УТВЕРЖДАЮ

Директор Щерчовского УПК

детский сад – СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Чернак

План

проведения профилактических мероприятий

в период весенних каникул (29.03.2021 - 03.04.2021)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №.п/п | Мероприятие | Класс | Дата |
| 1 | Профилактическое занятие «Реальная безопасность в виртуальном мире» | 7,8 | 29.03 |
| 2 | **Воспитательный час «Давай дружить!»** | 1-6 | 30.03 |
| 3 | Воспитательное мероприятие«Похитители здоровья» | 1-6 | 31.03 |
| 4 | Игра-викторина по профилактике вредных привычек «Мифы и реальность» | 9,10 | 03.04 |

Педагог социальный С. И. Козлова

Профилактическое **занятие «Что такое зависимость?»**

Цель: Привлечь внимание подростков к проблемам связанных сзависимостью; предоставить правдивую информацию о

причинах и последствиях формирования зависимости.

Сформировать навыки принятия решения в ситуации выбора

и умения сказать «нет».

Формировать умения активного противостояния вредным

привычкам.

Способствовать развитию творческих способностей учащихся.

Подготовительная работа в группах.

(Ученики заранее готовят презентации по заданным темам).

1 группа – «Алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимости».

2 группа – «Компьютерная зависимость» .

3 группа – «Зависимость от мобильных телефонов».

4 группа – «Пищевая зависимость».

5 группа – «Шопинг зависимость».

Заранее необходимо провести предварительное тестирование среди старшеклассников с целью выявить их наклонности и сделать сравнительный анализ результатов тестирования по ходу презентации.

Этапы проведения классного часа.

Вступительное слово учителя.

Формирование понятия «зависимость» при помощи упражнения «Скульптура зависимости».

Слайдовая презентация «Что такое зависимость?»

Презентация ученических проектов.

Подведение итогов.

Зависимость… Такое странное и негативное с первого взгляда слово. К чему-то привязывает, ограничивает свободу.… Однако на зависимостях, плохих и хороших, по сути, строится вся наша жизнь. Каких? Вот только небольшой перечень популярных зависимостей: наркотическая, алкогольная, компьютерная, игровая, никотиновая, пищевая, шопинг-зависимость. Рассмотрим эти зависимости и сделаем выводы.

Что такое зависимость?

«Скульптура зависимости»

Участникам каждой группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они её себе представляют. «Материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Даётся некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями.

Зависимость – неспособность обходиться без чего-либо; подчинённость чужой власти при отсутствии самостоятельности и свободы.

В детстве, в душе каждого человека много солнца; счастье является естественным состоянием каждого, и для него не требуется никаких поводов. Некоторые люди сохраняют это счастливое свойство на всю жизнь и сами становятся для других источником света и радости. К сожалению, в нашей жизни, с её постоянно нарастающим темпом, такие солнечные люди встречаются всё реже. Что же происходит с нами? Почему мы утрачиваем такую естественную способность, радоваться жизни? Почему по мере взросления, многих из нас одолевает скука, извечная боль духа?

Как формируется зависимость?

Зависимость бывает химическая и не химическая.

Химическая зависимость – зависимость от веществ, которые изменяют сознание. Вещества, изменяющие сознание делятся по воздействию на нервную систему и по области и способу применения.

Химическая зависимость

Депрессанты: алкоголь, седативные препараты, снотворное,

антидепрессанты.

Стимуляторы: никотин, кофеин, кокаин и т.д.

Галлюциногены: ЛСД, марихуана, «экстази».

Ингалянты: клей, нитрокраски, лаки.

Смешанная группа: дихлофос.

Спортивные препараты: стероиды.

Аспекты химической зависимости

Психический аспект

При употреблении наркотических веществ у потребителя

возникают разнообразные изменения психических процессов:

Эмоциональная опустошенность.

Падение активности и энергетического потенциала.

Вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотикам.

Снижение интеллекта.

Ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности.

Тревога и депрессия, раздражительность.

Вспышки злобы и агрессии.

Сужается круг интересов, снижается стремление узнать что-то новое.

Исчезает желание что-либо делать.

Повышается утомляемость.

Социальный аспект

Происходит постепенное разрушение социальных связей и

снижение значимости. Это проявляется в том, что зависимый

человек перестаёт быть частью общества. В процессе

формирования зависимости меняется система ценностей. Всё, что

раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.

Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала

Они становятся формальными: поддерживается видимость

семейного уклада, встреч с друзьями, но делается это лишь ради

сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем

зависимому человеку всё труднее это делать – нет желания и сил.

Отношения с близкими становятся манипулятивными – попытки

извлечь выгоду из любых контактов. В конечном итоге

манипулировать окружающими удаётся всё реже, растёт

отчуждение…

Духовный аспект

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек

теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны

такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности.

Мозговой штурм

«Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

Ученикам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ответы фиксируются по мере поступления на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

Снимать барьеры в общении.

Удовлетворять своё любопытство.

Снимать напряжение и тревожность.

Стимулировать активность.

Следовать принятой традиции.

Приобретать новый опыт.

В конце подводится итог и делается обобщение. В ходе

обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

В последнее время в Украине наблюдается невиданный рост наркомании. Сегодня наркомания постепенно «молодеет», средний возраст людей, употребляющих нелегальные наркотики, стабильно снижается. Ежегодно количество наркоманов в нашем государстве увеличивается в среднем на 5 – 10%. На учёте внутренних дел находятся свыше 122 тысяч наркоманов. При этом 70% из них составляет молодёжь в возрасте до 30 лет.

Группа 1. Презентация проекта по теме: «Алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимость».

Лабораторное исследование одного из самых популярных коктейлей среди молодёжи:

Содержание этилового спирта – 9%, а это значит,

1 банка коктейля эквивалентна – 50г. водки.

2 банки – это 100г.

Кофеина – 300мг. на 1л.

1 банка = 3-4чашки крепкого кофе 2 банки = 6-8чашек кофе.

Консерванты, красители, подсластители

Пиво – один из самых опаснейших напитков.

Содержание спирта – от 3 до 12%.

Просмотр видеороликов о вреде курения.

По результатам исследования последних лет наиболее типичными формами не химической зависимости у современной молодёжи являются компьютерные зависимости, к разновидностям которых можно отнести игроманию и зависимость он-лайн и зависимость от мобильных телефонов.

По статистике каждому 10му пользователю компьютера можно поставить новый для третьего тысячелетия диагноз – компьютерная зависимость.

В чём же причина? Причина компьютерной зависимости в том, что игрок получает только положительные эмоции, адреналин, а вместе с ними – мощный выброс в мозг гормона удовольствия. На ощущение счастья легко подсесть. Похожий процесс идёт в мозг наркомана. Не ест и не пьёт человек потому, что гормон удовольствия сильно снижает потребности в этом. Даже обычный компьютерщик может просидеть трое суток перед компьютером на одном кофе. Обычно виртуальные игры затягивают тех, кто испытывает трудности в общении, поиске собеседников. При этом обычный мир начинает казаться чужим и полным опасности.

Пора бить тревогу если…

хорошее настроение у игрока только за компьютером. Если его отвлекают, он раздражается, становиться агрессивным; геймер становится замкнутым, начинает врать (популярное враньё – «готовлюсь к контрольной»);

сухость в глазах от постоянного нахождения перед монитором с мелькающим экраном и излучением, боли в спине;

игрок худеет, вовремя не ест, ему снятся кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния;

проводит за компьютером целые дни. Не может сказать себе: я через час отойду от компьютера и займусь чем-нибудь другим;

разговаривает компьютерными терминами.

Группа 2. Презентация проекта по теме: «Компьютерная зависимость».

Учащимся предлагается пройти тест

«Не грозит ли вам игровая зависимость?»

На каждый вопрос отвечать нужно «да» или «нет».

Выходите ли вы из себя даже по незначительному поводу?

Боитесь ли разозлить человека, который заведомо сильнее вас физически?

Начинаете ли скандалить, чтобы на вас обратили внимание?

Любите ли ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?

Увлекаетесь ли лекарствами, когда заболеете?

Вы пойдёте на всё, дабы получить то, что очень хочется?

Любите ли вы больших собак?

Нравится ли вам сидеть на солнце часами?

Вы уверены, что когда-нибудь обязательно станете знаменитым?

10. Умеете ли вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете

проигрывать?

11. Вы привыкли много есть, даже если не очень хочется?

12. Вы обожаете узнавать заранее, что вам подарят или же чем

закончится непрочитанная книга?

Считаем баллы:

За положительные ответы на 2-й и 10-й вопросы – по 1 баллу.

На все остальные вопросы – по 1 баллу за каждый отрицательный ответ.

От 8 баллов и выше. Наверняка у вас полно недостатков, но нездоровый азарт – не из их числа. Вы – сама рассудительность. Вы вряд ли променяете реальность радости (да и проблемы) на виртуальные.

От 7 до 4 баллов. В увлечениях вам удаётся придерживаться золотой середины. Вы не азартны, а скорее любознательны. Можете сыграть в новую игру, но из чистого интереса – оценить графику, какие-то прибамбасы. Но вы здравомыслящий человек и вряд ли втянетесь.

Меньше 4 баллов. Вы азартны и безрассудны. Это врождённые качества, и лучше не испытывать судьбу. Лучше и не начинать играть, чтобы потом не было мучительно больно….

Группа 3. Презентация проекта по теме: «Зависимость от мобильных телефонов».

«Как мне посбыться от напасти

Как не питать к конфетам страсти?

Без них в крови я умираю

Что делать дальше и не знаю.

Я сладкий вкус боготворю

Когда он нежит плоть мою.

А тёмный, горький шоколад!

Ведь это ж, люди, просто клад!»

Ещё несколько лет назад психологи только ухмыльнулись бы, если бы вы заявили, что у вас пищевая зависимость. Сегодня им уже не до ухмылок: внезапному желанию перекусить (не путать с обычным чувством голода) подвержено 70% мужчин и почти 95% женщин. У многих это желание становиться постоянным. «Продуктоман» будет, есть до тех пор, пока в доме не закончатся его любимые продукты. Пищевая зависимость – серьёзно, но преодолимо. Понять, есть ли у тебя пищевая зависимость – достаточно легко. Необходимо пройти небольшой тест.

я ем независимо от того, голодна ли я;

я ем тогда, когда не испытываю чувство голода;

я ем тогда, когда нервничаю или волнуюсь;

я ем тогда, когда надо много поработать;

я ем тогда, когда у меня плохое настроение, еда – лучшее лекарство от депрессии;

я не могу контролировать процесс еды;

я переживаю, если не уверена, что смогу перекусить в ближайшее время;

я всегда получаю от еды удовольствие;

я знаю, что эта еда мне вредит, но я всё равно ем.

Я люблю кушать что угодно, главное – что это еда.

Если вы утвердительно ответили на три любых вопроса – у вас есть предрасположенность к пищевой зависимости.

Если вы утвердительно ответили на половину вопросов – у вас неправильные пищевые привычки и эмоциональная зависимость от еды.

Если вы утвердительно ответили на семь и более вопросов – у вас пищевая наркомания, которая требует пристального внимания и уважительного отношения, как всякое хроническое заболевание.

Психологи пришли к выводу, что люди с пищевой зависимостью имеют не только эмоциональную, но и физическую, психическую и даже химическую зависимость от пищи.

«Мы состоим из того, что мы едим!»

Группа 4. Презентация проекта по теме: «Пищевая зависимость».

Слово «трудоголик» нынче в моде, но правда ли, что трудоголик –

идеальный работник? Правильное отношение к работе – это в первую очередь ответственность.

Симптомы трудоголизма похожи на симптомы любой другой зависимости. Трудоголик – это человек, который с трудом распоряжается своим свободным временем. Он не умеет отдыхать и не имеет интересов помимо работы. Мотивация у трудоголика может быть любой, но как алкоголик не может не пить, так трудоголик не может не работать. Вне трудового процесса он как бы не существует вовсе. Задачи, которые ставит работа, проще и понятнее, чем задачи, которые задаёт жизнь. И человек уходит с головой в работу. Ещё один текст, ещё один график и … понимаешь, что работа не марафон с фанфарами и отдыхом на финише, а беличье колесо, которое от твоих усилий крутиться всё быстрее.

«Посмотришь на дельца иного:

Хлопочет, мечется, ему дивятся все:

Он, кажется, из кожи рвётся,

Да только всё вперёд не подаётся

Как белка в колесе».

Из басни И. А. Крылова «Белка».

«Я по делам гонцом у барина большого:

Ну, некогда ни пить, ни есть, ни даже духу перевесть».

Мудро сказано, а потому и на наше время годится.

«Шопинг все девчонки любят,

Куртки, шубки, кепки, юбки –

Всё мы любим покупать…

От судьбы не убежать…

Мы потратим кучу денег,

И давай опять скакать,

Самодельные брелочки,

Сумки, шарфики, очёчки…».

Шопинг-зависимость – это неумеренная и слабо контролируемая, не зависимая от финансовых возможностей человека зависимость от покупок. Человек осознаёт, что ведёт себя безрассудно, но чувствует непреодолимую потребность совершить покупку, подчас, абсолютно бесполезной вещи.

Говорить о зависимости от покупок можно в том случае, если: желание купить новую вещь не зависит от количества уже имеющихся вещей; покупки становятся устоявшимся способом избавиться от неприятных переживаний; отсутствие средств не останавливает процесс приобретения, а только стимулирует мысли, где можно достать деньги; и особенно – если вы уже понимаете, что ваше отношение к процессу приобретения вещей стало неадекватным и вы давали себе зарок существенно снизить затраты, но всё никак не можете остановиться.

Недавние научные исследования привели учёных к предположению, что, возможно, в формировании зависимости от шопинга значительную роль играет количество гормона серотонина в человеческом организме. Этот гормон, по мнению учёных, отвечает за смену настроения. Его нехватка и побуждает человека искать эмоции в совершении покупок.

Шопинг-зависимость является такой же зависимостью, как алкогольная, наркотическая, пищевая и другие, и имеет много общего с ними в механизме своего формирования.

Увлечение шопингом можно разделить по группам людей, которые им занимаются и видам товара: женский, мужской, подростковый и детский. Эти виды шопинга в первую очередь отличаются по предпочтениям каждой группы.

Так женщины в основном увлекаются покупкой косметики и одежды.

Мужчин интересуют машины, книги, техника (особенно электронная) и детали к ней, компьютеры и программное обеспечение, а также еда.

Детей интересует еда и игрушки. Особенно страстно е ребёнка желание добиться и получить своего, когда какая-то вещь популярна среди других детей, его приятелей, подруг.

Подростки, в отличие от детей, больше увлечены своим внешним видом. Рекламой подросткам навязываются новые принципы: чтобы быть значимым, надо клёво выглядеть, иметь крутые штучки (мобильный телефон новой модели, модную обувь и одежду, стильную причёску и т.д.). Подростки тратят уйму денег на джинсы, футболки, кеды, бейсболки, украшения, парфюмерию. Это касается не только девочек, но и мальчиков. Помимо этого, подростковый шопинг перекинулся на пищевые товары. Особой популярностью пользуется пиво. Навязанные телевидением образы крутого парня и крутой девчонки, в руках которых должна быть обязательно бутылка или банка пива, ошеломляюще действует на молодёжь. Подростки, ещё не ставшие по-настоящему взрослыми, стараются с помощью пива придать себе значимости и взрослости. Наряду с пивом увеличилось потребление и сопутствующей мелочи – семечек, орешков, сушеных анчоусов, чипсов, снэков, сухариков и пр. Все эти продукты содержат вредные добавки, концентрированные жиры. У подростков популярна еда на ходу, поэтому их пищевой шопинг включает в себя еду быстрого приготовления, которая также не очень полезна при постоянном употреблении вместо домашнего обеда.

Виды шопинга

Как бороться с шопоголизмом. Рекомендации:

Избегайте универмагов, рынков, не увлекайтесь созерцанием витрин.

Отправляясь в магазин, берите с собой столько наличных денег, сколько требуется на запланированные покупки.

Покупки лучше совершать в одиночестве либо в обществе проверенных людей, тех, кто сможет в случае надобности удержать вас от ненужных трат.

Не стоит попадаться на удочку выгодных предложений и всяческих скидок: то, что она доступна, не означает, что она нужна. Специалисты подсчитали, что в дни сезонных скидок люди расходуют денег на 40% больше, чем обычно. Если это длится 1-2 месяца, человек тратит свои сбережения, берёт в долг и становится денежно зависимым от других людей.

«Распродажа: вещи, которые вам не нужны, за цену перед которой вы не смогли устоять».

Но главное – задумайтесь: чего на самом деле не хватает в вашей жизни? Может, всё дело вовсе не в дефиците какой-либо вещи в вашем гардеробе, а совсем в другом? Не стоит менять решение затяжной проблемы на охапку турецких кофточек и многое другое, что манит взор и без чего вполне можно обойтись.

Группа 5. Презентация проекта по теме: «Шопинг-зависимость».

Факторов способных вызвать пагубные пристрастия неисчислимо

много. Попасть в рабство от любого из них не представляет особого труда. Избавиться же от зависимости чрезвычайно сложно, часто на это уходят годы лечения, и, научившись, в конце концов, полноценно жить без агента зависимости человек никогда не становится полностью свободен. Дорога от свободы к зависимости есть у всякого, дороги от зависимости к свободе нет ни у кого! «Человек, как существо свободолюбивое, должен стараться меньше попадать в зависимость, а тем более длительную». Свобода – одно из главных благ даруемых нам природой.

Будьте свободными!

**Открытый разговор «Наше здоровье – в наших руках».**

**Цели:**

1. **Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.**
2. **Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.**
3. **Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.**

**Оборудование: таблички с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные, активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение, алкоголь, наркотики, рациональное питание.**

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

**Здравствуйте, ребята Я говорю вам  «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья**

**Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье.**

**Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.**

**Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.**

**ВИКТОРИНА.**

**Сейчас вы все встаёте, кто отвечает неправильно, а кто правильно - сидит.**

**1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  (да)**

**2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (нет)**

**3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)**

**4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)**

**5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (да)**

**6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  (да)**

**7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?  (нет)**

**8.Отказаться от курения легко?  (нет)**

**9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (нет)**

**10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (да)**

**11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?  (да)**

**12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?  (нет)**

**13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?  (да)**

**14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?  (да)**

**15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов?  (нет)**

**Все, кто дал правильный ответ, продолжают сидеть, а кто неправильный делают прыжок вперёд, назад, вперед, вверх, подровняли носочки и ладонями достали  пол, затем сцепить руки за спиной и присели несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья?  (да)**

**БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.**

**Ребята на листочках чертят таблицу и входе проведения классного часа заполняют свои таблицы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Положительные факторы здоровья** | **Отрицательные факторы здоровья** |
| ***активный образ жизни*** | ***стресс*** |
| ***закаливание*** | ***алкоголь*** |
| ***хорошее настроение*** | ***курение*** |
| ***спорт*** | ***наркомания*** |
| ***рациональное питание*** |  |
| ***сон*** |  |

**Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год?**

**А кто болеет два и более раз? Посмотрите мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?  (ответы учащихся)**

**А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.**

**Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.**

**Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?**

**Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.**

**Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек.  (выполняют упражнение)**

**Есть еще одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споем с вами вместе. (исполняется песня)**

**Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это еще один положительный фактор здоровья.**

**Российские  люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Россияне всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом.**

***Сон* очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.В противном случае следует обратиться к врачу.  
  
А теперь поиграем. Мы начинаем поговорку или пословицу, а вы заканчиваете.**

**Пословицы:  
  
*1. От хорошего сна … Молодеешь*  
*2. Сон – лучшее … Лекарство*  
*3. Выспишься - … Помолодеешь*  
*4. Выспался – будто вновь… Родился***

**А какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете?**

**Алкоголь, наркомания, курение - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.**

**Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.  
Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».  
В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;  
В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;  
  
В Турции курильщиков сажали на кол;  
В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»**

**Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано.**

**Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.   
  
В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.   
Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).  
Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.  
Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.  
Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".**

**Мы еще ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.**

**Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.**

1. ***Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.* Салат, укроп, петрушка.**
2. ***Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.* Сельдерей.**
3. ***Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*Морковь**
4. ***Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.* Капуста**
5. ***А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.* Свекла**
6. ***Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.* Баклажаны**
7. ***Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.* Яблоки**
8. ***Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.* Груши**
9. ***Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.* Вишня, черешня**
10. ***Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.* Малина**
11. ***Богата общеукрепляющим витамином С.* Черная смородина**

***Вывод:*При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.**

**Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)  
  
  
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466**

**АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.**

**Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?**

***Итог занятия***

**Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять свое здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.**

**Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.  
  
Тест «Твое здоровье».  
1. У меня часто плохой аппетит.  
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.  
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.  
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.  
5. Я почти не занимаюсь спортом.  
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.  
  
7. У меня часто кружится голова.  
8. В настоящее время я курю.  
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.  
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.  
  
За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.  
  
Результаты.  
  
1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.  
  
 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.  
  
7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…  
  
Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.  
  
  
Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.  
  
Правила здорового образа жизни:  
  
  
*1. Правильное питание;*  
*2. Сон;*  
*3. Активная деятельность и активный отдых;*  
*4. Отказ от вредных привычек.***

**Правовая игра «Ваши права и обязанности»**

**Цель:** способствовать воспитанию правовой культуры учащихся.

**Задачи:** обобщить знания об основных правах детей; показать связь прав и обязанностей; сформировать отрицательное отношение к противоправным поступкам; воспитывать уважение к своим правам и правам других людей; способствовать формированию активной жизненной позиции; развивать коммуникативные компетенции.

***На*** ***доске записано***:

20 ноября – Всемирный день прав ребёнка

Конвенция «О правах ребёнка»(1989)

Дети - все человеческие существа до 18 лет (ст. 1)

Право на жизнь

Право на имя при рождении

Право на медицинскую помощь

Право на образование

Право на отдых и досуг

Право иметь имущество

Право свободно выражать свои взгляды

Право на свободное перемещение

Право на заботу и воспитание родителями

Право на всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства (ни один ребёнок не должен подвергаться жестокому обращению, насилию и оскорблениям)

Право на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища, тайну переписки

**1. Вступительное слово учителя**

В США, в городе Нью- Йорке на берегу реки Ист-Ревер, высится 39- этажное здание. В нём помещается штаб- квартира Организации Объединённых наций (ООН), Международной организации, главной целью которой является стремление избавить грядущие поколения от бедствий войны. Ежегодно созывается Генеральная ассамблея ООН - собрание делегатов всех государств - членов организации, сейчас их более180. Стремление защищать детей возникло ещё в 20- е годы прошлого столетия. В 1959 году ООН приняла декларацию прав ребёнка, провозгласив, что «человечество обязано давать ребёнку лучшее, что оно имеет». В этом документе были сформулированы 10 социальных принципов, касающихся благополучия и защиты детей. Декларация призывала всю общественность признать изложенные в ней права и свободы и стремиться к их соблюдению. Также говорилось, что детям должна быть обеспечена социальная защита и предоставлена возможность жить в здоровых и нормальных условиях свободы и уважения к человеческому достоинству ребёнка.

Международные документы о правах человека условно можно разделить на 2 группы: декларации и конвенции. Декларация (высказывание)- это всего лишь рекомендации, она не имеет обязательной силы.

Конвенция (договор, соглашение) – это соглашение по специальному вопросу, обязательное для государств, которые к нему присоединились, т. е. подписали договор. 20 ноября 1989г. ассамблея единодушно проголосовала за принятие Конвенции ООН о правах ребёнка.

Какие же права есть у всех детей мира? (Зачитываются записи на доске) О правах и обязанностях детей мы сегодня и будем говорить.

**2. Игра «Имена»**

Но сначала поиграем в игру «Имена». Представители команд 5, 6, 7 классов называют свои имена и добавляют прилагательные на те же буквы, что и имена. Например, Анна аккуратная.

**3. Беседа «Право** **на имя»**

**Учитель**: Когда мы читали права, записанные на доске, среди них было право на имя при рождении.

А можете ли вы доказать, что вас зовут именно так, а не иначе? Что вы не присвоили себе чужого имени или фамилии?

**Дети**: Наши имена, фамилии и дата рождения записаны в свидетельстве о рождении.

**Учитель**: А что ещё там записано?

**Дети**: Имена наших родителей.

**Учитель:** А ещё там записано, что вы являетесь гражданами своей страны. Это значит, что государство защищает наши права. А где записаны права? Кто их утверждает?

**Дети:** В конституции, законах, указах. Президент, депутаты.

**4. «Вспомним сказки и права».**

**Учитель:** Ребята, сейчас я зачитаю отрывки из сказок. А вы должны узнать сказку, её героев и определить их права.

(Зачитываются отрывки из сказок «Морозко» и «Снежная королева»)

- На какое право детей посягала старуха в сказке «Морозко»? ***(Злая старуха подвергала жизнь и здоровье девочки опасности)***

- Какие права нарушила королева? ***(Запрещены похищение детей и торговля ими)***

**5. Ролевая игра «Юридическая консультация»**

**Учитель:** Когда нарушаются наши права, мы обращаемся за консультацией к юристу. Консультация – это совет, разъяснение, а юристы – люди, которые хорошо знают законы. Получив юридическую консультацию, мы сможем защитить себя от произвола и самоуправства. Давайте поиграем в игру «Юридическая консультация». Представьте, что вы юристы, вы хорошо знаете права детей. И к вам за советом приходят литературные герои. Тем более, мы вспомнили сказки, в которых были нарушены права героев. Сейчас ваша задача усложнится, так как надо не только определить, какие права нарушены, но разъяснить герою его права и, давая консультации, ссылаться на конвенцию «О правах ребёнка». Начинать надо так: «Согласно конвенции «О правах ребёнка»…

**Маугли.** Так случилось, что я жил долгое время в джунглях с дикими зверями, и вот я попал в общество людей. Имею ли я такие же права, как и все дети?

***Примерные ответы детей:***

- Конечно, имеете. Согласно Конвенции ребёнком является каждое человеческое существо до 18- летнего возраста. Вам ещё нет 18 лет, значит, вы ребёнок и имеете те же права, что и все дети.

**Маугли.** Но я не умею говорить человеческим языком. Я говорю на языке зверей и птиц. Поэтому люди посадили меня в клетку и обращаются со мной как с животным! Имеют ли они на это право?

***Примерные ответы детей***:

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» никто не имеет права подвергать вас жестокому обращению, насилию и оскорблениям.

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» никто не имеет права унижать ваше человеческое достоинство.

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» вы имеете право на свободу перемещения.

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» вы имеете право на медицинское обслуживание, образование, развитие своих способностей.

**Учитель:** Да, ребята, согласно Конвенции каждый ребёнок, даже в чём- то неполноценный, должен жить в условиях, не унижающих его достоинства. А теперь подошла очередь другого литературного героя, Гарри Поттера.

**Гарри Поттер**. Мой опекун постоянно перехватывает и читает письма, адресованные мне. Нарушает ли он при этом мои права?

***Примерные ответы детей:***

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» каждый ребёнок имеет право на личную жизнь, на тайну переписки.

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» каждый ребёнок имеет право на уважение его достоинства.

**Учитель:** Как вы думаете, ребята, почему права детей не всегда соблюдаются?

**Золушка.** Мачеха не разрешает мне ехать на бал, да ещё дала мне столько работы, что я и за три дня не управлюсь. Имеет ли она право заставлять меня постоянно работать, кричать на меня и никуда не отпускать?

***Примерные ответы детей:***

-Согласно Конвенции «О правах ре6ёнка» каждый ребёнок имеет право на отдых и досуг и на человеческое достоинство.

- Согласно Конвенции «О правах ребёнка» каждый ребёнок может выполнять только посильную работу и не должен подвергаться жестокому и грубому обращению ни в семье, ни за её пределами.

**Учитель:** Как вы думаете, ребята, почему права детей не всегда соблюдаются?

***Примерные ответы детей:***

- Не все знают права детей.

- Не считают детей полноценными людьми.

- Не уважают детей, считают их глупыми.

**6.Разбор ситуаций «Права и обязанности»**

**Учитель:** У каждого человека есть права. Но пользоваться ими можно только тогда, когда не нарушаются права других людей. Уважать права других людей – обязанность каждого человека. А всегда ли мы это делаем?

Предлагаю посмотреть несколько сценок и дать оценку поведения героев. ***(Показывают сценки и разбирают ситуации участники команд 5, 6, 7 классов поочерёдно)***

**Ситуация 1.**

**Мама:** Немедленно сделай музыку потише! Уже полночь, ты весь дом разбудишь!

**Сын**: А я имею право на отдых и досуг! Я привык отдыхать с громкой музыкой!

**Учитель**: Пожалуйста, помогите разобраться, кто здесь не прав.

**Дети:** Сын нарушает права соседей в тишине. Он не уважает права других людей.

**Ситуация 2.**

**Учитель:** Катя, ты сегодня дежурная, вытри, пожалуйста, доску и полей цветы.

**Катя:** Вы не имеете прав заставлять меня дежурить! Конвенцией ребёнка запрещено насилие над детьми.

**Учитель:** Объясните, пожалуйста, Кате, в чём она не права.

**Дети:** Кроме прав, у Кати ещё есть обязанности дежурного (как и у всех в классе). Кроме того, есть ещё обязанность уважать права детей на чистоту в классе.

**Ситуация 3.**

**Учитель:** Петров, ты почему на математике бегал по классу?

**Петров**: Ну и что! Я имею право на свободное перемещение.

**Учитель:** Правильно ли рассуждает Петров?

**Дети:** Его одноклассники имеют право на образование. А он бегал и нарушал их права. Петров не уважает права других людей.

**Учитель:** Ребята, какой документ очень хорошо знают герои этих сценок?

**Дети:** Конвенцию «О правах ребёнка»

**Учитель:** А чего они не знают?

**Дети:** Они не знают, что обязаны уважать права других людей.

**Учитель:** Ребята, хотелось бы вам напомнить слова судьи из одной притчи: «Свобода вашего кулака заканчивается там, где начинается нос вашего соседа ».

**7. Вывод**.

Отстаивая свои права, не стоит забывать, что у других людей есть тоже такие же права и их надо уважать.

**8. Рефлексия.**

**Учитель:** Ребята, вам понравилось выступать в роли юристов? Как Вы считаете, полезно ли детям знать свои права?

**Интерактивная игра «Умей сказать «нет»»**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; формировать здоровые установки и навыки нравственного поведения; воспитывать умение противостоять мнению сверстников, контролировать свои поступки, побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

**Форма:** путешествие.

**Подготовительная работа с детьми:**

За неделю предложить 2 ученикам изготовить примитивных кукол (Баба-Яга и Кощей Бессмертный) и провести от их имени антирекламу вредных привычек. Кукол можно вырезать и прикрепить на палку, можно загримировать учеников.

**Оборудование:**

По ходу сценария дети по группам готовят рассказ о Царстве хороших привычек. Если у детей в классе плохо развита речь, можно заготовить карточки с ключевыми словами. Для этого нужно сделать ксерокопию данной страницы сценария, разрезать ее на полоски и дать каждую полоску отдельной группе.

**Ключевые слова для карточек:**

*Группа 1. Город труда*

Дороги, мосты, дома, одежда, обожают трудиться, не сидят без дела, находят рукам занятие, город мастеров, шьют, строят, пекут, лечат, вяжут, вышивают.

*Группа 2. Город спорта*

Не может без движения, стадионы, спортивные площадки, велосипеды, ролевые коньки, скейтборды, утренняя зарядка, закаляться, обливаться, забыть про болезни, физкультура и спорт, дарят здоровье.

*Группа 3. Город книг*

Привык читать, не представляет себе жизни без книг, тихо, уютно, стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства, можно поговорить обо всем.

*Группа 4. Город природы*

Утопает в зелени, цветы, фонтаны, парки, зайцы, белки, олени, воздух чист и свеж, общаться с природой, глоток свежего воздуха, пение птиц, шум листвы, плеск воды, дарит радость, душевную гармонию, счастье.

*Группа 5. Город музыки*

Заниматься музыкой, скрипка, барабан, балет, хор, чудная музыка, жизнь станет богаче, стать знаменитым.

*Группа 6. Город гигиены*

Ослепительная чистота, опрятные, аккуратные, привыкли следить за собой, прически, одежда, никто не болеет, мыть руки, мыть овощи и фрукты, ослепительные улыбки, следить за зубами.

**Оформление класса:** на доске написать

А) эпиграф: «Бедность от лени, а болезнь – от невоздержанности»

«Царство вредных привычек» – никотин, алкоголь, наркотики, азарт.

«Царство хороших привычек» – труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа.

Б) на парту каждому ученику положить листок бумаги для тестов.

В) можно поставить столы для работы детей в группах.

**План мероприятия:**

1 Интерактивная беседа

2 Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек».

3 Тест «Сможешь ли ты устоять»

4 Ролевая игра «Умей сказать «нет»»

5 Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.

6 Подведение итогов (рефлексия).

**Ход мероприятия**

**1. Интерактивная беседа**

*Классный руководитель.* Тема сегодняшнего мероприятия – человеческие привычки.

- Как вы считаете, что такое привычка? (*привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям).*

- Какие бывают привычки? *(хорошие и плохие, вредные и полезные).*

- Какие полезные привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. д.).*

- Какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания).*

- Как понимаете пословицу **«Бедность от лени, а болезнь от невоздержанности»?**

Итак, мы выяснили, что плохие привычки проявляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку болезни и бедность.

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

**2. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»**

*Классный руководитель.* Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянно войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую сложную работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось **добровольное рабство**. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это **Царство вредных привычек.** В этом Царстве самые крупные города – это **Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт.**

Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему же людей так тянет в это царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

* «Все в жизни нужно попробовать»
* «Вокруг такая скука, что нужно расслабиться, развлечься»
* «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как светятся огоньки в игровых автоматах
* «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей»
* «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни»

Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

Итак, мы выяснили, что плохие привычки проявляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку болезни и бедность.

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

**2. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»**

*Классный руководитель.* Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянно войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую сложную работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось **добровольное рабство**. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это **Царство вредных привычек.** В этом Царстве самые крупные города – это **Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт.**

Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему же людей так тянет в это царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

* «Все в жизни нужно попробовать»
* «Вокруг такая скука, что нужно расслабиться, развлечься»
* «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как светятся огоньки в игровых автоматах
* «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей»
* «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни»

Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

**3. Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

*Классный руководитель.* Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не 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 отвечать «+» или «-». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

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

*Классный руководитель.* Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «Да», и запишите полученное число.

***Вы сказали «Да» не больше 3-х раз -*** *вот ваш результат:*

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

***Вы сказали «Да» от 4-х до 8- раз.*** *Ваш результат похуже.*

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

***Вы сказали «Да» от 9 до 10 раз*** *– пора задуматься.*

**4. Ролевая игра «Умей сказать «Нет».**

*Классный руководитель.* Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут два ученика. Они разыграют сцену предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказать так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

**Диалог № 1.**

*Миша.* Давай закурим.

*Саша.* Я не могу.

*Миша*. Почему?

*Саша.* Родители увидят

*Миша* мы отойдем за угол.

*Саша.* Мне нельзя, у меня сердце болит.

*Миша*. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

*Саша.* А я сигарет без фильтра не курю.

*Миша*. У меня с двойным фильтром

*Саша.* Да я спички забыл.

*Миша*. У меня есть зажигалка.

*Саша.* Нас соседи из окон увидят.

*Миша*. А мы пойдем в подвал.

*Саша молчит, не зная, что сказать.*

*Классный руководитель.* Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Как это ни странно, Саша ни разу не сказал «Я не хочу», чтобы Миша от него отстал. Ведь, если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе идет речь? Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

**Диалог № 2.**

*Катя.* У меня есть сигареты, давай покурим.

*Лена.* Ой, нет, я не могу.

*Катя.* А почему?

*Лена.* От меня будет пахнуть табаком.

*Катя.* Ну и что?

*Лена.* Родители узнают.

*Катя.* А ты к ним не подходи.

*Лена.* Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

*Катя.* А ты надушись.

*Лена.* Тогда они сразу все поймут.

*Катя не знает, что еще предложить.*

*Классный руководитель.* Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители разоблачат ее в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

**Диалог № 3.**

*Сережа.* На, кури

*Дима.* Я не буду.

*Сережа.* А чего тогда пришел сюда?

*Дима.* Просто так.

*Сережа.* Ну, тогда иди отсюда.

*Дима уходит.*

*Классный руководитель.* Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

В этой сценке сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет закурить. Давайте повторим этот диалог по-другому.

**Диалог № 4.**

*Сережа.* На, кури.

*Дима.* Не хочу.

*Сережа.* Кури, за компанию.

*Дима.* Отстань, кури сам, если хочешь.

*Сережа.* А что тогда сюда пришел?

*Дима.* Захотел и пришел.

*Сережа.* Ну, тогда иди отсюда.

*Дима.* Не хочу.

*Классный руководитель.* Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Но так может вести себя только уверенный в себе человек. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать?

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

* - просто сказать «Нет» без объяснения;
* - отказаться и объяснить причины отказа;
* - отказаться и уйти;
* - говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
* - не обращать внимания на предложение закурить;
* - постараться объединиться с тем, кто тоже не курит;
* - постараться избегать курящих компаний.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «Нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою силу воли, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

**4. Ролевая игра «Умей сказать «Нет»**

*Классный руководитель.* Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости или безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить…..

*Дети (хором****): нет***

*Классный руководитель.* Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловали гости из туристского агентства «Темное царство» - Кощей Бессмертный и Баба-Яга.

*Кощей.* Добро пожаловать в «Темное Царство»

*Баба-Яга.* Предлагаем вам 10 способов, как попасть в «Темное Царство».

*Классный руководитель.* Но мы-то, ребята, с вами знаем, что попасть в это царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ…..

***Дети (хором): нет***

*Яга.* Посмотрите, какие изящные и красивые сигареты.

*Дети (хором****): нет***

*Кощей.* Какая красивая пачка, открой ее, возьми сигарету!

*Дети (хором):* ***нет***

*Яга.* Как мужественно ты будешь смотреться с сигаретой и бутылкой алкоголя в руках

*Дети (хором):* ***нет***

*Кощей.* Курить – это современно и круто!

*Дети (хором):* ***нет***

*Яга.* Если у тебя нет денег, то бери в долг, угощайся.

*Дети (хором):* ***нет***

*Кощей.* Ты откалываешься от коллектива – смотри, все здесь курят, пьют, попробуй за компанию.

*Дети (хором):* ***нет***

*Яга.* Курение, алкоголь, игра, наркотики – это лекарства от скуки

*Дети (хором):* ***нет***

*Кощей.* Курение успокаивает нервы.

*Дети (хором):* ***нет***

*Яга.* Наркотики делают человека свободным и счастливым.

*Дети (хором):* ***нет***

*Кощей.* Играй и выигрывай, ты можешь стать миллионерам.

*Дети (хором):* ***нет***

*Яга.* Почему-то все дети упрямо

Не клюют на такую рекламу.

*Кощей.* Могут нас здесь и побить

Надо ноги уносить.

**5. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.**

*Классный руководитель.* Хорошо, что рядом с нами есть и другое Царство – **Царство хороших привычек.** В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, уважение людей, успешную работу.

В этом Царстве города носят такие красивые названия: **Труда, Спорта, Музыки, Природы, Чтения, Гигиены.**

Хорошие привычки – это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человека.

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в туристском агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

*Классный руководитель.* Итак, время истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город Труда.

**Группа 1. Город Труда**

Всех, кто привык трудиться, мы приглашаем в город труда. В этом городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они не минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе.

**Группа 2. Город Спорта**

А всех, кто не может жить без движения, мы приглашаем в город спорта. В этом Городе с самого утра на всех стадионах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю гимнастику, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, то забудете о болезнях, потому что физкультура и спорт подарят на всю жизнь.

**Группа 3. Город Книг**

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем городе, Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить – одно удовольствие. Если вы приедете в этот Город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чем угодно.

**Группа 4. Город Музыки**

А в этом городе музыки, наоборот, всегда очень шумно. Но этот шум не раздражает, потому что не простой шум, а музыкальный. Каждый житель привык здесь заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на бале, на репетицию хора, а кто-то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадете в этот город, у вас появится привычка заниматься музыкой и ваша жизнь станет интереснее и богаче. А может быть, даже вы станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

**Группа 5. Город Природы**

Этот город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной воды. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

**Группа 5. Город Гигиены**

Приезжайте в город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У все аккуратные прически, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом городе тоже никто не болеет, потому что все привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

*Классный руководитель.* Ну, вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если успеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, окружающими, с миром.

**6. Подведение итогов (рефлексия)**

*Классный руководитель.* Как вы считаете, нужно ли было нам говорить о наших привычках? В какие моменты нашего классного часа вы чувствовали себя уверенно, комфортно. Когда вам было скучно или, наоборот, весело?