Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа №19

городского округа – город Камышин

Волгоградской области

**Методическая разработка**

**классного часа**

**«Мое здоровье в моих руках»**

Выполнила: учитель русского языка и литературы

Савченко Наталья Петровна

2016 г



**Цели:**

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

**Оборудование:** презентация (вставлена в классный час), карточки с раздаточным материалом.

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

**1.       Вступительное слово.**

          -Добрый день, ребята. Вы семиклассники, люди почти уже взрослые. Вы семиклассники, люди почти уже взрослые, поэтому разговор у нас будет серьезный. А о чем он будет, вы можете и сами догадаться.

Подготовленные учащиеся разыгрывают миниатюры «Умей сказать НЕТ».

* 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 4 **« Сигарета – не конфета!»**

          - Сталкивались ли вы с подобными ситуациями?  Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?  Как бы вы действовали на месте  этих ребят?

Догадались о чем наш классный час?

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

           - Предлагаю вашему вниманию прослушать информацию. Будьте внимательны!

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



Ученик 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.



Ученик 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.



  Ученик 3.  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.



  Ученик 4. 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.

             От курения страдают некурящие. Половина  вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, становясь пассивными курильщиками.

**2. 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.       Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?

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

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

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

7.       Почему люди становятся рабами вредных привычек?

8.   Правда ли, что есть безвредные наркотики?

9.   Правда ли, что большинство людей не курит?

10.   Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята!

А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Откройте конверт №1. Ответьте на вопросы словами «да»  или «нет».

**3. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»**



     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!

Учитель: Китайская мудрость гласит:

**«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».**

      Пусть эти слова станут для вас девизом здорового образа жизни!

**Класс делится на 2 группы, работа продолжается по группам.**

**4.       Задание по группам «Составь пословицу!»** (Из разрезанных частей, составляются пословицы, озвучиваются каждой группой учащихся).

Учитель: Попробуйте составить пословицы, отражающие тему классного часа.

         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.

6) Давайте всем миром здоровье хранить!

       5. Работа в группах по предложенным заданиям-мини-проектам «Давайте всем миром здоровье хранить!»



**Задание для 1 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 2 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.

**6.Психологический тренинг**:

Учащиеся должны разыграть ситуацию по группам и дать мотивированный отказ, выбирается лучший вариант.

**Ситуация 1:** Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. “Пошли с нами”, - сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином. “Нет”, - возразил он…..

**Ситуация 2:** Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался…

**Ситуация 3**: Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему-то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: “А я что принес!” - и достал спрятанную бутылку с вином. “Вот это да!” -восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: …

**Ситуация 4:** Девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девчата решили отдохнуть. И тут Катя предложила оттянуться. Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула ее и сказала:….

Учитель: Помните!



**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: … .)

**Заключительное слово учителя**:

Дорогие ребята! 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!»