вредные привычки – это смерть!

4.       Живи здоровым!

**9. Заключительное слово:**Дорогие восьмиклассники! 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! Каждый день начинайте и заканчивайте словами (хором)**: «Мое здоровье в моих руках!»** (Слайд).

В память о нашем классном часе вы можете взять памятки (откройте конверт №4). (Приложение «).

           -Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!

**Приложение 1.**

**Первый диалог «НЕ нюхай клей – 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!

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 идевчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Яже на свидание опаздываю!

**Второй диалог «С водкой дружить – здоровье губить!»**

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 нитересно.

**Третий 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 Рональдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотает, 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!

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

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

**Четвертый диалог «Сигарета – не конфета!»**

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.**

**Памятка**

**«Мое здоровье в моих руках»**

         1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.

2.       Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».

3.       Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!

4.       Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.

5.       Оглянись: вокруг много интересных занятий.

6.       Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»