**Классный час на тему**

**«СКАЖИ, НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ»**

*Цель:* предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя).  
*Задачи:*  
обсуждение причин употребления психоактивных веществ;  
обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;  
установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

**Процедура проведения**

***1 « Взаимное интервью»***  
Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.  
В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

*2 Обсуждение темы классного часа*

Как вы понимаете слово привычка?

Какие бывают привычки?

Как формируются привычки?

Сегодня я вам предлагаю поговорить и на тему «О вреде алкоголя»

*3 Игра «Пересядьте те кто…»*

*4Мозговой штурм*

**Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя**  
Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

|  |  |
| --- | --- |
| **Люди пьют** | **Люди не пьют** |
| — чтобы снять стресс — для интереса — для новых ощущений — не нравится на вкус — чтобы «забыться» — для окружающих — чтобы быть «круче» — от «пофигизма» — нравится на вкус/для удовольствия — на зло кому-то/форма протеста — для имиджа — из подражания — ради самоутверждения — иллюзия свободы — чтобы лучше концентрироваться — стать более популярным | — вредно для здоровья — чтобы показать силу воли — ради другого — чтобы показаться взрослее — из-за страха, например, смерти — из страха попасть в зависимость — не соотносится с жизненными принципами — из-за религиозных убеждений — чтобы не отличаться от других — для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.) — для поддержания статуса |

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.  
Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

*5. Игра «Вырвись из круга»*

|  |
| --- |
|  |

***6 Игра «Диалог с товарищем»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Варианты предложений** |  | **Варианты ответов** |
| Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! | Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! |
| Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! |
| Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! | Нет! Я не буду и тебе не советую! |

Обсуждение.

***5 Дерево здоровья***

- А в завершении нашег о урока мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы!

5.04.2013 год

МБОУ СОШ № 15

Педагог-психолог ПинтелькинаМ.В.