**5 класс**

**1-3 занятия (марафон о птицах)**

1. Пожалуй, ни об одной птице не сложено столько легенд, ни с одной не связано столько поверий, как с этой. Одни народы возвеличивали ее, другие проклинали. Китайцы считали ее символом благосостояния, полинезийцы – ночным злым богом, а у древних греков она олицетворяла мудрость. В середине века церковь объявила эту птицу « нечистым животным», слугой дьявола. Что это за птица? (Сова.)
2. В жаркий день, когда птенцы этой птицы изнывают от зноя, родители поят их водой, принесенной в клюве, и даже устраивают освежающий душ, поливая птенцов водой из клюва. О какой птице говорится? (Аист)
3. В одном из самых распространенных преданий об этой птице говорится, что одна женщина погубила своего мужа и в наказание была обращена богом в птицу, которой не суждено иметь своей семьи. Горько плачет с тех пор птица, ее слезы превращаются в траву, а грустный голос слышен далеко вокруг. Сердобольные люди называют ее бедной вдовушкой, а каково же настоящее имя этой птицы. (Кукушка.)
4. Появление этого предмета, как инструмента, зафиксировано около 600 – го года нашей эры. Причинами появления явилось удешевление и распространение сначала пергамента, затем бумаги. Человечество пользовалось этим инструментом на протяжении 1200 лет. На замену ему пришли современные инструменты, без которых не обходится ни один современный человек. О каком предмете идет речь? Что находится в черном ящике? (гусиное перо)
5. Именно эти птицы прилетели и выдернули клювом гвозди, которыми Иисус Христос был прибит к кресту. За это бог наградил их перекрещивающимся клювом и причислил к лику святых. Действительно, погибшие птицы долго не разлагаются и, сохраняя красоту оперения, могут лежать годы без изменения. (Клест.)
6. 1.    Ласточки летают низко над землей – к чему? (к дождю)      
   2.    Вороны садятся на снег (к оттепели).      
   3.    Воробьи прячутся под крышу (к буре, к ненастью)      
   4.    Снегирь под окнами поет (к оттепели).      
   5.    Голуби воркуют, кукушки кукуют (к тёплой погоде).      
   6.    Воробьи купаются в песке, в пыли (будет дождь).
7. **Добавьте сравнение**  
   •    Могучий, как…   (орёл).  
   •    Вольный, как…   (птица).  
   •    Мудрый, как…    (ворон).  
   •    Вороватая, как… (сорока).  
   •    Важный или спокойный, как…    (гусь).  
   •    Надутый, как…    (индюк).  
   •    Ярко, вызывающе одетый, как….     (павлин).  
   •    Длинноногий, как….   (журавль).  
   •    Желторотый, как …. (птенец, цыплёнок).

Скачет птичка по дорожке,      
Собирает шустро крошки.      
А потом на ветку прыг      
И чирикнет: «Чик-чирик!» (воробей)  
  
Эта птичка никогда      
Для птенцов не вьёт гнезда.      
Сядет где-то на суку      
И кричит: «Ку-ку! Ку-ку!» (кукушка)  
  
Как лиса среди зверей,      
Эта птица всех хитрей,      
Прячется в зелёных кронах,      
А зовут её… (ворона)  
  
Спинка зеленоватая,      
Животиком желтоватая,      
Чёрненькая шапочка      
И полоска галстучка.    (Синица.)  
  
Всех перелетных птиц черней  
Чистит пашни от червей. (грач)  
  
Непоседа пестрая,  
Птица длиннохвостая,  
Птица говорливая,  
Самая болтливая. (сорока)  
  
Прилетает к нам с теплом,  
Путь проделав длинный.  
Лепит домик под окном  
Из травы и глины. (ласточка)  
  
Пусть я птичка – невеличка,  
У меня, друзья, привычка –  
Как начнутся холода…  
Прямо с севера сюда. (снегирь)  
  
В синем небе голосок,  
Будто крохотный звонок. (жаворонок)  
  
Он в своей лесной палате  
Носит пестренький халатик  
Он деревья лечит…  
Постучит – и легче. (дятел)  
  
Он серенький на вид,  
А пеньем знаменит. (соловей)

1.    Как называется искусственная наседка? (инкубатор)  
2.    Переворачивают ли птицы яйца в гнезде? (да)  
3.    Какова температура тела птиц? (40-42)  
4.    Какую птицу называют пернатой кошкой? (сову)  
5.    Какая птица самая маленькая в мире? (колибри)  
6.    В названии какой птицы 40 букв «а»? (сорока)  
7.    Какие наши птицы выводят птенцов в феврале? (клесты)  
8.    Где, кроме скворечников, гнездятся скворцы? (в дуплах)  
9.    Птенцы какой птицы не знают своей матери? (кукушки)  
10.    Какие птицы прилетают к нам с юга первыми? (грачи)

**6 класс**

**1-3 занятия**

**Растительная викторина**

1. Почему у ели всегда острая вершина? (Потому что ель, пока она жива, все время непрерывно растет в высоту, а другие лесные деревья, достигшие определенного возраста, перестают расти в высоту, зато стволы их начинают раздаваться вширь. Закругленная вершина кроны – первый признак прекращения роста в высоту).
2. Древесина какого хвойного дерева очень прочна и устойчива против гниения? (Лиственницы. Известны постройки из нее, просуществовавшие 300-500 лет и более (в Сибири, в Литве, Швейцарии, Польше). В 1958 г. на Дунае во время засухи, когда уровень воды упал, были обнаружены лиственничные сваи моста, построенного римлянами в начале II века. Древесина оказалась неразрушенной).
3. Какое хвойное дерево, растущее на Кавказе, достигает возраста 2000-3000 и более лет и на что используется его древесина? (Тисс. Это могучее, в несколько обхватов, до 35 метров высотой дерево с густой темно-зеленой кроной. Тисс называют красным деревом или негноем, что соответствует прочности и буровато-красному цвету его древесины, которая не поддается разрушительному действию воздуха и не гниет в воде, а только приобретает в ней ярко-рубиновую окраску. Хвоя, кора и древесина ядовиты. Тисс используется для изготовления фанеры, в подводных сооружениях и на различные поделки, конкурирующие с изделиями из дорогого бразильского красного дерева).
4. Что такое годичные кольца прироста, и что по ним можно определить? (Годичное кольцо прироста – это все слои клеток древесины, образовавшиеся весной, летом и осенью. По годичным кольцам можно определить возраст дерева. По толщине годичных колец можно узнать, в каких условиях росло дерево в разные годы жизни. Узкие годичные кольца свидетельствуют о недостатке влаги, о затенении дерева и о его плохом питании. По годичным кольцам можно определить и страны света. Годичные кольца обычно шире с той стороны дерева, которая обращена к югу, и уже с той, которая обращена к северу).
5. У всех ли деревьев и кустарников по годичным кольцам можно определить возраст? (Нет, не у всех. Например, у саксаула в одном году образуется несколько годичных колец (во время выпадения дождей), что не позволяет по ним определить возраст дерева).
6. Листья каких деревьев осенью краснеют? (Рябины, клена, осины, черемухи и др.)
7. Древесина каких деревьев настолько тверда, что способна заменить кость и даже металл? (1 - Самшит. Вечнозеленое, очень медленно растущее дерево или кустарник из семейства самшитовых, с густой кроной, с раздельнополыми однодомными цветками, теневыносливое, теплолюбивое. Распространен в лесах Черноморского побережья на Кавказе. Горцы называют его «железным деревом» за прочность и «кавказской пальмой» за красоту. Высоко ценится как материал для изготовления подшипников, музыкальных инструментов, шахмат и др. изделий.

2 – На юге Приморского края растет « железная береза», древесина которой по прочности приближается к железу, она в 3,5 раза прочнее чугуна, ее не берет ни самый острый топор, ни пуля, древесина ее тонет в воде).

1. Названия каких деревьев совпадают с названиями цветов? (1 – Гвоздичное дерево – на островах Малайского архипелага. По цвету и форме они напоминают маленькие гвозди, отсюда, видимо, и произошло название растения.

2 – Тюльпанное дерево. Родина – Китай, Северная Америка. В СНГ – в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Высокое дерево с густой пирамидальной кроной. Цветки крупные, колокольчатые, оранжево-красные, напоминают тюльпаны. Хороший медонос. Древесина используется в мебельном производстве. Из коры готовят некоторые лекарства).

1. Какой самый страшный враг леса? (Лесной пожар).
2. Какую пользу приносят птицы для леса? (Совы уничтожают вредных грызунов и насекомых. Одна сова съедает 12-14 мышей в день. Кукушки в большом количестве истребляют мохнатых гусениц шелкопрядов – наиболее опасных вредителей леса и других насекомых. Дятлы уничтожают личинок вредных насекомых. Жаворонки, ласточки, стрижи, мухоловки, трясогузки, синицы, корольки, пеночки, горихвостки, малиновки, поползни, пищухи, дрозды, соловьи и др. приносят своим птенцам пищу от 300 до 600 раз в день, скармливая им при этом огромное количество вредных насекомых и их личинок).
3. Что называют природными заповедниками? Какой заповедник находится на территории Архаринского района Амурской области? (Заповедники – это специально выделенные участки территории, где изучается и сохраняется в неприкосновенности растительность и животный мир, типичный для данного географического района, увеличивается численность животных, наиболее ценных в хозяйственном и научном отношении. В настоящее время общее число заповедников, национальных парков и охраняемых участков во всем мире составляет около 800. В СНГ – более 150 заповедников и заповедных территорий. На территории Архаринского района Амурской области находится Хинганский государственный природный заповедник).
4. Назовите охраняемые деревья Амурской области? (Абрикос сибирский, бархат амурский, сосна корейская (кедр корейский), груша уссурийская).
5. Назовите сильно ядовитые растения леса? (Тисс – хвойное дерево, ядовиты все части; Волчье лыко – кустарник, очень ядовит, особенно ягоды; Бересклет – кустарник, ядовиты кора, листья, плоды; Вех ядовитый или цикута – травянистое растение, ядовито все растение, особенно корневище, ядом цикуты был отравлен древнегреческий философ Сократ; Белладонна (бешенная вишня, сонная одурь) – травянистое растение, ядовиты все части, особенно плоды. Сок этого растения раньше использовали модницы для увеличения своих зрачков.)
6. Отчего образуются морозобойные трещины на стволах деревьев в лесах и парках? В каком месяце чаще? (Морозобоины появляются от резких колебаний температуры дня и ночи, когда стволы днем сильно нагреваются, а ночью охлаждаются. Обычно холод раскалывает деревья в морозные февральские ночи. Чаще страдают деревья с твердой древесиной: дуб, клен, ясень, сосна).
7. Когда, из чего и где (в каком государстве) была получена первая бумага? (Первый лист бумаги получен из луба тутового дерева во II веке китайским ученым Цай-Лунем. Способ изготовления бумаги китайцы хранили в секрете почти тысячу лет. В начале XIX века ученый Шефер изобрел способ изготовления бумаги из дерева. После смерти ученого его изобретение было забыто. В то время бумагу делали из тряпок. Через 50 лет другой ученый Келлер снова изготовил бумагу из дерева. В настоящее время бумагу получают из клетчатки древисины (целлюлозы). Основным сырьем для производства бумаги в РФ является древесина ели, а также осины и др. лиственных пород).
8. Какое из известных лекарственных растений традиционно использовали для стерилизации родильных помещений, сжигая его ветви? (Можжевельник).
9. Древесина какого дерева обладает наилучшей звукопроводимостью и идет на изготовление резонансных дек музыкальных инструментов? (Ель).
10. Древесина какого дерева легче всего обрабатывается при сложной резьбе? (Липа).
11. Какое дерево из хвойных нельзя транспортировать по воде самосплавом и почему? (Лиственницу. Ее древесина тяжелая и в воде быстро тонет).
12. Почему березку называют пионером леса, а березовый лес – временным? (Береза первой осваивает открытые пространства, вырубки, гари. Она не боится яркого солнца и заморозков. Под ее кроной поселяются молодые елочки. Когда ель подрастает, она вытесняет березу).
13. Почему гибнет лес, когда вырубают старые дуплистые деревья? (В дуплах старых деревьев жили птицы, летучие мыши. Они истребляли вредных насекомых леса. Не стало гнезд – не стало птиц. Молодой лес гибнет от вредных насекомых).
14. Назовите основные правила поведения на природе. (Никогда нельзя пробовать незнакомое растение, оно может быть ядовито. Нельзя шуметь, т.к. можно нарушить нормальную жизнь обитателей леса. Нельзя рвать цветы, зная, что никогда не поставишь их в вазу (ведь домой еще не скоро). Нельзя ходить с непокрытой головой на солнце, может случиться солнечный удар. Нельзя купаться, если водоем незнаком, там могут быть воронки и глубокие места, обрывы, стекла, камни и коряги на дне. Нельзя пить не кипяченую воду из открытого водоема. Нельзя ломать кустарники, маленькие деревья, ветки. Нельзя ловить бабочек, жучков и других мелких обитателей леса).
15. В названиях каких деревьев заключены названия пищевых продуктов, плодов? (1-Земляничное дерево – в Крыму, западном Закавказье. Относится к семейству вересковых. Вечнозеленое, декоративное. Плоды – съедобные красные ягоды, похожие на землянику.

2 - Конфетное дерево – в субтропиках. Плодовое и декоративное растение. В пищу употребляют мясистые утолщенные плодоножки. Они содержат много сахара и применяются для начинок в кондитерской промышленности.

3 - Хлебное дерево – Индонезия, Цейлон. Похоже на дуб. Плоды, достигающие величины тыквы, имеют вес до 20 кг. Плоды богаты крахмалом, сходны по вкусу с картофелем. Употребляют в вареном и жареном виде. Плоды, подвергнутые брожению, превращаются в тестообразную массу, из которой пекут лепешки, отсюда название – «хлебное дерево».

4 – Шоколадное дерево – Мексика. Еще ацтеки умели готовить из его семян - тонизирующий напиток (какао).

5 – Чайное дерево – чай – в Китае около 5 тыс. лет назад.

6 – Кофейное дерево – Африка).

**7 класс**

**1-3 занятия**

**«Символика России»**

1. Какое старинное русское название флага? (стяг)
2. Когда мы отмечаем День Государственного флага? (22 августа)
3. Когда Россия вновь приобрела свой исторический флаг? (1991 г.)
4. Как назывался флаг, белый с Лазоревым крестом, который в 1712 г. взвился над военно-морскими кораблями? (Андреевский)
5. Какой русский царь издал указ о том, чтобы корабельный флаг был трёхцветным: белым, синим и красным? (Алексей Михайлович)
6. Как называется наука о гербах? (геральдика)
7. Откуда пришло на Русь изображение двуглавого орла? (из Византии)
8. Как переводится слово «герб»? (наследство)
9. Назовите дату появления российского Государственного герба? (1497 г.)
10. Назовите имя воина, изображённого на гербе России? (Георгий)
11. Каково происхождение слова «гимн»? (перевод с греческого – торжественная песнь)
12. Какой гимн стал первым Гимном СССР? («Интернационал» с 1917-1943гг.)
13. Кто автор слов нашего гимна? (С.В.Михалков)
14. Кто автор музыки нашего гимна? (А.В.Александров)
15. Какую мелодию наигрывали часы на Спасской башне Московского Кремля до 1917 года? («Боже, царя храни»)

**8 класс**

**1-3 занятия**

**«История»**

1. Как называется долина, где стоят пирамиды. (Гиза).
2. Как звали фараона, чья гробница не пострадала от черных копателей. (Тутанхамон).
3. Как называется древняя цивилизация, которая первая определила понятие НУЛЯ. (Майя).
4. 4. Назовите, самый известный город майя. (Тикаль).
5. Кто имел право носить одежду из шкур ягуара. (Королевская семья).
6. Какие войны вела цивилизация майя. (ритуальные войны).
7. По какой причине исчезли туземцы с островов Теркс и Кайкос (болезни занесенные открывателями).
8. В какую игру играют все жители острова Доминика. (Домино).
9. Как называется племя, которое живет на островах Королевы Шарлоты. (Хайдо).
10. Для чего они строили Тотемный столб. (божество с которым род отожествляет себя).
11. Каким путем русские попали в Америку. (северным в Аляску).
12. Какая страна, является родиной викингов. (Норвегия).
13. Назовите, столицу Норвегии. (Осло).
14. В каком озере живет легендарная Несси. (Лох-Нес).
15. Скажите, Гибралтарские макаки – жили там всегда, либо были завезены. (300 лет назад моряками).
16. Какая река, является священной рекой Египта. (Нил).
17. Чему был подвергнут храм Рамсеса в 60-х годах. (перенос на 60 метров выше).
18. Назовите величайшую пустыню Африки.(Сахара).
19. В какой стране родилась демократия. (Греция). В какой стране родился театр. (Греция).
20. Кто имел право быть актером в таком театре. (мужчины).
21. Что символизирует плод гранатового дерева в представлении древних греков.
22. (Военная доблесть).
23. Как называются жители государства Камбоджа (Кхмеры).
24. Что случится по представлением древних кхмеров, если взбить молочный океан. (эликсир бессмертия).
25. На острове Мартиника вулканом Мом Пеле был полностью сожжен город Сан-Пьер, в каком году? (1903). Кто и по какой причине выжил в этом стихийном бедствии. (узник подземной тюрьмы).
26. Чем прославилась Хатшипсут. (фараон).
27. В какой стране был построен - миллионолетнтй дом. (Египет).
28. Ради чего строили замки в древней Европе. (ради войны).
29. Какой город называют – родиной мореплавателей, Васко-да-Гамма, Колумб, Магеллан отплывали из этого города. (Лиссабон).
30. Какое изваяние, охраняет древние пирамиды. (Сфинкс).
31. В Луксоре построена аллея сфинксов которая ведет в храм в Корнаке, что случилось, по мнению древних египтян на месте сотворения храма. (был сотворен Мир).

**9 класс**

**1-3 занятия**

**«Общие знания»**

 1. Назовите океаны, существующие на нашей планете. (Северный ледовитый, Тихий, Индийский, Атлантический).

 2. Назовите даты начала и окончания Великой Отечественной Войны. (22 июня 1941 -9 мая 1945гг.)

 3. Что означает «плач» берёзы весной?  (Сокодвижение)

 4. Назовите группы дорожных знаков. (Предупреждающие, запрещающие, предписывающие, знаки сервиса, информационно-указательные, знаки дополнительной информации)

 5. Кто из литературных героев провёл на необитаемом острове 28 лет? (Робинзон Крузо)

 6. «В семье 3 брата, у каждого – по 1 сестре, сколько детей в семье?» (Четверо)

 7. Что такое «грусть» и как от неё избавиться? (чувство уныния, лёгкой печали…)

 8. Назовите правителей Российского Государства и СССР. (Пётр I, Иван Грозный, Екатерина Великая, Николай II, В. И. Ленин, И. В. Сталин, Л. И. Брежнев, М. С. Горбачев, В. В. Путин, Д. А. Медведев)

 9. Черный ящик:

-Что лежит в ящике?

 -Хвост во дворе. Нос в конуре. Кто хвост повернёт, тот в дом войдёт. (Ключ)

 10. Назовите птицу-символ мира. (Голубь)

 11. Назовите причины ДТП (Незнание, несоблюдение ПДД, длинный тормозной путь в зимнее время, скользкие дороги, гололёд, снегопад.)

 12. Как оказать первую помощь при солнечном ударе? (Убрать пострадавшего в тень, наложить влажную повязку, обильное питьё)

 13. Объясните смысл пословицы «Судят не по словам, а по делам» (Меньше говори, лучше делом доказывай)

 14. Какими положительными качествами должен обладать человек?

 15. Как называется часть речи, обозначающая действие предмета и отвечающая на вопросы: Что делать? Что сделать? (Глагол)

 16. Черный ящик:

-Что находится в ящике?

«Дом-стеклянный пузырёк, и живёт в нём огонёк. Днём он спит, а как проснётся, ярким пламенем зажжётся. (Электрическая лампочка)

 17. Крышка стола имеет 4 угла, 1 угол отпилили. Сколько углов у крышки? (5 углов)

 18. Как сохранить своё здоровье? (Не пить, не курить, не наркоманить, соблюдать режим дня, заниматься спортом)

 19. Какие органы чувств есть у человека? (Зрение, слух, обоняние, осязание, вкус)

 20. Назовите съедобные грибы.

**10 класс**

**Занятия 1-3**

**Марафон о защитниках Отечества.**

1 раунд: «Воинские звания»

1. У немцев — ромбики, у британцев — узелки, у австрийцев — шестиконечные звездочки. А что у французов и у перенявших у них русских?

**Ответ: Пятиконечные звездочки.**

2. У нас их всего 20. Из них из России — 5, из Германии — 1, из Франции — 10, из Англии — 3, из Древнего Рима — 1. О чем речь?

**Ответ: О воинских званиях.**

3. Это воинское звание появилось в русской армии с 1716 года по указу Петра Великого. В 1798 году оно было отменено Павлом I, но в 1917 г. восстановлено временным правительством и окончательно отменено лишь в 1942 году ставкой Верховного главнокомандования. Назовите это звание.

**Ответ: Комиссар.**

4. Этот очень известный человек рассказывал: "На даче у меня случился сердечный приступ, и меня отвезли в ближайшую больницу — военный госпиталь. Конец тяжелой смены, дежурный врач совершенно измученный, заполняет карточку. Ф.И.О.? Называю. Никакой реакции. Следующий вопрос: воинское звание. Называю. Теперь реакций полная гамма — сначала дикое удивление, потом смущенная улыбка: "Надо же, как замотался — не узнал". Ну, тут уже все забегали, и конец у истории хороший". Так что же это за звание, если никаких льгот оно, в принципе, не должно было давать, а этому человеку помогло?

**Ответ: Штандартенфюрер.**

5. Несомненно, он был хорошим солдатом, участвовал более чем в 30 сражениях, был ранен, а его отвага и хладнокровие были признаны образцовыми и его представили к Железному кресту I степени за участие в Ипрской битве, где использовались отравляющие вещества. А в каком воинском звании он закончил войну?

**Ответ: Ефрейтор — это Гитлер.**

6. Впервые это воинское звание (как титул) получил брат французского короля Карла IX, сам впоследствии король Генрих III. В российской истории их можно сосчитать по пальцам. Назовите первого и последнего в СССР.

**Ответ: Сталин — генералиссимус.**

7.Это слово, обозначающее воинское звание, произошло от латинского слова, от которого также произошло название известного культурного растения. Назовите это растение.

**Ответ: Капуста.**

**Комментарий: От латинского "капут", отсюда же — "капитан".**

8. Его воинское звание — генерал-лейтенант. Он окончил всего девять классов сельской школы. Сын его пошел по стопам отца. Ежедневно ему приходит множество писем с просьбой об автографе, и он шутит, что ими уже торгуют. А еще он говорит, что в "плохом имидже" его детища виноват не он, а политики. Назовите его фамилию.

**Ответ: Калашников.**

9. Этот элемент военной формы появился в русской армии в XVIII веке и вначале имел чисто утилитарное применение: удерживать тяжелую гренадерскую сумку. В современном качестве в российской армии он стал применяться с XIX века. О чем идет речь?

**Ответ: О погонах.**

2 раунд «Виды оружия»

1. В 1609 году около Твери произошла битва между войсками Михаила Скопина-Шуйского и полками польского пана Зборовского. Хотя огнестрельноеоружие было давно известно и широко использовалось, в этой битве оно не использовалось. А почему?

**Ответ: Шел дождь, порох отсырел.**

2. Во время I мировой войны в Бельгии немецкие оккупационные власти конфисковали не только огнестрельное оружие, но и луки с арбалетами. А на вопрос "Зачем?" отвечали: "Много знать вредно". Так зачем же их конфисковали?

**Ответ: Бельгийцы пересылали сообщения на стрелах.**

3. Антарктида, как известно, самый мирный континент на Земле. Там разрешено использовать лишь один вид огнестрельного оружия. Какой?

**Ответ: Ракетницу**

4. Боевые галеры средневековья, помимо огнестрельного и метательного, снаряжались еще одним оружием, которым, как правило, наносили противнику в морских сражениях едва ли не больший ущерб. Что это за оружие?

**Ответ: Таран.**

5. Где, судя по названию, древние славяне крепили чехол для охотничьего холодного оружия?

**Ответ: на ноге (ножны)**

6. Этим людям в средние века запрещалось носить ножи, шпаги и пистолеты и появляться на улице после 21 часа, ибо это представляло большую опасность для горожан. Кто были эти люди?

**Ответ: Студенты**

7. Начиная с XVII века, и вплоть до 1790 года французы чеканили надпись "последний довод королей". На чем?

**Ответ: На своих пушках**

8. В 17-18 веках все слуцкие горожане мужского пола состояли в ополчении и по тревоге должны были занять оборону на городском валу с огнестрельным или холодным оружием. Те же, у кого не было ни того, ни другого, обязаны были принести на вал пять единиц оружия, которое, по одной из версий, послужило причиной гибели прославленного потомка повара. Что это за оружие?

**Ответ: Камень.**

**Комментарий: В песне Высоцкого как орудия убийц Кука (по-английски — "повар") упоминаются дубинка из бамбука (но откуда в Слуцке бамбук?) и каменюка ("метнул, гадюка...").**

9. Согласно статистике американской полиции, применение огнестрельного оружия преступниками резко снижается в жаркие летние месяцы. Почему?

**Ответ: Когда жарко, люди не носят куртки, плащи, пальто, т.е. одежду, под которой можно прятать оружие.**

10. Сегодня всем известно слово "картридж" — так называют кассеты с красителем, применяемые в принтерах, ксероксах и других печатающих устройствах. А в каких устройствах англичане использовали картриджи в XIX веке?

**Ответ: В огнестрельном оружии — картридж (англ.) — патрон.**

3 раунд «Военные истории»

1. 17 марта 2008 года во французском городе Иври с почетом похоронили Лазара Понтичелли. Согласно логике "кузена короля Сардинии", теперь ОНА во Франции закончилась. Назовите ЕЕ тремя словами.

**Ответ: Первая мировая война.**

**Комментарий: Лазар Понтичелли, последний участник Первой Мировой войны во Франции, скончался в возрасте 110 лет. Известная фраза Суворова: "Война закончена лишь тогда, когда похоронен последний солдат".**

2. Японский сержант Шоичи Йокои ничем особенным себя не проявил в ходе Второй Мировой войны. Слава к нему пришла в 1972 году. Сейчас ему посвящена целая экспозиция в краеведческом музее на острове Гуам. Чем же стал знаменит Йокои?

**Ответ: Это тот самый японский солдат, который партизанил в лесу почти сорок лет, не зная, что война закончилась, пока в 1972 г его не поймали.**

3. "Во время второй мировой войны использовались различные типы самолетов: истребители, штурмовики, бомбардировщики, разведчики, транспортные самолеты и т.д. Но самолет, созданный фирмой "Мицубиси", не принадлежал ни к одному из этих типов. Для чего он предназначался? "

**Ответ: Для камикадзе.**

4.Во время гражданской войны в руках красных находились почти все авиазаводы России. Поэтому до начала поставок из-за рубежа у белой армии фактически был один способ получения самолетов. Кстати, довольно выгодный, так как белые получали вместе с машиной нечто не менее ценное, иногда – до 5 «единиц» сразу. Что же это за «единицы»?

**Ответ: авиаторы. Зачет: пилоты, летчики**

5. На американских плакатах времен Второй Мировой войны ИКС приравнивался к мине для корабля. Благодаря ИКСУ хамелеон является удачливым охотником. Назовите ИКС двумя словами.

**Ответ: Длинный язык. Зачет: точный ответ.**

6: Во время II Мировой войны немцы на территории Голландии в большой секретности строили макет аэродрома. Самолеты, ангары, автомобили, средства ПВО — все делалось из дерева. Но в один из дней прилетел английский бомбардировщик и сбросил на лжеаэродром бомбу, в результате чего многие высокие чины из Берлина продолжили службу на Восточном фронте. Почему одна единственная бомба привела к таким последствиям.

**Ответ: Потому, что бомба была деревянной.**

7. В 1943 году, незадолго до наступления немцев под Курском, в Москву поступили очередные донесения от партизан о прохождении нескольких немецких эшелонов с танками в сторону фронта. Самая заурядная информация, полученная обычным наблюдением за железными дорогами: что, где, когда, сколько. В Москве по этим скудным данным сделали вывод, что упомянутые танки выведены из Африки.  
Что позволило при отсутствии какой-либо иной информации сделать такой вывод?

**Ответ: Танки имели песчаную маскировочную раскраску. Их перебросили так быстро, что перекрасить не успели**

8. В начале Первой Мировой войны из-за ужасающей статистики числа ранений в голову в английской армии были приняты на вооружение металлические шлемы (каски). Однако к удивлению командования та же статистика показывала еще больший рост числа ранений в голову. В чем было дело?

**Ответ: Кол-во ранений в голову увеличилось за счет резкого сокращения летальных исходов от попаданий в голову.**

9. Во время второй Мировой войны английский офицер А. Осборн как-то раз собрал на палубе весь экипаж и предложил каждому высказаться по поводу жизненно важной проблемы: как можно защитить корабль от немецких торпед? В ряду прочих матросами была выдвинута "идея", что, если выстроиться им всем у борта и дружно подуть на торпеду, может быть, она свернет в сторону. Смешно? Глупо?.. Но, тем не менее, немного модифицировав, Осборн запатентовал эту "идею". Что он предложил?

**Ответ. Он предложил установить бортовой винт, струя воды от которого, в принципе, способна отклонить торпеду.**

**2 четверть**

**«Право»**

**5 класс**

**1-2 занятия**

**Тема: «Право быть ребенком»**  
Цель: Сформировать у учащихся общее представление об ООН и принятых ею документах, познакомить учащихся с Конвенцией ООН о правах ребенка.  
Форма: Беседа с элементами дискуссии.  
Информация к размышлению:  
Детству следует оказывать  
величайшее уважение.  
Ювенал  
Подготовительный этап. Подготовьте текст Конвенции о правах ребенка, таблички с названиями основных прав детей.  
Ход классного часа  
Вступительное слово учителя  
Учитель обращается к учащимся с вопросом, что они знают об ООН.  
Организация Объединенных Наций была создана 24 октября 1945 г. для того, чтобы укреплять мир и дружбу между народами; предотвращать войны и вооруженные конфликты; защищать права и свободы человека; делать все для того, чтобы людям на земле жилось лучше. Штаб-квартира ООН находится в США, в Нью-Йорке. В настоящее время в ООН входит более 200 государств.  
20 ноября 1989 г. Генеральная Ассамблея ООН (Ассамблея – это общее собрание представителей государств, входящих в ООН) приняла очень важный документ – Конвенцию о правах ребенка. Конвенция – это международный договор, соглашение по определенному вопросу с взаимными обязательствами.  
В этом документе 54 статьи, и они касаются не только прав и свобод детей, но и обязательств государств по защите прав ребенка.  
Почему же был принят специальный документ, защищающий права ребенка? Очевидно, потому, что дети имеют меньшие возможности для защиты своих прав, чем взрослые люди. Они нуждаются в особой защите. Наше государство также приняло на себя обязательства выполнять Конвенцию о правах ребенка.  
Когда тебе хорошо, ты счастлив и не задумываешься о своих правах. К сожалению, в мире очень много проблем. Страшной бедой являются сиротство и инвалидность. Сегодня на планете немало детей-беженцев, страдающих от войн и вооруженных конфликтов.  
Конвенция стоит на страже тех детей, которые нарушили закон и заслуживают наказания. К детям-правонарушителям запрещается применение смертной казни или пожизненного заключения.  
В Конвенции говорится, что ребенок имеет право знать свои права, поэтому мы с вами начинаем изучать права ребенка, т.е. ваши права.  
учитель называет основные права детей и по ходу объяснения прикрепляет к доске таблички с названиями основных прав ребенка:  
право на жизнь;  
право на имя;  
право на гражданство;  
право на защиту жизни, чести, достоинства;  
право свободно выражать свое мнение;  
право на образование;  
право на охрану здоровья;  
право на свободу мысли, совести, религии;  
право на защиту от всех форм эксплуатации, насилия;  
право на защиту своей индивидуальности.   
как вариант, возможна работа с текстом Конвенции о правах ребенка в группах.  
  
Игра-упражнение №1  
(работа в группах)  
Правовые пиктограммы.  
Пиктограмма – рисунчатое письмо, в котором зашифровано какое-то послание.  
Учитель предлагает ребятам, изучив статьи Конвенции, выбрать два, обративших на себя особое внимание, и «зашифровать» их в рисунке.  
После того как все группы справились с заданием, рисунки поступают учителю. Ребятам предлагается угадать, о какой статье, зашифрованной на другом рисунке, идет речь.  
Обсуждение проблемы  
Учитель обращает внимание учащихся на то, что правильно пользоваться своими правами не мене важно, чем их просто знать.  
Можно организовать обмен мнениями учащихся по вопросам:  
Какими правами вы пользуетесь?  
Сталкивались ли вы с нарушениям ваших прав?  
А приходилось ли вам нарушать права других людей?  
Мини-итоги  
Предложите учащимся принять участие в конкурсе рисунков «Я рисую права детей».

**6 класс**

**«Чтобы не было беды»**

**1-2 занятия**

Цель классного часа:

- упорядочить знания ребят о социальных нормах, ознакомить их с видами

норм;

- познакомиться с правовыми нормами и видами правонарушений;

- развивать представления о последствиях противоправных деяний;

- развивать способность соотносить собственные чувства с чувствами

окружающих людей;

-воспитывать чувство ответственности за свои поступки.

Ход классного часа:

Ребята, сегодня наш классный час мы начнем с игры в «крестики-нолики». Кто со мной будет играть? Только я обязательно одержу победу. Я в этом уверена (на 3-4-м ходу учитель зачеркивает крестики так как ему хочется).

- Ура, я победила! – говорит учитель

- Это нечестно!

- Почему?

- Вы нарушили правила игры?

- И почему вы так сильно возмущаетесь? Что вызвало такое возмущение?

- Нечестная игра, игра не по правилам.

- А какие чувства вы при этом испытали?

- Злость, гнев, обиду, возмущение…

- Это приятные чувства?

- Нет, это плохие чувства.

- Ребята, мне тоже неприятно, я ведь вас обманула, мне перед вами и присутствующими стыдно. Но сделала я это неслучайно. Я поступила так, чтобы вы поняли, что чувствует человек, против которого нарушили правила поведения. Какой же вывод напрашивается из этой ситуации?

- Нарушая правила, человек делает плохо другому человеку.

- Значит, зачем нужны правила поведения?

- Для того чтобы люди не делали друг другу плохо.

- Правильно, ребята. Мы участвовали в небольшой игровой деятельности и поняли, что нужны правила. А деятельность является основой всей нашей жизни. Каждый день мы совершаем те или иные поступки, действия. Как же сделать так чтобы в большой и малой группе мы чувствовали себя комфортно, чтобы нас не обижали? Для этого существуют социальные нормы – это нормы, которые регулируют отношения в обществе. Это, прежде всего моральные, правовые, политические, религиозные, эстетические нормы и правила этикета. Многие правила и нормы с вами знаем и руководствуемся ими в жизни. Это такие правила как моральные, этикета, эстетические. Стараемся руководствоваться золотым правилом морали. Как оно звучит?

- «Поступай по отношению к другим так, как бы ты хотел чтобы другие поступали по отношению к тебе»

- А вот все ли мы знаем про правовые нормы?

- Конечно, нет.

- Сегодня на нашем классном часе присутствует инспектор по делам несовершеннолетних (или социальный педагог). Именно он нам с вами поможет подробно разобраться с правовыми нормами, исходящими от государства.

(Слово инспектору, который рассказывает о праве, правонарушениях и видах юридической ответственности).

- Ребята, а теперь вы можете задать конкретные вопросы инспектору, на которые он вам и ответит.

Ситуация 1.

Подросток , 12 лет, сидел на лавочке в парке, и всех прохожих, проходящих мимо него, он оскорблял, используя при этом нецензурную брань. К нему подошел сотрудник милиции, и сделал ему предупреждение, он полностью проигнорировал его. Какой вид правонарушений совершил подросток? Какое последует наказание?

Ситуация 2.

Группа подростков в возрасте 12 лет разбивали лампочки на фонарях, вырвали цветы на клумбе перед ДК. Могут ли они быть привлечены к ответственности?

Ситуация 3.

Ученики 7 класса в выходной день собрались на дискотеку. По дороге, зашли в магазин и купили бутылку пиво, они ее распили. Какой вид правонарушений совершили подростки? Какое последует наказание?

Ситуация 4.

Группа подростков после похода к реке, оставила после себя бытовые отходы. Какие правовые последствия ожидают их?

Ситуация 5.

Катя, ученица 6 класса, задержалась летом у подруги и возвращалась домой в 21.15. Может ли она быть привлечена к ответственности?

Ситуация 6.

Павел попросил списать контрольную по истории у Тани. Она ответила отказом. Павел стал грубить и оскорблять одноклассницу. На замечания учителя не реагировал. Есть ли здесь нарушения правовой нормы?

- Спасибо инспектору и ребятам. А теперь мы проверим, как вы усвоили важную информацию, полученную на этом занятии. Перед вами на экране изображения. Ваша задача определить какое правонарушение показано.

Заключение.

За систематические нарушения внутреннего распорядка школы, недисциплинированность, проступки правонарушения решением комиссии по делам несовершеннолетних восьмиклассник Сергей был помещён в специальное учебное заведение. Сразу же по прибытии он столкнулся с рядом неожиданностей: вставать утром пришлось в 6 часов, полтора часа до завтрака - работа по благоустройству территории, дорога в столовую - только строем, на завтрак не давали его любимых котлет, за территорию выход строжайше запрещен, за “двойки” на уроках - наряды на кухню и т.д. Однажды в столовой Сергей обратился к воспитателю и сказал, что он не любит перловую кашу, он любит котлеты. Воспитатель ответил коротко: “Котлеты и мороженое ты сам есть не захотел”. Поэтому чтобы не было беды, умейте, вовремя остановиться.

Знайте, уже в подростковом возрасте вы формируетесь как личность, у которой есть определенные жизненные позиции, которые вас ведет и сопровождает во жизни. И если у вас где-то есть внутри уголок, который вам подает сигналы, о том, почему бы и нет, не попробовать… Остановитесь!!! Задумайтесь над тем, что вы надежда ваших матерей, отцов, дедов. Вы будущее нашей страны, и в тоже время вы ответственны за будущее поколение, которые будут жить в том обществе с теми нормами, которые вы сохраните и создадите новые.

Не забывайте, причины зла всегда ищите в себе!

**7 класс  
«Права человека»**

**1-2 занятия**

Цель: проработать всеобщую декларацию прав человека как основу поведения в различных жизненных ситуаций. Воспитывать уважение к человеческой личности, научиться разбираться в трудных ситуаций, опираясь на положение международных правовых документов.

В какой бы я хотела жить стране?

Да в той, где места нет ни горю, ни войне.

В которой люди счастливы всегда.

Друг друга не обидят никогда.

Где не слышны глухие взрывы,

И где закаты так красивы

Я так люблю простор страны своей.

Хоть далеко она от совершенства.

Хочу, чтоб люди испытали в ней

Любовь большую, счастье и блаженство.

Я б хотела жить в стране,

Где зима и лето

Я б хотела как Есенин

Быть её поэтом

Я хочу, чтоб президент умным был и честным

Чтоб страну свою любил,

Был с народом вместе.

В этих стихах прозвучало главное право любого человека - право на жизнь. На жизнь в родной стране без воин и унижения. Все права человека указаны во Всеобщей Декларации прав человека, которая была принята Генеральной Ассамблеей ООН в 1948г. Если соблюдать все её статьи, кошмар и неразбериха на Земле немедленно прекратятся. 20 ноя. 1989г. Генеральная Ассамблея ООН приняла ещё один очень важный документ - Конвенцию о правах ребёнка. В этом документе 54 статьи и они касаются не только прав и свобод детей, но и обязательств государства по защите прав детей. В Конвенции говорится, что ребёнок имеет право знать свои права. И сегодня на нашем брей-ринге мы вспомним об основных правах детей и взрослых.

**Игра**

Литературный раунд. Можно взять любую сказку или рассказ и поразмышлять о нарушении или торжестве, каких прав человека в них идёт речь. Итак, задание. Вы получили комплект книг. Я зачитываю статью из Декларации прав человека. После 30 сек. обсуждения вы называете название книги, герой которой сталкивается с проблемой, декларируемой в статье.

Раунд «Школьная жизнь». « Я имею на это право», «Почему вы нарушаете мои права?» - эти слова приходиться слышать довольно часто. Хорошо, что люди знают свои права, учатся их защищать и отстаивать. Плохо, если постоянные разговоры о правах служат оправданием пассивности, иждивенчества, стремления получать, ничего не отдавая взамен. Говоря иначе, стремление реализовать свои права, не выполняя обязанности, тогда он не умеет пользоваться своей свободой. Сейчас перед вами будут разыграны ситуации. Прокомментируйте их, используйте статьи Декларации прав человека.

Ситуация 1. Ученик: «Марья Ивановна я к вам на историю больше ходить не буду. Зачем она мне, если я шофёром буду? Да и сами вы историю не знаете, путаетесь часто, уроки у вас неинтересные. Пусть нам другого учителя дадут, поумнее».

Учитель: «Как ты смеешь, Иванов, так со мной разговаривать?»

Ученик: «Смею, Марья Ивановна! У меня есть право свободно формулировать взгляды по всем вопросам, меня касающимся. А меня ваше преподавание касается, потому что я от него вчера пострадал - меня за вашу 2 наказали».

Ведущий: Имел ли право Иванов высказывать своё мнение? ( Конечно, всё мы понимаем, каково быть наказанным. Часто сердимся на учителя - это они виноваты во всех наших бедах. Но, тем не менее, закон здесь на стороне М.И.. Заявляя, о своих правах, нельзя допускать, чтобы пострадала репутация др. людей)

Ситуация 2. Сидоров разбил окно в школе. Это видели одноклассники и сообщили Кл. руководителю

Учитель: Сидоров, я знаю, что ты разбил окно, не отпирайся!

Ученик: А что Сидоров? Чуть что сразу Сидоров? Вы сами- то видели?

Учитель: А мне и видеть не надо. Так знаю. Пойдём - кА, голубчик, к директору. А весь класс подтвердит.

Ученик: А вы сначала докажите, а потом пойдём к директору!

( ст. 28 предусматривает ограничения права ребенка, если он нарушает

обществ, порядок)

**Соотнести понятия с приведенными высказываниями:**

Гражданин

Декларация

Закон

Конвенция

Конституция

ООН

1.Международное соглашение, как правило, по какому - то специальному вопросу, имеющее обязательную силу для тех государств, которые к нему присоединены.

2.0бъявление, провозглашение основных принципов, программных положений. Не имеет обязательной силы, это только рекомендации.

3.Принято в декабре 1993 года. Её II глава - „Права и свобода человека и гражданина" отражает требования Всеобщей Декларации прав человека.

4.Человек который принадлежит к постоянному населению данного государства и пользуется всеми правами, выполняет все обязанности данного государства.

5. Обязательные для всех правила. Принимается государством, которое следит за его выполнением.

6. Создана в 1945 г., представляет собой международную организацию на добровольной основе государства с целью поддержания и укрепления международного мира и безопасности, а также развитие сотрудничества между государствами.

**Выберите правильные утверждения:**

Право на любовь и заботу.

Право есть шоколад и конфеты.

Дети должны быть равны в своих правах.

Ребёнок не может быть жертвой насилия или войны.

Ребёнок может нецензурно выражаться, если захочет.

Особая забота детям инвалидам.

Дети имеют право на полноценное питание.

Дети имеют право на отдых.

Ребёнок не должен убирать комнату, в которой живёт.

Ребёнок может ходить в школу по желанию.

Все дети имеют право на образование.

Дети имеют право свободно высказывать свои взгляды.

Дети имеют право на медицинскую помощь.

Все дети имеют право на свободное общение.

Особая забота детям из неблагополучных и малообеспеченных семей.

Дети имеют право на информацию.

Ни один ребёнок не может быть унижен или обижен.

Ребёнок имеет право получать завтрак в постель.

Ребёнок имеет право ударить того, кого захочет.

**8 класс  
Тема: «Путешествие в страну Законию»**

**1-2 занятия**

Цель: Формирование представлений учащихся о Конституции, правах и обязанностях гражданина.  
Форма: Классный час с элементами игры.  
Информация к размышлению:  
Закон есть высшее проявление человеческой мудрости, использующее опыт людей на благо общества.  
С. Джексон  
  
Мы должны быть рабами законов, чтобы быть свободными.  
Цицерон  
  
Подготовительный этап. Необходимо подготовить к классному часу текст Конституции.  
Ход классного часа  
Вступительное слово учителя  
Игровая ситуация  
Мы много путешествуем с вами. Но сегодня вам пришло необычное приглашение посетить страну Законию. Это удивительная страна, ее нет на карте, но познакомиться с ее жителями будет интересно.  
Жители страны Законии – люди гостеприимные, доброжелательные. Они с удовольствием рассказывают о своей стране, ее обычаях и порядках. Но так было далеко не всегда.  
Давным-давно было два государства: Можно и Нельзя. Они жили по разным законам. В государстве Можно все было разрешено: хочешь воровать – воруй, хочешь убивать – убивай, хочешь оскорблять человека – пожалуйста, все можно.  
В государстве Нельзя жители жили совсем иначе. Там нельзя было убивать, грабить, нельзя не платить налоги, нельзя грубить друг другу.  
Государства постоянно враждовали между собой. И вот настал день решающей битвы. Сражение выиграло войско государства Можно. Оно захватило половину государства Нельзя и установило там свои порядки. Нетрудно догадаться, что тут началось!  
В городах и селах бывшего государства Нельзя стали воровать, безнаказанно убивать друг друга, на дорогах хозяйничали разбойники. Постепенно государство Можно пришло в упадок. И тогда правители государства Можно под нажимом людей попросили помощи у государства Нельзя. Долго совещались правители двух государств и пришли к решению объединиться и создать новое государство Законию. В государстве установили порядок, а все жители стали счастливы и довольны.  
Как вы думаете, почему страна стала процветающей, счастливы его жители, они чувствуют себя в безопасности?  
Жители стали жить по законам.  
Если люди уважают права других людей, выполняют свои обязанности, значит, они чувствуют себя в безопасности. Но когда свобода одних нарушает интересы и права других, в обществе утверждаются беззаконие, беспорядок, несправедливость!  
Учитель прикрепляет к доске табличку со словом «закон»  
Закон - нормативно-правовой акт, содержащий общеобязательные правила поведения по важным вопросам общественной жизни, принятый высшим законодательным (представительным) органом государства или непосредственно гражданами путем референдума.  
А что можем рассказать жителям Законии о наших законах?  
Обобщая ответы учащихся, учитель скажет о том, что самый главный Закон нашей страны – Конституция.  
Слово «Конституция» произошло от латинского «constitutiono» - установление.  
В Конституции записано самое главное: как устроено государство, как организована и действует власть, каковы права и обязанности граждан, герб, флаг, гимн, столица и т.д. Все другие законы нашего государства написаны в соответствии с Конституцией.  
Работа в микрогруппах  
Учитель предлагает учащимся двух групп с помощью Конституции определить права, а двум другим группам – обязанности граждан. По ходу выполнения задания учитель фиксирует на доске или листе ватмана основные права, свободы и обязанности граждан.  
Следует особо обратить внимание учащихся на те права, которыми они пользуются как юные граждане, находящиеся под защитой законов своей страны, и на то, что в полном объеме самостоятельно осуществлять свои права и обязанности гражданин может с 18 лет.  
Мини-итоги  
Возможные выводы учащихся:  
Главная обязанность граждан – соблюдать законы.  
Воспитывать уважение к законам надо с детства.  
За невыполнение законов обязательно наступает юридическая ответственность.

**9 класс  
Тема: «Что нужно знать о праве и законе»**  
**1-2 занятия**

Форма проведения: Информационное сообщение   
**Цель:** ознакомить учащихся с нормативно- правовыми   
документами  
Подготовительная работа: подготовить сборник документов  
  
Содержание классного часа  
  
Учитель: Твоя ближайшая цель – найти, определить и занять свое место в обществе. Общество – это сложный механизм, который образовался, функционирует и развивается по определенным законам, в рамках определенных правил.  
Ты - частичка общества, и насколько гармоническим будет ваше сосуществование, зависит, в основном, от тебя как от личности. Вся жизнь человека в обществе, в государстве проходит в границах правовых и социальных норм. Человек от рождения наделен правами, а со временем, в процессе жизни, после достижения установленного законом возраста приобретает способность иметь обязанности и нести ответственность за свои действия.  
Однако помни: рядом с тобой живут люди, какие тоже имеют права. Поэтому реализовать свои права, не нарушая при этом прав и интересов других, - это своего дела искусство. Достичь такого баланса можно не только благодаря высокой правовой сознательности, грамотности или через страх перед ответственностью, а прежде всего тогда, когда в своих действиях ты руководишься совестью, порядочностью, человечностью, добрыми намерениями, честностью, уважением к окружающим. Народная мудрость гласить: «Как ты хочешь чтобы относились к тебе – так относись и к другим», «Что посеешь – то и пожнешь», «Человек – кузнец своего счастья», «Жизнь прожить - не поле перейти», и этим высказываниям не нужны доказательства, поскольку они проверены веками.  
Наиважнейшие для человека и общества отношения упорядочены нормами права, то есть нормами, записанными в законах, и каждый человек находится под их влиянием.  
В настоящее время Россия продвигается по пути построения правового государства. В этот период чрезвычайно важным является формирование у всего народа России нового правового мышления, высокого уровня культуры, приобретения знания о жизненно необходимых законах и умения использовать их в повседневной жизни. Ты не должен стоять в стороне от определенных процессов, поскольку молодежь – это сила, которая в состоянии осуществить преобразование к лучшему и обеспечить более справедливое будущее государства.  
Запомни! Нормативно-правовые акты (законы и подзаконные акты) создаются не для юристов, а для всех нас. Поэтому не бойся обращаться к ним. Они понятны, при условии, если есть интерес и желание их понять, считая, что нормы права носят преимущественно однозначный характер.

**10 класс  
Тема: «Твои права»  
1-2 занятия**

Форма проведения: конференция.  
**Цель:** познакомить учащихся с основными правами ребенка, провозглашенными Конвенцией ООН, и способами их реализации.  
  
Подготовка  
Трое учащихся с помощью классного руководителя изучают Конвенцию о правах ребенка и готовят доклады об основных правах ребенка и о способах их реализации.  
  
Содержание классного часа  
  
Конвенция ООН о правах ребенка  
Учитель: 20 ноября 1989 года Организация Объединенных Наций приняла Конвенцию о правах ребенка. Сегодня мы с вами познакомимся с основными правами ребенка, которые согласно Конвенции ООН должны обеспечить детям все государства – участники Конвенции.  
Но, кажется, первое, что приходит в голову, - это вопрос: «А я-то здесь причем? Ведь я давно уже вышел из детского возраста». Не так ли? Тогда позвольте задать вам вопрос. Как вы думаете, до скольких лет, согласно Конвенции, человек считается ребенком? А на доске я напишу 4 варианта ответов на этот вопрос:  
а) до 14 лет;  
б) до16 лет;  
в) до 18 лет;  
г) до 21 года.  
Подумали? А теперь давайте проголосуем. Поднимите руки те, кто считает верным ответ а)  
Учитель пересчитывает голосующих и записывает число голосов на доске напротив пункта а). Затем голосуются ответы б ,в, г.  
Учитель: Как видите, голоса разделились. Кстати, этот вопрос был задан в игре «Кто хочет стать миллионером?», и отвечал на этот вопрос школьник. Так вот. он ответил на этот вопрос неверно. Видимо, как некоторые из вас, он решил, что детский возраст заканчивается с получением паспорта, то есть в 16 лет. Но в соответствии с первой статьей Конвенции ООН ребенком является каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста.  
Так что все вы на самом деле еще дети ив соответствии с Конвенцией ООН имеете право на особую работу и помощь со стороны своего государства. Поэтому сейчас внимательно послушайте наших «юристов», подробно изучивших Конвенцию ООН о правах ребенка. Они расскажут о ваших основных правах и о путях их реализации.  
  
Жизнь, здоровье и отдых детей  
  
Государства – участники Конвенции ООН – признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.  
Наверное, сегодня это право ребенка многим покажется очевидным, но вспомните законы Древней Спарты, или концентрационные лагеря фашистской Германии, или разговоры сегодняшних псевдогуманистов о возможности умерщвления новорожденных детей, страдающих некоторыми врожденными заболеваниями.  
Признавая неотъемлемое право человека на жизнь, государства создают законодательства, охраняющие жизнь и здоровье всех его граждан.  
Ребенок имеет право на свободу мысли, совести и религии.  
То есть вы вправе исповедовать любую религию. Но если вы вдруг станете членом секты, решившей устроить на планете конец света путем проведения газовой атаки в метро или взрыва атомной бомбы, то ваши действия нарушат право на жизнь других членов общества и станут самым настоящим преступлением, наказание за которое не замедлит последовать.  
Ребенок имеет право на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения  
А для реализации своего права на бесплатную медицинскую помощь вам следует один раз в год заключать договор о медицинском страховании.  
Ребенок имеет право на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях; свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством, спортом и техническим творчеством.  
И для реализации этих прав достаточно записаться в любой из кружков или спортивную секцию. Для вас работают лектории при вузах и музеях, специальные клубы выходного дня, творческие студии и т. д.  
Дима заканчивает свое выступление, и учащиеся обсуждают услышанное.  
  
Защита от насилия и эксплуатации  
Ребенок имеет право на защиту от всех форм физического или психологического насилия.  
А это значит, что если вас кто-то обижает, унижает, избивает или оказывает на вас психологическое воздействие, т.е. убеждает вас сделать то, что вы считаете для себя недопустимым, пожалуйста, не ищите выхода из этого трудного, а порой и унизительного положения самостоятельно, а обратитесь за помощью к старшим, например, к классному руководителю. Поверьте, они найдут способ помочь вам в этой беде.  
Ребенок имеет право на защиту от экономической эксплуатации и от выполнения любой работы, которая может представлять опасность для здоровья.  
И в соответствии с этой статьей Конвенции ООН о правах ребенка разрабатывается перечень разрешенных работ и устанавливается максимальная продолжительность рабочего дня для различных возрастов подростков.  
Ребенок имеет право на защиту от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ.  
То есть все те, кто предлагает вам наркотические или психотропные препараты, нарушают Уголовный кодекс Украины и подлежат уголовной ответственности за свои действия. А если кто-то из «друзей» ваших знакомых наркоманов попросит вас передать «другу» чек или таблетки, то учтите, что, ввязавшись в это грязное дело, вы становитесь соучастником преступления.  
Ребенок имеет право на защиту от всех форм сексуальной эксплуатации и сексуального совращения.  
Если вы вдруг почувствовали какой-то нездоровый интерес к себе со стороны своих близких (отчима, маминого друга, папиной приятельницы и т.п.) старшего друга, подруги или человека, от которого вы зависите по учебе или работе, не стесняйтесь и не бойтесь, что вам не поверят, а срочно обращайтесь за помощью к старшим, которым вы доверяете.  
  
Право на образование  
Статья 28  
Государства-участники признают право ребенка на образование, и с целью постепенного достижения осуществления этого права на основе равных возможностей они, в частности:  
а) вводят бесплатное и обязательное начальное образование;  
б) поощряют развитие различных форм среднего образования, как общего, так и профессионального, обеспечивают его доступность для всех детей и принимают такие необходимые меры, как введение бесплатного образования и предоставление в случае необходимости финансовой помощи;  
с) обеспечивают доступность высшего образования для всех на основе способностей каждого с помощью всех необходимых средств;  
д) обеспечивают доступность информации и материалов в области образования и профессиональной подготовки для всех детей;  
принимают меры по содействию регулярному посещению школ и снижению числа учащихся, покинувших школу.  
Государства-участники принимают все необходимые меры для обеспечения того, чтобы школьная дисциплина поддерживалась с помощью методов, отражающих уважение человеческого достоинства ребенка и в соответствии с настоящей Конвенции.  
Государства-участники поощряют и развивают международное сотрудничество по вопросам, касающимся образования, в частности, с целью содействия ликвидации невежества и неграмотности во всем мире и облегчение доступа к научно-техническим знаниям и современным методам обучения.  
Статья 29  
Государства-участники соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на:  
а) развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме;  
б) воспитание уважения к правам человека и основным свободам, а также принципам, провозглашенным в Уставе Организации Объединенных наций;  
с) воспитание уважения к родителям ребенка, его культурной самобытности, языку и ценностям, к национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, страны его происхождения и к цивилизациям, отличным от его собственной;  
д) подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, мира, терпимости, равноправия мужчин и женщин и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, а также лицами из числа коренного населения;  
е) воспитание уважения к окружающей природе. А это значит, что все мы с вами, реализовав свое право на получение бесплатного среднего образования, должны стать благоразумными членами общества, способными сделать это общество еще гуманным и счастливым.  
Заключение  
Учитель: ребята, сегодня вы познакомились лишь с некоторыми статьями Конвенции ООН о правах ребенка. Подробнее познакомиться с этим международным договором вам поможет брошюра «Конвенция ООН о правах ребенка», которую вы можете взять в школьной библиотеке.  
Думаю. что у многих из вас уже возникли какие то личные правовые вопросы. Пожалуйста, задайте их мне в индивидуальном порядке или напишите их на листочках бумаги и опустите в наш почтовый ящик «Хочу спросить». Вопросы могут быть анонимными, так что не стесняйтесь и спрашивайте. Я постараюсь ответить на все вопросы, а в случае необходимости пригласим для консультации специалиста-правоведа.  
К сожалению, мир, в котором мы живем, не идеален и никто не застрахован от огорчений, болезней и несчастий. А разводы родителей, предательство друзей, несчастная любовь…  
Порою жизненные ситуации так трудны, что у человека просто опускаются руки и ему начинает казаться, что он загнан в угол и выхода нет. Поверьте мне, все проходят через подобные испытания.  
И здесь главное – не замыкаться в себе и не оставаться один на один со своей бедой, а идти к людям.  
Для оказания психологической помощи подросткам, попавшим в кризисные ситуации, в городе действует специальная телефонная служба доверия. Запишите, пожалуйста, номер телефона этой службы  
Учитель записывает на доске номер телефона городской службы доверия  
И в трудную минуту, прежде чем что-то предпринять, позвоните по этому телефону и, будьте, уверены, вам обязательно помогут.

**КЛАССНЫЙ ЧАС  
11 класс  
«Закон и правопорядок»  
1-2 занятия**

**Форма проведения: конференция  
Цель:**   
познакомить учащихся с правилами, регулирующими жизнь человеческого общества;  
научить подростков предвидеть возможные последствия невинных, казалось бы шалостей;  
воспитать чувство ответственности за свои поступки;  
воспитать уважительное отношение к закону.   
Подготовка  
Подбор литературы и составление четырех докладов.  
Изготовление для учащихся 10-15 экземпляров таблицы-памятки  
  
  
Содержание классного часа  
Учитель: Всем известно, что человек – существо общественное. Но жить в обществе и быть свободным от общества нельзя.  
Каждый член общества – единственный и неповторимый. Он имеет свои привычки, склонности и пристрастия. Но индивид живет в обществе, состоящем из других столь же неповторимых индивидов. Так как же им следует сосуществовать в одном доме, на одной улице, в одном городе и в одной стране? Об этом мы поговорим сегодня на нашем классном часе «Закон и правопорядок»  
  
**Доклад №1  
«Мораль и аморальные поступки»**  
  
Мораль – это совокупность правил, принятых в обществе и регулирующих поступки каждого члена этого общества. По словам Конфуция, правила морали требуют от человека «владеть собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступать с ним так, как мы желаем, чтобы поступали с нами».  
Выполнение правил морали привело бы к бесконфликтному сосуществованию всех членов общества. Но, к сожалению, порой, то ли по незнанию, то ли просто не желая считаться с окружающими, некоторые члены общества нарушают моральные нормы и совершают аморальные поступки.   
Ребята, попробуйте привести примеры наиболее часто встречающихся аморальных поступков.  
Учащиеся говорят о грубости и хамстве, о неуважении к старшим, о сплетниках и клеветниках, о замусоривании территории, о неприличных надписях в подъездах домов и в лифтах и т.д.  
Правила морали нигде не записаны, но за их нарушение наступает моральная ответственность в виде морального осуждения нарушителя со стороны тех, кто согласен с моральными нормами. И если бы все люди научились соблюдать нормы морали, обществу не потребовалось бы принимать различные законы.

**Доклад №2  
«Закон есть закон»**  
Закон – нормативный акты, принятый государственной властью и устанавливающий общеобязательные правила поведения человека.  
За нарушение этих правил человек подвергается различным видам наказания со стороны общества. различные нарушения закона могут быть квалифицированы как правонарушение или как преступление.  
Правонарушение – антиобщественное деяние, причиняющие вред обществу, запрещенное законодательством и влекущие наказание, предусмотренное Кодексом об административных правонарушениях.  
Все вы, конечно, слышали о том, что незнание закона не освобождает от ответственности за его нарушение. Поэтому я предлагаю вам познакомиться с некоторыми статьями Кодекса РФ об административных правонарушениях  
Учащимся раздается таблица-памятка «Ответственность за нарушение общественного порядка»  
  
  
**Доклад №3  
«Война на дорогах»**  
А теперь давайте обсудим такие часто встречающиеся и порой не замечаемые нами примеры правонарушений, как переход улицы в неположенном месте. Пожалуйста, поднимите руку те, кто хотя бы раз позволил себе подобные правонарушения. только не стесняйтесь и голосуйте честно.  
Учащиеся поднимают руки и оказывается, что почти все они» виновны».  
  
Спасибо за честное признание своей вины и давайте вместе попытаемся разобраться, какие опасности таят в себе эти, казалось бы, «невинные шалости» на дорогах.  
Учащиеся обсуждают вопрос и приходят к выводу, что «невинные шалости» на дорогах могут привести:  
к травмированию беспечного пешехода;  
к образованию аварийной ситуации;  
к дорожно-транспортному происшествию.

**Доклад №4  
«Сколько стоит глупость?»**  
  
Ребята, а вы никогда не задумывались, во что обходится государству нарушение его законов?  
Давайте попробуем рассчитать, сколько стоит подобная глупость на одном простом примере. Итак, обычная ситуация. Завтра – контрольная, а Вася не успел к ней подготовиться. Что же делать? И Вася придумал. Рано утром в день контрольной он позвонил по телефону 02 и сообщил, что школа заминирована. В полиции тотчас отреагировали на сообщение о теракте, и в школу прибыла следственно-оперативная группа с кинологом и служебно-розыскной собакой. Примчались пожарные, «скорая помощь» и группа МЧС. А ведь каждый такой «выезд» обходится государству в заметную сумму денег. Но кто же в гуманном обществе станет думать о деньгах, если под угрозой оказались жизнь и здоровье детей?. И вот служебная собака в течение 2-3 часов тщательно, метр за метром, обнюхивает всю школу в поисках взрывчатки. Врачи готовятся к оказанию помощи возможным жертвам теракта. Пожарные готовятся к тушению пожара. Взрослые дяди и тети готовы грудью защищать жизнь детей. И. наверное, видя все это, Вася и сам уже жалеет о своем глупом поступке. Ах, если бы можно было все вернуть назад. Но нет, преступление совершено и отвечать за него придется.  
Печально, но оказывается, что безответные поступки люди совершают не только в подростковом возрасте. А государство вынужденно тратить колоссальные средства на защиту от глупости.

**Закон и анархия?**  
Учитель: Приходит время, и каждый человек выбирает свой жизненный путь. Кажется, что выбор очень велик, но на самом деле принципиальных вариантов только два. Законопослушные граждане выбирают здоровую, безопасную и счастливую жизнь, а незаконопослушные – жизнь без правил, где побеждает сильнейший и где царят хаос и анархия.  
Мы с вами подсчитали, во что обходится государству глупость некоторых граждан. А теперь давайте задумаемся над тем, во что обходится государству защита граждан от беззакония. Сколько стоит содержание полиции и ГАИ, судов о прокуратуры, колоний для малолетних преступников, тюрем, лагерей и т.д. А ведь все эти деньги могли бы быть истрачены на развитие культуры и искусства, на здравоохранение и образование, на строительство новых жизненных жилых домов, заводов, стадионов, бассейнов и т.д.  
Получается, что чем ниже уровень преступности, тем богаче общество. А чем богаче общество, чем выше уровень культуры его граждан, тем меньше в этом обществе социальных причин для возникновения преступности.  
  
**Заключение**  
Учитель: Так что же выберете вы? Закон и порядок или хаос и анархию?  
  
Учащиеся обсуждают поставленный вопрос и выбирают закон и порядок.  
  
Ваш выбор лишний раз подтверждает правильность исторического выбора всех цивилизаций – закона и порядка. Но только не забудьте, что на выбранном вами пути законопослушных граждан от вас самих потребуется неукоснительное выполнение всех моральных норм и законов общества.  
  
**Тест – лист  
Конвенция о правах ребенка**  
В какой ситуации вы почувствовали необходимость быть защищенным законом?  
В общении с правоохранительными органами \_\_\_\_\_\_\_\_  
В общении с друзьями \_\_\_\_\_\_\_\_  
В общении с родителями \_\_\_\_\_\_  
В общении с учителями \_\_\_\_\_\_  
Таких ситуаций не было \_\_\_\_\_\_  
Другое \_\_\_\_\_  
  
В какой сфере жизни больше всего нарушаются ваши права?  
В кругу ровесников \_\_\_\_  
В школе \_\_\_\_  
В семье \_\_\_\_\_  
В общественных местах \_\_\_\_  
  
Кем были нарушены ваши права?  
Старшими братьями и сестрами \_\_\_\_\_  
Другое \_\_\_\_\_\_  
Представителями правоохранительных органов \_\_\_\_\_  
Членами семьи, родителями \_\_\_\_\_  
Учителями \_\_\_\_\_\_  
Незнакомыми взрослыми \_\_\_\_\_  
Незнакомыми ровесниками \_\_\_\_\_  
Лидерами и членами детских неформальных групп \_\_\_\_\_\_  
  
С кем, прежде всего, ты делишься своими переживаниями, мыслями, проблемами?  
С родственниками \_\_\_\_  
С другим человеком \_\_\_\_  
С дедушкой/бабушкой \_\_\_\_  
Обращаюсь к богу \_\_\_\_\_  
С братом/сестрой \_\_\_\_\_  
С матерью \_\_\_\_\_  
С отцом \_\_\_\_\_  
С друзьями \_\_\_\_  
Ни к кому не обращаюсь \_\_\_

**3 четверть.**

**«Здоровый образ жизни»**

**5 класс**

**1-2 занятие**

**Классный час на тему:  «Питание и здоровый образ жизни»**

**Цель:**

Сформировать у учащихся понятие о здоровом питании.

**Задачи:**

Дать представления учащимся об основных видах пищевых продуктов, их составе. Способствовать развитию монологической и диалогической речи учащихся, умению работать в команде. Развивать творческие способности учащихся

**Ход игры:**

1.  Первый этап. Зачем нам еда?

Вводные вопросы командам. Задает ведущий учитель, каждый правильный ответ оценивается в 1 бал.

Что будет с растением, если его не поливать? (Засохнет, погибнет)

Как  будет вести себя собака (кошка), если ее не кормить? (Будет злиться, лаять, заболеет, умрет)

Как чувствует себя голодный человек? (Нет сил, плохое настроение, кружиться голова и т.д.)

2.  Второй этап. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании

1). Задание  командам учащихся:

Нарисуйте продукты питания, которые помогают при простуде? (Лук, чеснок, малиновый чай, лимоны и др.)

Каждая команда представляет свой рисунок и объясняет, что на нем изображено.

2). Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании

Ведущий учитель: Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины. Где же находятся эти вещества?

Можно выделить несколько основных групп пищевых продуктов: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; яйца; молоко и молочные продукты; хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия; бобовые; овощи, фрукты и ягоды; орехи и грибы; кондитерские изделия; пищевые жиры; напитки.

Ученик 1: Мясо и мясопродукты.

 Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общее для всех этих продуктов - высокое содержание белка, железа и витамина В12. При этом белки мяса и мясопродуктов обладают высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в питание  детей. Но колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок. Свинина и особенно баранина также содержат больше жира, чем говядина, причем в них преобладает трудноусвояемый (тугоплавкий) жир. Доля жира в курином мясе, как правило, ниже, чем в говядине и тем более свинине и баранине. Поэтому в рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

Учитель: Давайте поиграем в игру «Кто больше назовет?» Итак, какие блюда можно приготовить из мяса?

Ученик 1: Самые разные: жаркое, бифштексы, гуляши, котлеты и т.д.) Важно при этом, однако, помнить, что наиболее полезными способами кулинарной обработки являются отваривание, тушение и запекание, тогда как обжаривание сопровождается образованием на поверхности мяса корочки. Несмотря на свой аппетитный вид, эта корочка содержит продукты, которые могут раздражать слизистую желудка и кишечника и вызывать изжогу, тошноту и другие симптомы со стороны желудка, печени и кишечника.

Ученик 2: Рыба и рыбопродукты.

Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к мясу. Эта группа - также важнейшие источники высококачественного белка, легкоусвояемого железа и витамина В12. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. В этом одна из причин того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса: желудок и кишечник тоже должны отдыхать ночью, а не заниматься перевариванием пищи. Несмотря на отмеченное сходство в химическом составе рыбы и мяса, первая содержит некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе. Это прежде всего микроэлемент "йод". Рыбы богаче мяса витаминами РР и В6.

Учитель: Какие блюда из рыбы вы любите? Кто из вас не любит рыбу и почему? (Это необходимо знать учителю, так как у некоторых детей рыбные продукты вызывают аллергию)

Ученик 2: Из рыбы можно приготовить очень большое количество блюд. Полезнее включать в питание «тощие» сорта рыб: - треску, хек, минтай, судак и более ограниченно использовать камбалу, навагу, скумбрию.

Нельзя особо не упомянуть и такую группу рыбопродуктов, как икра и соленая деликатесная рыба (семга, горбуша, кета и др.). Икра, как черная, так и красная, окружена ореолом особо ценного и полезного продукта. Действительно, икра содержит высококачественный и легкоусвояемый белок, жиры, некоторые витамины. В то же время в икре очень высок уровень соли.  Поэтому-то икра и относится к деликатесным продуктам, которые следует потреблять в ограниченном количестве (не более 10-20 г).  Большие количества икры несут в себе значительный избыток соли - одной из причин возникновения гипертонической болезни и ожирения. Примерно то же относится и к соленым деликатесным рыбам, которые, помимо соли, содержат значительные количества жира.

Ученик 3:

Третьим важным источником белка в питании человека служат куриные яйца. Но, помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ: жир, витамины А, В12. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – полезны для  детей, если, конечно, они не вызывают аллергию (что бывает нередко). Увлекаться яйцами, однако, не следует. Хороша «золотая середина» - 1-2 яйца в день, не чаще 2-3 раз в неделю.

Учитель: Ребята, назовите литературное произведение в котором идет речь о яйцах?

Каждый ответ оценивается баллом.

Ученик 4.  Молочные продукты.

Следующая группа продуктов - близкие «родственники» первых трех групп. Речь идет о молоке и молочных продуктах, которые «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка. Но белок - это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Кальций и витамин В2 вы получаете в основном из молока и молочных продуктов. В день вы должны выпивать не менее двух стаканов молока или кефира. Еще выше содержание кальция и витамина В2 в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются "природными концентратами" этих веществ.

Кальций особенно необходим детям и подросткам, так как в этот период происходит интенсивное формирование костей и зубов, требующее значительных количеств кальция

Следует особо подчеркнуть важную роль кисломолочных продуктов (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и др.). Эти напитки не только содержат перечисленные пищевые вещества (белок, Са, витамин В2 и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, «поддерживающие жизнь», которые очень полезны для организма

Учитель: А теперь настало время небольшого аукциона. «Назовите кисломолочные продукты». Выигрывает тот, кто последним назовет молочный продукт. Повторения в расчет не берутся (кефир, и его новые виды: био -, бификефир, йогурты, ряженка, простокваша и др.)

Ученик 5. : Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.

И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В,, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Более того, белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Традиционное же увлечение хлебом, кашами, блюдами из макарон и вермишели, к сожалению, достаточно часто имеющее место в питании, безусловно, не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным весом. Ассортимент хлеба, круп, макаронных изделий весьма широк. Предпочтение надо отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В,, В2, PP. Среди круп на первое место по пищевой ценности следует поставить гречневую и овсяную, которые содержат большее количество полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), чем другие крупы. Пищевая ценность манной крупы ниже, чем гречневой и овсяной. Однако ее вкусовые качества позволяют ей занимать достойное место среди других круп.

Учитель: собери пословицу о хлебе или хлебобулочных изделиях.

1) Где хлеб, тут и мыши.

2) Плох обед, коли хлеба нет.

3) Не трудиться - хлеба не добиться.

4) Был бы хлеб, а зубы сыщутся.

5) Хлеб всему голова

Ученик 6: Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь С.

Вместе с тем овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока. Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды - при приготовлении компотов, киселей.

Учитель:  Нарисуй овощи  и фрукты, в которых содержится много витамина С.

Ученик 7: Кондитерские изделия. Эта группа продуктов служит в основном источником углеводов и энергии. Учитывая вашу высокую двигательную активность и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут считаться для детей ненужными. Кроме того, нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых веществ. Питание - это еще и источник радости, положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов.

3.  Третий этап. Подведение итогов.

Ведущий учитель подводит итоги игры, подсчитывая баллы, заработанные каждой командой.

Совместно с учащимися формулируются следующие правила:

Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).

Больше употреблять фруктов и овощей.

Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.

Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.

Соблюдайте режим питания.

Закончить фразу:

Питание необходимо для того, чтобы….. (расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым).

Еда должна быть …. (здоровой, вкусной)

**6 класс**

**Занятия 1-2**

**"Мы выбираем жизнь!"**

**Цель классного часа**: привитие навыков здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.
2. Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

**Ход классного часа**

1. *Вступительное слово.*

*Классный руководитель.*Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.

Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная  ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека.

1. *Классный руководитель.*

**Образ жизни** – это способ переживания жизненных ситуаций.

*Вопрос классу:* Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

Примерные ответы учащихся (занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание.)

**Задание 1 Интеллектуальный марафон.**

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? (Это вещество – кальций, он придаёт костям твёрдость.)

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой – тёплой. Кто из них реже болеет простудой?  (Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (При  голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)

«Обжора  роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? ( Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)

1. *Классный руководитель.* Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни:активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Научно-технический прогресс, городской образ жизни привели к стремительному **уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения**. Нет необходимости подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы ТV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. Д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности.

**Задание 2**

Учащиеся разбиваются на группы, каждая из которых представляет свой вариант физкультминутки на уроке.

1. *Классный руководитель.* **Еще одной из причин нарушения здоровья являются вредные привычки.**

Вопрос классу: Какие еще вредные привычки негативно сказываются на здоровье?

(Примерные ответы учащиеся: курение, алкоголь, наркотики.)

*Есть такой анекдот.*

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.»

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять.

**Задание 3**

Учащиеся разбиваются на три группы, каждая из которых представляет свой вариант антирекламы курения, алкоголизма, наркомании.

**5.** *Классный руководитель.*

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на **пути, ведущем к сохранению здоровья** каждого, являются:

приложение усилий к сохранению здоровья;

получение знаний об основах здорового образа жизни;

желание быть здоровым;

бережное и уважительное отношение к себе и людям.

**Задание 3**

Учащиеся разбиваются на шесть групп, каждая из которых представляет свой рецепт здоровья (привести жизненные ситуации которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон) .

**Памятка классному руководителю.**

**Первый рецепт здоровья** Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. Д.

**Второй рецепт здоровья** – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

**Третий рецепт здоровья** – умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

**Четвертый рецепт здоровья** – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. -  богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

**Пятый рецепт здоровья** – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода.  С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

**Шестой рецепт здоровья** – полноценный сон. Полноценный сон  не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. «Идеальным» сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

Ложиться желательно не позднее 22 ч.

В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

**Задание 4**

**Просмотр и обсуждения фильма «Здоровый образ жизни» (можно взять любой в Интернете)**

**6.** *Классный руководитель. Заключительное слово.* Решай сегодня, каким ты будешь завтра!

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!

**7 класс**

**1-2 занятия**

**Как уберечься от гриппа**

**(Тематическая беседа-викторина)**

**Цели:** сформировать понимание того, что наше здоровье за­висит от каждого из нас; познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача; учить технологии изготовления марлевой повязки.

Оборудование: иглы, нитки, марля.

**Ход беседы**

**I. Введение в тему.**

Классный руководитель: Несмотря на то, что эпидемии гриппа случаются в нашей стране почти каждый год, и мы уже привыкли воспринимать эту болезнь как данность, недооценивать ее не стоит. Вирус гриппа вездесущ. Во время эпидемии всего один больной может заразить 35 человек, оказавшихся от него в радиусе двух-трех метров. А ведь грипп может иметь летальный исход. Как же защитить себя и своих близких от этой напасти?

**П. Профилактика и лечение гриппа. Рассказ школьного врача.**

1. «Я прививок не боюсь...» - рассуждения о пользе прививок против гриппа.

Школьный врач: Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к со­жалению, не гарантирует 100-процентную защиту от болезни. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы виру­са гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее, врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют гриппом и в случае заболе­вания легче его переносят. Идеальное время вакцинации - октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет.

2. Профилактика гриппа в домашних условиях - советы специалиста.

Школьный врач: Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный рацион лук и чес­нок - природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С: апельсины, лимоны, капусту и т. д. Можно начать принимать ап­течные препараты витаминов.

3. Меры предосторожности при контакте с гриппующими - требования личной безопасности.

Школьный врач: Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазы­вать ноздри оксолиновой мазью или испытанным народным средст­вом - раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а еще хорошо бы прополоскать горло.

Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или компьютерный клуб, чем проболеть неделю, а то и месяц. Также в целях безопас­ности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот **и** нос.

«Грипп - болезнь заразная и очень опасная».

Если уберечься от болезни не удалось, главное - начать пра­вильно лечиться. В первую очередь необходим постельный режим, **иначе** возможны осложнения. И обязательно вызовите врача!

Чтобы не распространять инфекцию по дому, постоянно носите марлевую повязку. Желательно, чтобы заболевший находился в от­дельной комнате. В этой комнате необходимо делать проветривание и регулярно проводить влажную уборку. Вирус гриппа обычно осе­дает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных труб­ках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены се­мьи. Поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми. Для больного необходимо выделить отдельное полотенце и посуду.

Во время болезни пейте больше жидкости: вода выводит токси­ны и вредные микроорганизмы. Идеальное питье - чай с лимоном, малиной, черной смородиной, шиповником, минеральная вода.

**Ш. Викторина «Что ты знаешь о гриппе».**

Классный руководитель зачитывает вопрос, учащиеся выбирают из нескольких ответов правильные, Ответы написаны на карточках и при­крепляются к доске.

1) Как передается вирус гриппа?

а) через воду; ***в) воздушно-капельным путем;***

б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

***а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;***

б) пить минеральную воду; ***г) принимать витамины.***

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

***а) носить марлевую повязку;*** в) пить витамины;

***б) иметь отдельную посуду;*** г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

***а) с лимоном;*** в) с сахаром; д) с вишней;

***б) с малиной;*** г) с бутербродом; ***е) с черной смородиной.***

5) При первых признаках заболевания необходимо:

***а) вызвать врача;*** в) идти в школу;

***6) лечь в постель;*** г) принять лекарство.

**IV. Практическая работа.**

Задание. Изготовить марлевую повязку из широкого бинта. Порядок изготовления:

1) сложить бинт чётыре-пять раз (размер определяется каждым учащимся индивидуально таким образом, чтобы повязка закрывала лицо почти от одного уха до другого);

2) проложить по краям повязки прямые стежки для соединения слоев марли;

3) пришить завязки.

**V. Подведение итогов.**

Классный руководитель:

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье - важней всего на свете.

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа знакомым своим расскажите,

Как уберечься и как лечиться, подскажите.

**8 класс**

**1-2 занятия**

**Сценарий классного часа**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Оформление: На драпировке  большие цветные буквы «Мы за здоровый образ жизни!», надписи: «Нет наркотикам!», «Курение – это яд!», «Алкоголь – враг здоровья».

Оборудование: проектор, аппаратура и микрофоны.

На сцене появляется ведущий

(На экране проецируются слайды)

Вед.: Добрый день дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем зале мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни!

         Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

        Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»

        Вся наша жизнь – это территория здоровья!

        Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

        Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

        Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

        Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

        Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

        Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

         Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

         Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.

         Многие из вас скажут: ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более что нас это не коснется. Мы ведем нормальный образ жизни, не употребляем наркотики, не употребляем спиртные напитки и не курим. Мы – нормальные люди. Пусть где-то умирают миллионами, а у нас сотней больше, сотней меньше – особой разницы нет. Тем более что сейчас в России есть проблемы пострашнее.

         Но задумайтесь: в нашей стране 8% молодежи периодически употребляют  наркотики.  Среди школьников наркоманией охвачено в той или иной мере 30-40 проц., а по отдельным регионам эта цифра значительно выше.

Вед.: Ребята, что же для здоровья хорошо и что для здоровья плохо?

Начнем рассказ с вредных привычек, которые мешают людям вести здоровый образ жизни.

Наркомания, наркотические вещества, и их действие на человека.

Число наркоманов на земном шаре – 1 00 000 000 человек.

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняли катастрофические размеры.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ.

Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

1. Я только попробую, это не страшно и не опасно.
2. Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
3. Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.
4. Наркотик – некий катализатор таланта.

        Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.

Наркотики отнимают наше будущее!

Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!

Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – употребление алкоголя.

Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками.

Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя.

Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России и одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм.

Посмотрите, слева – это то, ради чего мы стремимся принимать алкоголь…

Справа – последствия этого употребления…

Как вам, наверное, уже известно, алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть.

Учёные и медики всего мира всерьёз обеспокоены возрастающим размахом потребления спиртных напитков несовершеннолетними.

Так в США (штат Нью-Йорк) 91% 16-летних учащихся употребляют алкогольные напитки.

В Канаде 90% учащихся 7-9 классов употребляют алкоголь.

ФРГ 1% детей 8-10 лет в состоянии алкогольного опьянения задерживаются полицией.

В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними - в состоянии алкогольного опьянения. Каждый третий подросток в возрасте 14-16 лет склонен к алкоголизму.

А что же побуждает подростка впервые пробовать алкоголь, а некоторых впоследствии стать алкоголиками.

25% - символическое участие

25% - снятие стресса

50% - самоутверждение

Наглядно, данные диаграммы составлены на основании опроса юношей и девушек вашего возраста и работы врачей, психологов.

Тебя не трогают уже чужие слезы и боль,

Тебе не надо ничего, ты занят только собой.

Твоя задача необычна, но до боли проста,

В максимально сжатый срок уничтожить себя...

ЗАПОМНИТЕ! Алкоголь - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Алкоголь топит больше людей, чем вода.

По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Что  же  такое  табак?

Это  «продукт»  ядовитого  растения,   смешанный   с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно  травить  себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу.

Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.  
Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год.

Вдумайтесь в эту цифру!

Известно, что курить - здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение- причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Подумай о том, что мы тебе рассказали.

Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься! Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Анатомия табачной наркоманки.

Подумайте, девочки, обо всем этом. Будьте разумными и воздержитесь от сигареты.

Приблизительно 1,1 миллиарда человек в мире являются курильщиками.

В 20 веке от табака погибли 100 000 000 человек. В 21 веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян.

Нынешнее потребление табака вызовет 450 миллионов смертей в течение ближайших 50 лет.

Сокращение уровня потребления табака на 50% позволит избежать

20-30 миллионов преждевременных смертей в первой четверти 21 века и порядка 150 миллионов во второй четверти 21 века.

Хотя многие не курят, отравляя себя и близких людей, я не курю, и вам не советую, в наших силах сделать курение не модным, жизнь и так коротка!

Неблагоприятной привычкой для организма является кофеин.

Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений.

Особенно выражено  у него прямое возбуждающее влияние на кору головного мозга. После его приема появляется бодрость, временно уменьшается сонливость и утомление.

В малых дозах у кофеина преобладает стимулирующее действие, в больших – угнетающее.

При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости.

1. Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.
2. Поэтому вы обязаны  соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода!

Не боимся мы простуды-

Нам ангина нипочем

Мы коньки и лыжи любим

Дружим с шайбой и мячом!

Спорт – это жизнь!

О спорт! Ты мир!

Неразлучные друзья

Есть на белом свете.

Неразлучные друзья –

Это спорт и дети!

Спорт приходит в нашу школу

Эстафетою веселой.

Подрастает в школе смена

Нашим славным рекордсменам!

Скажет вам любой из нас:

Быть спортсменом очень круто:

Посвящайте каждый час

Спорту каждую минуту!

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон.

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди  переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Закаливание – приспособление организма к холоду.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низкой температуры.

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

Первое правило:   
Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Правила, эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Не менее важно для здоровья человека правильное питание.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.

Эй, дружок, остановись,

От мучного откажись! От жирной пищи откажись,

На столе пусть будут фрукты – Зелень, овощи и фрукты -

Вот полезные продукты.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей.

Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

Запомните ребята эти заповеди здоровья:

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только непереработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.

Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку.

Ведь твой выбор – никогда не начинать курить!

Курить? На это нет сигарет!

В последнее время очень много говорят о алкоголизме и его последствиях.

Эта беда стала всемирной и найти пути её решения достаточно сложно.

Ты есть, я есть, он есть,  
А жизнь у каждого своя.   
И ей цена – достоинство и честь,   
Есть возраст переходных лет,   
Какой бы сложной не была она.  
Для многих начинается рассвет,  
А кто-то погружается во тьму.  
Ты есть, я есть, он есть,  
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь,  
И сохранить достоинство, чтоб жить.

Решай сегодня, каким ты будешь завтра!

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Мы родились для того, чтобы жить,  
           Может, не стоит планету губить?  
           Есть кроме “да”, и получше ответ,   
           Скажем, ребята, наркотикам “нет”!

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!

Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.

Ежегодно на Земле умирают миллионы людей от болезней, спровоцированных курением, алкоголем и наркотиками. Так давайте же задумаемся! О себе! О детях! О нашем будущем! Будьте здоровы! И до новых встреч!

**9 класс**

**Занятия 1-2**

**«ПОДСЕВШИЕ НА ИГРУ»**

Из казино выходят двое муж­чин. Один в плавках, другой совсем раздет.

- Тебе хорошо, - обращается голый игрок к товарищу, - умеешь вовремя остановиться!

*Юмор*

Не будучи в состоянии обмени­ваться мыслями, люди перебрасы­ваются картами.

*А. Шопенгауэр*

Классный час, посвященный проблеме игромании, пропаганде здорового образа жизни.

По словам медиков, среди пациентов психиатрических и нарколо­гических центров становится все больше людей, одержимых страстью к игре. О губительных последствиях игромании уже говорят и ученые, и политики, и простые люди. Результаты недавних исследований по­казывают, что в некоторых школах страны до 80% учеников всерьез «подсели» на азартные игры». Информацию о разных аспектов игрома- нии участникам ток-шоу представляют «эксперты». Ведущий проводит обсуждение.

Цели: расширить представление детей о вредном воздей­ствии азартных игр на психику человека; развивать у учащихся осознанное понимание существующей проблемы; формировать отрицательное отношение к азартным играм; воспитывать пози­тивное отношение к здоровому образу жизни; побуждать к само­познанию, саморазвитию, к повышению самооценки, самовоспи­танию.

Форма проведения: ток-шоу

Подготовительная работа: выбрать ведущего, экспертов (историк, журналист, врач), предоставить им тексты выступлений.

План классного часа

I. Вступительное слово.

II. Ток-шоу «Подсевшие на игру».

**.** Жертвы азарта вчера и сегодня.

**.** Игромания - это диагноз.

**.** Опасность игромании.

**.** Лекарство от однорукой заразы.

III. Заключение.

IV. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа Вступительное слово**

Классный руководитель. Сегодняшний классный час я бы хотела начать со стихотворных строчек *(читает):* Живем мы что-то без азарта, Однообразно, как в строю, Не бойтесь бросить все на карту И жизнь переломить свою... ! Это слова песни из советского фильма «Вокзал для двоих». В советские времена эти строки звучали как призыв вырваться из скучной повседневности, поверить в удачу, в возможность счастья. А в наше время эти слова звучат как страшная насмешка. Все больше и больше людей отчаянно бросают все на карту, в прямом смысле ломая жизни себе и близким, становятся рабами азарта.

Статистики утверждают, что каждый третий гражданин России уже имеет знакомого или близкого родственника, который крепко подсел на игру. Сегодняшнее ток-шоу мы посвящаем проблеме иг­романии. Информацию для обсуждения нам будут подбрасывать сегодня эксперты: историк *(имя, фамилия),* журналист *(имя, фами­лия),* врач *(имя, фамилия),* социолог *(имя, фамилия),* приглашаем всех принять участие в обсуждении. Ведь эта проблема может коснуться каждого из нас.

В начале короткое досье: «Жертвы азарта вчера и сегодня» - ин­формация от историка и журналиста.

**Ток-шоу «Подсевшие на игру»**

**1. Жертвы азарта вчера и сегодня**

Историк. Все люди бывают азартными, только у каждого азарт Появляется по-своему. Один азартно трудятся на даче, другой азартно смотрит футбол, третий азартно читает книги, а некоторые

[1] Источник: Новые известия. 7.06.2006.

азартно играют в азартные игры. Азарт - в переводе с французского - «увлечение, задор, запальчивость, излишняя горячность горячая увлеченность какой-либо деятельностью, воодушевление энтузиазм». Азарт просто необходим в спорте, в творчестве, но он может быть и разрушительным, приводить к трагедии.

Страсть к игре - это древний человеческий порок. Говорят, чт0 первые игральные карты появились в древнем Китае на рубеже вто­рого тысячелетия нашей эры. Через 400 лет карты и азартные игры пришли в Европу. Появились первые игорные дома, потом рулет­ка и иные нововведения. В России азартными играми увлекалась элита, склонная к богемному образу жизни: великий баснописец И.А. Крылов сколотил с помощью карт состояние в 110 тыс. руб., десятки тысяч рублей за вечер проигрывал А.С. Пушкин, не случайно он написал «Пиковую даму». И М.Ю. Лермонтов отдал дань карточ­ному увлечению - драму «Штос» сочинил. Был страстным игроком Н.А. Некрасов. Ф.М. Достоевский страдал из-за пагубной страсти, которую он описал в повести «Игрок». Люди проигрывали состояния, умирали в нищете или накладывали на себя руки, совершали самые невероятные поступки, преступления.

Первое казино в России появилось в 1989 г. в Москве, а сейчас в нашей стране уже сотни тысяч игровых автоматов. Например, в Москве 1 автомат на 150 жителей. Миллионы людей становятся завсегдатаями игровых заведений, попадают в зависимость от игры. Предприниматели очень умело используют этот человеческий по­рок - страсть к риску, желание испытать себя.

Журналист. Жертвы азарта - самые разные люди: мужчины и женщины, старики и дети, богачи и бедняки. В сети игровой зависи­мости попадают люди самых разных возрастов и профессий, разного культурного и социального уровня, но финал у этих историй, как правило, один и тот же.

* Обычный инженер: проиграл крупную сумму денег, занял у друзей, чтоб отыграться и вновь проиграл, занял у знако­мых, но и эта сумма осталась в казино, начались смертельные угрозы, пришлось продать квартиру, сейчас он живет в под­вале, собирая бутылки.
* Учительница, 45 лет. Проиграла в автоматах 200 тыс. руб., ко­торые семья собирала в течение 5 лет на строительство дома. Теперь нет ни дома, ни денег, и все равно она продолжает играть. Проигрывает, осознает свою проблему, на какое-то время перестает играть, а потом все начинается снова.
* 37-летний бизнесмен: солидное дело, собственный офис в центре города, шикарный особняк, несколько машин, мо­
* молодая красавица-жена. Однажды партнер по бизнесу при­гласил его в казино, и он сразу выиграл довольно большую сумму денег. После этого начал регулярно играть. Сейчас у него нет ни машин, ни особняка. Свой бизнес он продал, жена ушла от него, а сам он живет, подворовывая, на вокза­ле с одной только мыслью - найти немного денег и отыг­раться.
* Исследования Национальной ассоциации США по проблемам азартных игр гласят, что у среднестатистического горожанина в лю­бой стране мира:
* 6% шансов стать уголовным преступником;
* **34%** шансов стать алкоголиком;
* **32%** шансов стать наркоманом;
* **48%** шансов стать игроманом (Журнал практической психологии и психоанализа. 2005. № 1).
* Получается, что угроза игромании очень высока для каждого из нас.
* Ведущий. Предлагаю обсудить полученную информацию. *(Обращается кучастникам ток-шоу.)* Приходилось ли вам бывать в казино? Делали вы ставки?
* Кто имеет опыт общения с игровыми автоматами?
* Приходилось ли выигрывать? Сколько проиграли?
* Есть ли у вас знакомые, страстно увлеченные игрой?
* Приходилось ли вам сдерживать свою страсть к игре?
* (Идет обсуждение.)
* **2. Игромания - это диагноз** (Большая медицинская энциклопедия. М.: Эксмо, 2007).
* Ведущий. Чем же манит людей игра? Почему попадают в за­висимость? Как становятся игроманами? Что такое игромания с ме­дицинской точки зрения?
  + Врач. Патологическое влечение к азартным играм - игрома­ния, или лудомания (от латинского слова *ludus* - игра), - внесено в Международную классификацию болезней в разделе психических заболеваний. Игромания - это нехимическая зависимость, при ко­торой изменение сознания происходит без приема психоактивных веществ. Игромания - это болезнь сродни наркомании или алкого­лизму. Биологическая природа игромании связана с «гормонами счастья», эндорфинами, которые вырабатываются в головном моз­ге. От концентрации эндорфинов зависит наше настроение и наши эмоции. Эндорфины вызывают состояние удовлетворения, радости. Любой азарт (спорт, игры, споры и т. д.) способствует выбросу эндорфинов. Возникновение зависимости происходит от того, что чело­век старается продлить состояние счастья, для чего снова и снова повторяет действия, приводящие к нему.

Ведущий. Что толкает человека на поиски азарта?

Врач. «Паранойя желаний» - так называют сотрудники Мин­здрава то состояние, которое толкает игрока на поиски казино или игровых автоматов.

Ведущий. По каким признакам человек может судить о том, что он попал в зависимость от игры?

Врач. Чаще всего игроман некритичен к своей болезни, думает, что может бросить в любой момент (как алкоголик или наркоман), поэтому к специалистам в основном обращаются его близкие. Есть типичные признаки игромании.

* Поглощенность, озабоченность игрой (воспоминание о про­шлых играх, планирование будущих ставок, поиски денег на следующую игру).
* Сильное возбуждение во время игры, постоянное повышение ставки.
* Неспособность контролировать или прервать игру.
* Чувство тревоги и раздражения при необходимости пре­рвать игру.
* Игра как способ убежать от своих проблем или поднять на­строение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии).
* Попытки отыграться на следующий день после проигрыша.
* Обман близких с целью скрыть истинную степень своей во­влеченности в игру.
* Готовность пойти на преступление для финансирования игры.
* Пренебрежение учебой, карьерой, семьей, друзьями ради игры.

10. Долговая яма - стремление занять деньги, чтобы расплатиться

с долгами, вызванными игрой.

Если вы нашли у себя хотя бы 4 симптома, вы уже серьезно больны.

Ведущий. Каковы стадии развития болезни?

Врач. По мнению врачей, эта страсть тяжелее наркомании, ей подвержен каждый двадцатый житель России. А для того, чтобы по­пасть в зависимость, достаточно 8-12 ч. Принцип возникновения зависимости от игры, такой же, как у алкоголизма и наркомании. Одержимый игрок обычно проходит через 4 стадии:

* стадия выигрышей - игра от случая к случаю, мечты о выиг­рышах, возрастающие ставки, большие выигрыши;
* стадия проигрышей - игра в одиночку, уходы с работы, круп­ные займы, неоплаченные долги, перезаклады, ложь

Возникновение зависимости происходит от того, что чело­век старается продлить состояние счастья, для чего снова и снова повторяет действия, приводящие к нему.

Ведущий. Что толкает человека на поиски азарта?

Врач. «Паранойя желаний» - так называют сотрудники Мин­здрава то состояние, которое толкает игрока на поиски казино или игровых автоматов.

Ведущий. По каким признакам человек может судить о том, что он попал в зависимость от игры?

Врач. Чаще всего игроман некритичен к своей болезни, думает, что может бросить в любой момент (как алкоголик или наркоман), поэтому к специалистам в основном обращаются его близкие. Есть типичные признаки игромании.

* Поглощенность, озабоченность игрой (воспоминание о про­шлых играх, планирование будущих ставок, поиски денег на следующую игру).
* Сильное возбуждение во время игры, постоянное повышение ставки.
* Неспособность контролировать или прервать игру.
* Чувство тревоги и раздражения при необходимости пре­рвать игру.
* Игра как способ убежать от своих проблем или поднять на­строение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии).
* Попытки отыграться на следующий день после проигрыша.
* Обман близких с целью скрыть истинную степень своей во­влеченности в игру.
* Готовность пойти на преступление для финансирования игры.
* Пренебрежение учебой, карьерой, семьей, друзьями ради игры.

10. Долговая яма - стремление занять деньги, чтобы расплатиться с долгами, вызванными игрой.

Если вы нашли у себя хотя бы 4 симптома, вы уже серьезно больны.

Ведущий. Каковы стадии развития болезни?

Врач. По мнению врачей, эта страсть тяжелее наркомании, ей подвержен каждый двадцатый житель России. А для того, чтобы по­пасть в зависимость, достаточно 8-12 ч. Принцип возникновения зависимости от игры, такой же, как у алкоголизма и наркомании. Одержимый игрок обычно проходит через 4 стадии:

* стадия выигрышей - игра от случая к случаю, мечты о выиг­рышах, возрастающие ставки, большие выигрыши;
* стадия проигрышей - игра в одиночку, уходы с работы, круп­ные займы, неоплаченные долги, перезаклады, ложь;
* стадия отчаяния - испорченная репутация, разрыв с семьей, друзьями, раскаяние, перекладывание вины на других, пани­ка, потеря работы, незаконные действия;
* стадия безнадежности: чувство безысходности, мысли о са­моубийстве и возможные попытки, аресты, алкоголь, эмоцио­нальное крушение и симптомы безумия.

Ведущий *(обращается к участникам ток-шоу).* Приходилось ли кому-то из вас чувствовать зависимость от игры? Какие признаки игровой зависимости вы уже у себя обнаружили?

Согласны ли вы, что игромания сродни наркомании?

Где еще могут пощекотать нервы любители адреналина? (*Экс­тремальный спорт, гонки, фильмы ужасов и т. п.)* Могут ли эти за­нятия вызвать зависимость?

(Идет обсуждение.)

**3. Опасность игромании**

Ведущий. Казалось бы, играть или не играть - это личное дело человека, каждый имеет право распоряжаться своей жизнью, как хочет. В чем же общественная опасность игромании? Слово юристу.

Юрист. Зависимость от игры очень опасна для общества. Не в силах победить свою страсть и расплатиться с долгами, люди часто сводят счеты с жизнью. Жертвами игромании часто стано­вятся подростки. По данным милиции, десятки тысяч российских ребят проводят все свободное время в залах игровых автоматов, добывая деньги на игру кражами и ограблениями. Игровой бизнес очень прибыльный - дневная выручка доходит до 10ОО долларов в день. Значительная часть выручки укрывается от налогов, уходит в тень. Игровой бизнес страшно криминализирован. По данным МВД, где-то 60-65% всех игорных заведений страны находится под контролем преступных группировок. Только за последний год были совершены десятки нападений на владельцев и посети­телей игорных залов и казино. Сотрудники правоохранительных органов постоянно уличают эти заведения в подделке финансовых документов, в использовании незарегистрированных автоматов. Игровой бизнес толкает на мошенничество. Чтобы увеличить при­быль, некоторые ловкачи таким образом настраивают автоматы, что незначительный выигрыш выпадает лишь одному из 500-600 играющих.

Ведущий *(обращается к участникам ток-шоу*). Согласны ли вы с тем, что игромания опасна для общества? В чем еще можно Увидеть общественную опасность игромании? Можно ли сравнить деятельность игорных заведений с мошенничеством? Согласны ли вы, что корни подростковой преступности лежат в игромании?

(Идет обсуждение.)

**4. Лекарство от однорукой заразы**

Ведущий. Как же решить проблему игромании? Решение про­блемы от врачей.

Врач. Человек может вылечиться только тогда, когда сам этого захочет, но для этого нужно дойти до самого дна, осознать, ужас­нуться и добровольно отказаться от игры. Очень важна при этом поддержка семьи. Хорошо уехать куда-нибудь, например, в тайгу, где на сотни километров кругом нет ни одного игрового автомата. Психотерапевты уже «кодируют» игроков от пристрастия к азартным играм.

При лечении от игромании советуют использовать такие приемы.

* «Копилка». Нужно представить себе какую-нибудь шикарную вещицу, о которой давно мечтал. Каждый раз, проходя мимо автомата и уговаривая себя проиграть всего лишь «маленьких 500 руб.», нужно срочно бежать домой и класть мысленно проигранные деньги в копилку.
* «Кризисный менеджер». Нужно найти близкого человека, со строгим характером, которому отдавать на хранение все заработанные деньги. Вместе с ним составляется план разда­чи долгов.
* «Личный психолог». Довольно необычный способ, который используется только на Западе: психолог сам сопровождает больного в казино и «включается», когда его состояние начи­нает таять.

Ведущий. Какие методы кажутся вам наиболее эффективными?

(Дети отвечают.)

Ведущий. А что предлагают юристы?

Юрист. Игровым бизнесом уже занимается Госдума. Предла­гается внести поправки в Налоговый кодекс, увеличить налоги на игорный бизнес. Но нужно принять законы, запрещающие азартные игры лицам до 18 лет, как это делается в западных странах. Нужно ввести ограничение на время пребывания в игровых заведениях. Необходимо принять закон, по которому игроман, как утративший здоровье, смог бы получить компенсацию от игорного заведения. А еще лучше - вообще запретить игорный бизнес. И за это выступает сегодня до 95% наших сограждан.

Ведущий. Какие юридические меры по борьбе с игроманией кажутся вам наиболее эффективными?

Какие меры предложили бы вы?

(Дети отвечают.)

А что предлагают журналисты?

Журналист. Нужно заниматься просвещением, предупреж­дать людей об опасности игромании. Ведь на каждой пачке сигарет обязательно ставится надпись: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Нужно, чтобы на каждом игровом автомате, у входа в казино была подобная надпись.

Еще одно решение проблемы - в приобщении детей к физкуль­туре, спорту, художественному и техническому творчеству. Ведь корни игромании - в детстве. Как правило, игроманами становятся те ребята, которым родители не создали зону интересов, где бы ре­бенок чувствовал себя успешным, где он смог бы добиться положи­тельных результатов. Поэтому нужно строить стадионы, открывать клубы, кружки, где дети смогли бы реализовать себя.

Ведущий *(обращается к участникам ток-шоу).* Как вы от­носитесь к этим мерам? Что вы можете предложить для решения проблемы игромании?

(Дети отвечают.)

**III. Заключение**

Ведущий. Наше обсуждение подходит к концу. И закончить наш разговор я хотел бы одной абхазской притчей (*Лакербай М.А.* Тот, кто убил лань // Алашара. Сухуми. 1982).

...Старый Джесиб долго уговаривал внука бросить воровать и кар­тежничать. Но все напрасно. И перед смертью старик сделал внуку такое завещание: найти самого умелого вора и самого искусного картежника и попросить их научить его своему ремеслу.

Выполняя последнюю волю деда, внук нашел короля воров, но то, что он увидел, очень удивило его.

В маленькой комнате «короля» воров даже не было мебели. Хозяин лежал на старой продавленной тахте. На полу валялся треснувший горшок, из которого, видно, давно не ели. Нищета и грязь говорили сами за себя. Вот оно, воровское «счастье»!

После старого вора юноша разыскал «короля» картежников. Тот произ­вел на него еще более тяжкое впечатление: картежник с взлохмаченными волосами стоял на коленях и лихорадочно метал на пол карту за картой.

Юноша выждал удобный момент и рассказал о цели своего прихода.

- О, ты не ошибся! - гордо заявил картежник. - Я играю уже больше тридцати лет. - На мгновение он оторвался от карт и оглядел парня вос­паленными глазами. Затем снова принялся азартно метать карты и тут же предложил гостю сыграть с ним.

Но юноша поблагодарил старого картежника и поспешил удалиться.

Он понял, что и старый картежник прожил свою жизнь впустую.

Так мудрый Джесиб спас своего внука. Старик знал, что жизнь учит куда лучше, чем любые нравоучения.

Как вы считаете, актуальна ли эта притча для нашего времени? По одному предложению от экспертов.

(Эксперты высказываются.)

И мнения участников нашего ток-шоу.

(Дети высказываются.)

Мы пришли к выводу, что лучший способ избежать игромании - не играть в азартные игры. Наше ток-шоу подошло к концу. Благо­дарю всех за участие.

**IV. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. С каким настроением уходите после классного часа? Есть ли у вас иммунитет против игромании?

**10 класс**

**1-2 занятия**

**АКСИОМЫ АЛКОГОЛЯ**

С первым бокалом человек пьет вино, со вторым - вино пьет вино, с третьим - вино пьет человека.

*Японская пословица*

Деды пропивают печень внуков.

*Французская пословица*

Россия вплотную подошла к вырождению: смертность населения превышает рождаемость. И одной из главных причин этого врачи назы­вают пьянство. Отсюда и беспризорные дети, и увеличение психических заболеваний, и рождение умственно-неполноценных детей. При этом реклама неустанно твердит о пользе и приятности алкоголя, о культур­ном потреблении алкоголя. В результате чего к алкоголю через пиво и энергетические напитки приобщается все больше и больше подро­стков. К 11 классу дети уже многое узнали о вреде алкоголя на уроках биологии, химии, на внеклассных мероприятиях. Поэтому предлагаемый классный час призван в какой-то мере обобщить полученные знания.

Цели: расширить представление детей о вреде алкоголя; фор­мировать негативное отношение к потреблению алкогольных напит­ков, умение критически оценивать алкогольную рекламу; побуждать детей к здоровому образу жизни, к самопознанию саморазвитию, к поиску положительных путей для самореализации.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа: распределить тексты инфор­мационного блока между ведущими (10 учеников).

Оформление: написать на доске тему классного часа, эпи­граф, аксиомы академика Ф.Г. Углова:

* Всякая пропаганда полезности спиртного основана на лжи.
* Всякая польза от алкоголя во много раз меньше вреда, нано­симого алкоголем.
* Все положительные качества в человеке алкоголь разрушает, а все отрицательные - усиливает.
* Чем больше алкоголя на душу населения, тем больше смертей от алкогольных отравлений.
* Культурно потреблять алкоголь невозможно, так же как и лю­бой наркотик.

План классного часа

* Мозговой штурм «Очевидное и вероятное».
* Интерактивная беседа по теме «Аксиомы академика Углова».
* Информационный блок.
* Алкогольная статистика.
* Пропившие свой талант.
* Долой потомков!
* Механизм самоуничтожения.
* Полезного пива не бывает.
* Дискуссия.
* Заключительное слово.
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

* **Мозговой штурм «Очевидное и вероятное»**

Классный руководитель. Сегодня мы будем говорить об алкоголизме. Многие из вас уже знают об алкоголе достаточно. Можно даже сказать, что в сознании каждого уже сложились какие-то аксиомы об алкоголе. Напомню, что аксиома - это мысль, которая не требует доказательства в силу своей очевидности. Какие факты и представления об алкоголе являются для вас аксиомами? ***Примерные ответы:***

-              Алкоголь - это яд, он разрушает печень, действует на сердце, мозг, почки.

-              Алкоголь - это наркотик, он вызывает зависимость.

-              Алкоголь - это причина многих преступлений.

-              Алкоголь разрушает семьи.

-              Алкоголь - это причина травматизма. И т. п.

* **Интерактивная беседа по теме «Аксиомы академика Углова»**

Классный руководитель. А теперь предлагаю послу­шать и обсудить еще 5 аксиом об алкоголе. Эти аксиомы вывел вы­дающийся русский хирург академик Федор Григорьевич Углов (Аксиомы академика Углова. Ижевск, 2005).

**Первая** и главная аксиома академика Углова гласит: «Всякая про­паганда полезности спиртного основана на лжи». Кому и зачем нуж­но лгать о полезности алкоголя? (*Производителям, продавцам.)*

**Вторая** аксиома: «Всякая польза от алкоголя во много раз мень­ше вреда, наносимого алкоголем».

Какая же может быть польза от алкоголя? *(Он оказывает рас­слабляющее действие, пьют, чтобы снять стресс.)*

**Третья** аксиома: «Все положительные качества в человеке ал­коголь разрушает, а все отрицательные - усиливает». Какие положительные качества алкоголь разрушает? Какие отрицательные  усиливает? (*Чувство долга, честность, верность, трудолюбие, обязательность. Лживость, лень, грубость, развязность и т. п.)*

**Четвертая** аксиома: «Чем больше потребляется алкоголя на душу населения, тем больше людей гибнет от алкогольных отрав­лений». Как можно объяснить такую зависимость? *(Пьют самогон, некачественную водку, попадают в зависимость, становятся алкоголиками, погибают)*

**Пятая** аксиома: «Культурно потреблять алкоголь невозможно так же, как и любой наркотик». Можете ли вы объяснить, почему? *(Потому что алкоголь и наркотики разрушают кору головного мозга, а именно там сосредоточены центры, управляющие нравственностью и культурой.)*

Академик Углов родился в 1904 г. В 2004 г. он отметил свое 1100-летие. Он попал в Книгу рекордов Гиннеса как «Самый пожи­лой оперирующий хирург мира». Причина его здоровья, бодрости и долголетия была в полном отказе от алкоголя. Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июне 2008 г., в возрасте 103 лет.

**III. Информационный блок**

Классный руководитель. Чтобы обобщить и пополнить знания о вреде алкоголя, предлагаем вам небольшое досье, подго­товленное нашей творческой группой. Авторы досье вывели свои ; аксиомы об алкоголе.

**1. Алкогольная статистика**

Ведущий 1.Ни один человек, глядя на алкоголика, не хочет повторить его путь, не хочет стать таким. Он думает, что с ним такого не случится. Но страшная статистика говорит об обратном. Начиная с 1992 г. количество алкоголиков в России выросло вдвое. И сейчас, по оценке Всемирной организации здравоохранения число алко­голиков составляет почти треть населения! Социальный ущерб от алкоголизма огромен: распадаются семьи, растет преступность, сокращается продолжительность жизни, снижается интеллекту­альный уровень общества. Если в советское время были распро­странены такие семьи, где муж пьянствует, а жена везет на себе все хозяйство, то теперь нормой становятся семьи, где оба супруга алкоголики, а дети предоставлены самим себе. В последнее время наркологи все чаще говорят о новой разновидности - подростко­вом алкоголизме.

Ведущий 2. По международной шкале, употребление 8 л спирта в год на душу населения обозначает физическую деградацию. А в России это количество уже превышено в 2 раза.

* Число больных алкоголизмом составляет несколько миллио­нов человек.
* За последние 30 лет доля женского алкоголизма возросла вдвое.
* Подростки стали приобщаться к алкоголю уже с 14 лет.

Каждая 3-я смерть у нас в стране так или иначе связана с ал­коголем (По материалам РИА Новости. 29.06.2007).

* Каждое 5-е преступление совершается на почве пьянства.
* Алкоголь усугубляет проблему социального сиротства. Еже­годно более 600 тыс. детей остаются без одного из родителей, 60 тыс. детей уходят из дома и бродяжничают.

90% воспитанников детских домов - это дети пьющих роди­телей (*Немцов А.* Алкогольная смертность в России: 1980-90-е годы. М., 2001).

На основании приведенных фактов можно вывести еще одну аксиому: алкоголь ведет Россию к вырождению.

* **Пропившие свой талант**

Ведущий 3. Одним из распространенных мифов об алкоголе является миф о том, что алкоголь способствует творчеству, повы­шает творческую активность человека. Мы утверждаем обратное. «Пропившие свой талант» - так мы назвали подборку фактов, кото­рые показывают убийственное действие алкоголя на творческие способности человека. Великий философ и врач Авиценна (Ибн Сина), тысячу лет назад утверждал, что «немного вина - лекарст­во, много - смертельный яд». И все свои сочинения и трактаты он писал, выпивая большой кувшин вина. Именно от вина он и погиб в 58 лет. Врачи поставили диагноз: «Алкоголь прожег толстый ки­шечник».

Ведущий 4. Многие великие умы, яркие таланты были ал­коголиками: Юлий Цезарь, Петр Первый, Сократ, Декарт, Сенека, Гегель, Рабле, Джек Лондон, Эрнест Хемингуэй, Тарас Шевченко, Сергей Есенин, Владимир Высоцкий, Бетховен, Рембрандт, Гендель, Мусоргский. А сколько было алкоголиков в спорте! Все начинали пить понемногу, но потом уже не могли остановиться. Аксиома: зна­менитые и великие люди очень часто становились алкоголиками, ни один из алкоголиков не стал еще знаменитым и великим.

* **Долой потомков?**

Ведущий 5. Наша подборка называется «Долой потомков?». Мы приведем факты пагубного воздействия алкоголя на наследст­венность. Пагубное влияние алкоголя на потомство было замечено еще в Древней Греции: всем известен миф о богине Юноне, которая родила от пьяного Юпитера хромого сына. Стремясь защитить свой народ от вырождения, мудрый правитель Спарты Яикург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяж­кого наказания. А великий врач Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний являются родители, которые пили вино в день зачатия.

Ведущий б. В Древнем Риме было время, когда девушкам и женщинам запрещено было принимать алкогольные напитки. А в Древней Индии всегда категорически запрещалось пить вино всем женщинам. Нарушительницам грозило страшное наказа­ние - раскаленным металлом им выжигали на лбу преступную бутылку.

Ведущий 5.0 том, что пьянство ведет к вырождению рода, говорил и известный итальянский психиатр и криминалист XIX в. Чезаре Ломброзо. В одной из своих книг он приводит такие фак­ты (*Ломброзо Ч.* Гениальность и помешательство. Эксмо, Terra Fantastica, 2003): «От одного родоначальника пьяницы Макса Юке произошли в течение 75 лет 200 человек воров и убийц, 280 несчастных, страдавших слепотой, идиотизмом, чахоткой, 90 проституток и 300 детей, преждевременно умерших, так что вся эта семья стоила государству, считая убытки и расходы, более миллиона долларов».

Ведущий б. Еще факт из той же книги. Ломброзо пишет об одном пьянице, у которого было 7 детей. Один из них сошел с ума в возрасте 22 лет, другой был идиот, двое умерли в детстве, пя­тый был чудак и мизантроп, шестая - истеричная, седьмой - хоро­ший работник, но страдал расстройством нервов. Из 16 детей друго­го пьяницы 15 умерли в детстве, а последний, оставшийся в живых, был эпилептик.

Ведущий 5. И наши предки заметили, что употребление вина может приводить к рождению неполноценных детей. Не случайно на Руси запрещалось жениху и невесте на свадьбе пить спиртное. Родители старались не выдавать замуж дочь за молодого челове­ка, отец которого пьет. Считалось, что сын станет алкоголиком по примеру своего родителя. Но современные, образованные жених и невеста пьют на свадьбе, пьют в период вероятного зачатия. Не­которые женщины во время беременности употребляют вино или пиво, не заботясь о здоровье ребенка.

Ведущий 6. У большинства людей, больных алкоголизмом, более трети родственников по отцу тоже были пьяницами. И еще: специалисты доказали, если первое поколение алкоголиков спи­вается за 10-25 лет, то второе и третье - примерно за 3-5. Причем дети алкоголиков в 7 раз чаще склонны к алкоголизму, чем дети не-алкоголиков (*Кампов-Полевой А.* С молоком матери // Советская Россия. 2004. № 28). Нам кажется, что это аксиома: алкоголь ведет к вы­рождению.

**4. Механизм самоуничтожения**

Ведущий 7. Наукой установлено, что алкоголь является кле­точным ядом нервно-паралитического и нервно-токсического дей­ствия. Он поражает клетки различных органов. Но когда поражены клетки печени, сердца, это может быть и не заметно окружающим, а вот действие алкоголя на клетки мозга и на половые клетки скрыть невозможно. Мы расскажем о том, как проявляется этот механизм самоуничтожения.

Ведущий 8. Ученые экспериментально доказали, что алко­голь вызывает необратимые изменения в коре головного мозга. Признаками этого становятся рассеянность, забывчивость, раз­дражительность, внезапные приступы гнева. Постоянное упот­ребление пива, вина, водки, шампанского, других алкогольных напитков даже самого большого интеллектуала превращают в при­митивное существо, способное выполнять лишь самые простые функции. Механизм его действия заключается в том, что алкоголь перекрывает кислород для клеток мозга, и они отмирают. Человек начинает терять контроль над своим поведением: нарушается па­мять, координация движений, нравственный центр. После каждой попойки в мозгу остается рубцы и шрамы. А у алкоголиков мозг вообще похож на выеденный молью войлок. Так что можно доба­вить новую аксиому: любая доза алкоголя приводит к поражению клеток мозга.

Ведущий 7. А теперь о влиянии алкоголя на половые клетки. Алкоголь поражает зародышевые клетки, из которых развивается плод. Опасным может быть даже однократный прием небольшой дозы алкоголя. А разрушительное воздействие спиртного на заро­дышевые клетки длится около 2 недель с момента его употребления алкоголя родителями!

Ведущий 8. Причем пить нельзя ни матери, ни отцу! Потому что на здоровье ребенка влияют клетки обоих родителей. И спирт­ное становится причиной многих отклонений и пороков развития.

Неполноценность ребенка - это настоящая трагедия для роди­телей. О том, что эта трагедия уже пришла во многие семьи, говорит рост количества интернатов для умственно-отсталых детей.

Ведущий 7. Медицинская наука доказала: дети, зачатые пья­ными родителями, страдают неотвратимо! А вот степень поврежде­ния и формы его проявления могут быть разными: от очень грубых физических недостатков, явной дебильности до тонких нарушений психики, интеллекта или, скажем, обмена веществ.

Ведущий 8. За этими словами искалеченная, безрадостная жизнь. Отсюда вытекает еще одна аксиома: преступно будущим ро­дителям употреблять спиртное!

**5. Полезного пива не бывает**

Ведущий 9. Реклама внушает, что пиво - это нечто очень вкусное, душевное, престижное, эдакая стильная штучка, без ко­торой нельзя существовать в современном мире. И безвредная. Выпьешь - станешь сильным, смелым, крутым парнем (или клевой девчонкой). Подростки начинают регулярно пить пиво в возрасте 12-13 лет, а к 14 годам многие становятся хроническими алкоголи­ками. Ученые выяснили, что нет существенных отличий в протекании пивного и водочного опьянения, а также в похмельном синдроме. И алкоголизм развивается в любом случае.

Ведущий 10. Когда начинать бить тревогу?

* Если человек выпивает больше 1 л пива в день.
* Часто собирается с друзьями, чтобы расслабиться в компании янтарного напитка.
* Раздражается и злится, если не выпьет.
* Жалуется на здоровье.
* Становится обладателем «пивного животика».
* Не может расслабиться, уснуть без допинга - пива.
* Пьет пиво утром, чтобы опохмелиться.

Ведущий 9. Если вы видите эти признаки у кого-то из своих друзей, попробуйте ему помочь. Вот несколько простых советов.

* Не молчи! Расскажи ему о вреде пива. Постарайся узнать при­чину, по которой пиво стало его лучшим другом. Если у него какие-то проблемы, предложи свою помощь.
* Отвлекай! Постарайся занять друга чем-нибудь интересным, чтобы ему некогда было думать о выпивке.
* Хитри! Постарайся увести своего друга из компании друзей, с которыми он привык употреблять этот янтарный напиток.
* Рискни! Попробуй поставить ультиматум - либо ты, либо она (бутылка).

Уговори! Самый надежный, но и самый сложный способ - это убедить, что нужно обратиться к специалисту - наркологу или психологу (*Зиновьева О.* Шесть причин НЕ пить пиво // Аиф-Про Здоровье. 20.02.2008).

Наша аксиома: пиво вызывает такую же алкогольную зависи­мость, как и водка.

**IV. Дискуссия**

Классный руководитель. Вы познакомились с фактами, мнениями об алкоголизме, которые в силу их очевидности, назвали аксиомами. Предлагаю обсудить эти факты. Начинаем нашу дис­куссию.

(Учитель задает вопросы, дети отвечают.)

Об алкоголиках часто говорят, что они совесть пропили. Соглас­ны ли вы с этим?

На доске записана японская пословица об алкоголе *(читает).* Как перевести эту восточную мудрость на русский язык?

А теперь еще одна пословица *(читает).* Эта пословица не слу­чайно родилась во Франции, которая славится своим виноделием. Как могла появиться такая пословица? И как объяснить такую стран­ную метафору? Прямо из фильма ужасов.

Как вы относитесь к предложениям типа: «Пить до дна», «"штраф­ную" для опоздавших», «За твое здоровье!», «Ты меня уважаешь»?

(Дети высказываются.)

С древних времен люди поняли, какую опасность несет алко­голь. Боролись с этим злом по-разному.

* В Древнем Китае людей, схваченных во время попойки, при­говаривали к смертной казни.
* А в Древней Индии представителей знати, уличенных в пьян­стве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино, кипяток, коровью мочу или кипящее молоко до наступления смерти.
* Каждый римлянин имел право убить свою жену, если заставал ее пьяной.
* В Афинах при Солоне за пьянство первый раз штрафовали, потом казнили. В Ливерпуле уже в XIX в. пробовали публико­вать в газетах имена и адреса алкоголиков.

Какой способ борьбы с пьянством кажется вам наиболее спра­ведливым?

(Ответы детей.)

В наше время предлагаются более гуманные методы борьбы с пьянством. Пропагандировать культуру застолья или насаждать абсолютную трезвость - какой путь кажется вам наиболее эффек­тивным?

Некоторые защитники трезвости предлагают даже ввести «сухой закон» - запрет на производство и продажу алкоголя. Как вы отно­ситесь к этому предложению?

(Дети высказываются.)

Наше обсуждение подошло к концу. Мы услышали самые раз­ные мнения о том, как противостоять пьянству. Единственное, что было для всех очевидно - то, что алкоголь - это большая проблема для России, и проблему эту нужно решать. Это и будет последней аксиомой алкоголя, которую мы узнали сегодня.

* **Заключительное слово**

Классный руководитель. Вредное влияние алкоголя - это аксиома. Но, тем не менее, многие предпочитают испытывать крепость своего здоровья. Каждый делает свой выбор. Разумное и бережное отношение к своему организму может продлить актив­ную полноценную жизнь на 15-20 лет. Наплевательское и халатное - укорачивает ее на 15-20 лет. Как было бы хорошо, если бы и эту истину люди усвоили как аксиому.

* **Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Мы говорили сегодня об оче­видных истинах, касающихся алкоголя. Так ли очевидны были для вас эти истины? Или осталось желание экспериментировать с ал­коголем?

**11 класс**

**Занятия 1-2**

**Здоровье – привилегия мудрых**

Медики утверждают, что состояние здоровья современных подростков неук­лонно ухудшается. И в то же время результаты социологических иссле­дований показывают, что большинство подростков ставят здоровье в число важнейших жизненных ценностей. В предлагаемом сценарии проблема ЗОЖ рассматривается сквозь призму философии. Мероприя­тие рассчитано на 2 часа: первый час - работа с понятиями, беседы, второй час - дискуссия.

Цель: расширить представление детей о здоровом образе Жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам; по­буждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа: выбрать ведущих для инфор­мационного сообщения (2 ученика).

Оборудование: сделать ксерокопии материалов для дис­куссии (примерные аргументы сторон).

Оформление: написать на доске тему классного часа, памят­ку «Двенадцать секретов здоровья и долголетия» (взять из текста сценария).

План классного часа

* Вступительная беседа.
* Работа с понятиями.
* Ум и мудрость.
* Что значит быть здоровым?
* Здоровый образ жизни.
* Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса».
* Интерактивная беседа.
* Работа с «Памяткой российскому долгожителю».
* Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трез­вость?».
* Заключительная беседа.
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

* **Вступительная беседа**

Классный руководитель. Прочитайте тему классного часа. Здоровье и мудрость - можно ли связывать эти понятия? Ви­новат ли человек в своих болезнях? И если да, то в каких?

***Примерные ответы:***

-              Нельзя винить человека во врожденных болезнях.

-              Можно винить в простудных заболеваниях, в кишечных ин­фекциях, в травмах по неосторожности.

Классный руководитель. Считаете ли вы себя мудрыми?

**Работа с понятиями**

**1. Ум и мудрость**

Классный руководитель. Прежде чем о чем-то гово­рить, нужно определиться с понятиями. Ключевые понятия сего­дня: «мудрость», «здоровье», «здоровый образ жизни». Что же такое мудрость?

(Учитель задает вопросы, дети высказываются.) Какая общая противоположность есть у мудрости и ума? *(Глу­пость.)*

Что такое глупость?

Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение: «Мудрость - это поиск лучших мнений в отсутствие точных знаний»?

(Ответы детей.)

В словаре С.И. Ожегова «мудрость» определяется как «глубокий ум, опирающийся на жизненный опыт». Можно сказать, что это дос­таточно полное определение?

**Что значит быть здоровым?**

Классный руководитель. Напомню, что, по определе­нию Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, су­ществует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий *(по группам)* и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье.

(В течение 3 мин дети обдумывают ответы.)

Слушаем ваши объяснения.

***Примерные ответы:***

**Первая группа:** физическое здоровье - это естественное со­стояние организма, стабильная работа всех органов, хороший им­мунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

**Вторая группа:** психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от сте­пени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной ус­тойчивости, умении владеть собой.

**Третья группа:** нравственное здоровье - зависит от нравствен­ных принципов человека, от их соответствия нормам морали; прояв­ляется в сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.

Классный руководитель. Может ли физически и пси­хически здоровый человек быть нравственным, моральным уро­дом? В каких случаях это бывает? (*Если он пренебрегает нормами морали.)*

**Здоровый образ жизни**

Классный руководитель. А вот еще одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам состав­ляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

* Оптимальный режим труда и отдыха. *(Физическое, психиче­ское.)*
* Правильное питание. (*Физическое.)*
* Достаточная двигательная активность. (*Физическое, психиче­ское.)*
* Личная гигиена, закаливание. (*Физическое, психическое.)*
* Искоренение вредных привычек. (*Физическое, психическое, нравственное.)*
* Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (*Психическое, нравственное.)*

**III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса» (***Руденко С.* Эликсир молодости Федора Углова // Учительская газета. 2001 .№11)

Классный руководитель. Есть болезни, которыми мож­но заразиться. Но, оказывается, заразить может и положительный пример. Человек, сохранивший здоровье и долголетие, может стать образцом для подражания, примером мудрого отношения к сво­ему здоровью. Рассказ о таком человеке подготовили *(имена, фа­милии).*

Ведущий 1. Наш герой - это доказательство истины, что здо­ровье - привилегия мудрых. Представление о долгожителях у нас связано с Кавказом или Тибетом - там можно встретить столетних богатырей. А у нас, в России мужчины в среднем живут до 60, жен­щины до 77 лет. Поэтому герой нашего рассказа - человек уникаль­ный. Можно сказать, единственный в мире. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Это легенда отечественной хирургии, академик Федор Григорьевич Углов. В начале XXI в. он был самым пожилым оперирующим хирургом мира.

Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июне 2008 г., в возрасте 103 лет. Но до последнего он продолжал работать, пора­жая всех ясностью ума и прекрасной физической формой. Углов - профессор, доктор медицинских наук. Он был действительным чле­ном многих академий, председателем Союза борьбы за народную трезвость, лауреатом Ленинской премии, лауреатом Международ­ной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность», членом Союза писателей России, кавалером ордена «За заслуги перед Оте­чеством» IV степени, автором многих книг.

Ведущий 2. Стать хирургом Федор Углов решил еще в юности. Большое влияние на него оказала мать, простая русская женщина. Она научила его терпению и доброму отношению к людям. Эти за­поведи помогли Федору в его врачебной практике. Ему пришлось много учиться. После учебы в Иркутске, Ленинграде он вернулся в родной городок и стал работать хирургом. Ему приходилось де­лать самые разные операции, выезжать на вызовы и ночью, и в вы­ходные. Тогда он взял себе за правило - ни капли спиртного, ведь непростительная слабость хирурга может стоить жизни больному. Начало своей врачебной карьеры Федор Григорьевич вспоминал с иронией. Когда к нему в кабинет заходил пациент, доктор выслу­шивал его и просил выйти за дверь, а сам в это время лихорадочно листал справочники и учебники, чтобы установить диагноз.

Ведущий I.Ho постепенно приходили опыт и знания, росло мастерство молодого хирурга. Он решил продолжить учебу и вер­нулся в Ленинград. Здесь тоже не все шло гладко. Его наставник, опытный и строгий хирург как-то заявила: «У вас не руки, а крюки, вам и дворником с такими руками нельзя работать, не то, что хи­рургом. Пока не разработаете их, я вас в операционную не пущу». Пришлось ему 3 месяца тренироваться в работе с иглой и ниткой. Чтобы создать иллюзию операции, он штопал чулки, помещая их в ящик стола и, возясь с ними вслепую, учился завязывать узлы.

Jt Но для хирурга нужна не только техника рук. «Хирург должен быть таким, как в старинной русской поговорке: иметь глаз орла, силу льва и сердце женщины», - считал Федор Григорьевич. Он и был таким хирургом. Он первым начал делать такие операции, на ко­торые не решались другие. И, благодаря ему, сейчас эти операции не вызывают трудностей у хирургов.

Федор Григорьевич Углов был универсальный хирург. Он опе­рировал раненых в Великой Отечественной, спасал жизни в блокад­ном Ленинграде. Профессору Углову медицина обязана рождением новых разделов хирургии.

Ведущий 1.Нов Книгу рекордов Гиннеса Углов попал по дру­гой причине. Он был единственным в мире практикующим хирургом старше 90 лет. До 97 лет он проводил сложные операции! Вот что он говорил о секретах своего долголетия:

Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло. Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Чтоб сохранить бодрость, не обойтись и без спорта. В юности я занимался французской борьбой, любил позаниматься на турнике, ходить на лыжах. Сейчас, когда есть свободное время, люблю гулять пешком по лесу - общение с природой помогает восстановить силы. Я и сейчас с удовольствием делаю любую до­машнюю работу - колю дрова, убираю снег на даче. Да и обед по надобности запросто могу приготовить... Но главное - делать людям добро. Этому меня учила мама.

**Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Биография этого человека поучительна. Это и правильный выбор своего пути, и целеустрем­ленность, и любовь к своему делу. Легко ли ему подражать?

***Примерные ответы:***

* Он жил в другую эпоху, когда государство предоставляло все возможности для самореализации.
* Подражать ему очень трудно, потому что нужно много рабо­тать над собой, не прощать своих слабостей.
* Для этого нужно лучшие годы жизни посвятить учебе, рабо­те - а ради чего? Чтобы попасть в Книгу рекордов?
* Зачем жить до ста лет? Нужно в молодости взять от жизни все!
* Жалко смотреть на старых людей, зачем еще жить до ста лет?
* Углов не просто продлил свою жизнь - он продлил активную жизнь. Он показал, что и в 100 лет можно работать, быть нуж­ным людям, наслаждаться жизнью.
* Можно поучиться у этого хирурга, как сохранить здоровье и работоспособность до 100 лет.

**Работа с «Памяткой российскому долгожителю»**

Классный руководитель. Из всех своих рекомендаций Федор Углов составил «Памятку российскому долгожителю». В этой памятке 12 правил. Но некоторые правила, казалось бы, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Однако этих разъяснений академик не дал, предоставляя нам самим делать вы­воды. Постарайтесь объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья и о каком именно здоровье может идти речь?

Слушаем ваши разъяснения.

(Учитель читает правило, желающие высказываются.)

* Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут. (*Здо­ровье связано с патриотизмом. Родина - это корни, вера, же­лание оставить после себя хорошее наследство. Этот пункт касается нравственного, психического здоровья.)*
* Люби работу. И физическую тоже. (*Работа дает энергию, цель в жизни. Именно в работе человек может наиболее полно рас­крыть себя как личность. Этот пункт имеет отношение к физическому, психическому, нравственному здоровью.)*
* Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятель­ствах. *(Этот пункт касается психического здоровья. Упадок духа может привести к депрессии, когда сломаться может даже высоконравственный и физически крепкий человек.)*
* Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все осталь­ные рекомендации. (*Речь здесь идет о физическом здоровье. Эти вредные привычки буквально разрушают человека.)*
* Люби свою семью. Умей отвечать за нее. *(Это правило гово­рит о психическом, нравственном здоровье. Семья дает чело­веку ощущение защиты, стабильности, сознание правильно прожитой жизни.)*
* Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай! *(Речь идет о физическом здоровье. Но избы­точный вес может стать причиной и психологических рас­стройств.)*
* Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опас­ных для жизни мест. *(Травмы-это относится к физическому здоровью.)*
* Не бойся вовремя пойти к врачу. *(Для этого нужно преодо­леть свою лень и страх - значит, нужно обладать психиче­ским здоровьем.)*
* Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки. *(Это призыв защитить психику ребенка. Музыка может оказывать разрушительное воздействие: человек становится неуправ­ляемым.)*
* Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твое­го тела. Люби свое тело, щади его. *(Нельзя переутомляться, нужно правильно распределять нагрузку. Иначе можно прийти к нервному срыву, а значит, подорвать психическое и физиче­ское здоровье.)*
* Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжитель­ность твоей жизни во многом зависит от тебя самого. *(Забота о физическом, психическом, нравственном здоровье помогает продлить жизнь.)*
* Делай добро. Зло, к сожалению, само получится. *(Это правило помогает сохранить и физическое, и психическое, и нравст­венное здоровье.)*

**VI. Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?»**

Классный руководитель. Федор Григорьевич Углов сде­лал за свою долгую жизнь множество операций, спас тысячи чело­веческих жизней. Но еще больше людей он спас без скальпеля - он

помог им избавиться от алкогольной, наркотической и табачной зависимости. Книги профессора Углова были особенно убедитель­ны - ведь он, как хирург, своими глазами видел разрушительную работу алкоголя, табака и наркотиков. На основании длительных наблюдений и исследований Ф.Г. Углов пришел к выводу, что алко­голь и табак ведут Россию к пропасти. Доктор Углов выступал про­тив воспитания «культуры пития», он боролся за полный отказ от алкоголя и курения - за трезвый образ жизни. Предлагаю обсудить этот вопрос: какой путь кажется вам более оптимальным для нашей страны - воспитание «культуры пития» или полная трезвость?

(Дети поднимают руки, высказываются.)

***Примерные аргументы сторон:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Абсолютная трезвость** | **«Культурное» питие** |
| Авторы теории: Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоев­ский, В.М. Бехтерев, И.П. Павлов | Авторы теории неизвестны |
| Алкоголь - это наркотик, сильнодействую­щий яд | Алкоголь - это пищевой продукт |
| «Культурное» питие - самый страшный враг. Все, кто употребляет алкоголь, или стано­вятся алкоголиками, или сокращают свою жизнь на 15-20 лет | Вокруг много людей, кото­рые всю жизнь употребля­ют спиртное и доживают до преклонных лет |
| В России потребление алкоголя было все­гда очень низким, традиционными напит­ками были квас, брага, мед | Бутылка вина - просто ат­рибут общения, это в тради­ции русского народа |
| Даже малые дозы алкоголя сохраняются в организме в течение 20 дней, особенно страдают высшие сферы психики. Человек продолжает работать только за счет под­корки, нижних слоев, где зафиксированы автоматические действия | Небольшие дозы алкоголя стимулируют творческий процесс, снимают стресс |
| В организме русских почти не вырабаты­вается специальный фермент для расще­пления алкоголя. Зато у народов, тради­ционно употребляющих виноград, этот фермент вырабатывается в достаточном количестве, что и препятствует алкоголь­ному отравлению | Французы, молдаване, грузины, итальянцы тоже употребляют алкогольные напитки, но не становятся алкоголиками, потому что они умеют культурно пить |
| Мозг человека не имеет биологической защиты от алкоголя: насытившись, человек не будет есть еще. А пьяный может и на но­гах не стоять, но тянуться к рюмке... | Культурный человек знает свою меру и всегда может остановиться - к этому и призывают сторонники «культурного» пития |
| Культура и винопитие - несовместимые вещи, это все равно, что культура и убийст­во или самоубийство, культурное издева­тельство над человеком... | Вино - это великое изобре­тение человечества. Нужно просто уметь им пользо­ваться |

Классный руководитель. Наша дискуссия подошла к концу, сторонникам абсолютной трезвости было трудно отстаи­вать свою точку зрения - ведь выпивка уже так прочно вошла в нашу жизнь, и уже даже 13-летние не могут обходиться без бутылки пива. Может быть, дополнительным аргументом в за­щиту полной трезвости станет вот эта информация из газеты (*Батенева Т.* Пить по-русски: 34 литра водки в год // Известия. 11.04.2007).

*(читает):*

...Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) установила, что 8 л чистого спирта на душу населения - это предельный рубеж алкоголизации страны. За ним начинаются тяжелые и подчас необратимые последствия - болезни, инвалидизация, рождение ущербных детей, потери в экономике, культуре, социальной сфере.

Можно сказать, что Россия этот рубеж уже перешла. И мы наблюдаем результаты.

В стране миллионы зарегистрированных алкоголиков.

Ширится детский алкоголизм (алкоголиками становятся уже б-летние!).

В последнее десятилетие XX в. с алкоголем были связаны:

* 72% убийств;
* 42% самоубийств;
* 52,6% смертей от травм, аварий и других внешних причин;
* 67,6% смертей от цирроза печени;
* 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

От алкоголя умирает 500-750 тысяч человек в год.

Алкоголь - это и аварии, и порча оборудования, и психозы, и отравле­ния суррогатами, это болезни, инвалидности, безнадзорные дети и множе­ство других страшных явлений.

**VII. Заключительная беседа**

Классный руководитель. Здоровье - привилегия муд­рости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

***Примерные ответы:***

* Найти высшую цель, обрести смысл жизни.
* Отказаться от излишеств.
* Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.
* Соблюдать меру во всем.
* Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.

Классный руководитель. Философы говорят, что ум да­ется человеку от природы, разум дается обучением, мудрость при­обретается самосознанием и самовоспитанием. Вот и получается, что здоровье - это непрестанная работа над собой, воспитание себя. И опыт Ф.Г. Углова это наглядно подтверждает.

**VIII. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Что в сегодняшнем разговоре показалось вам интересным и полезным? С чем вы не согласны?

**Дополнительный материал**

**Книги Ф.Г. Углова**

«Живем ли мы свой век», «Как уберечь здоровье человека», «Образ жиз­ни и здоровье», «Ломехузы», «Самоубийцы», «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», «Человеку мало века».

**О мудрости\***

...Мудрость - это умение возвыситься над своими текущими, сию­минутными интересами ради интересов более дальних, в перспективе - простирающихся за пределы индивидуальной жизни. Мудрый не про­меняет радости дня на удовольствие минуты, не променяет счастья жизни на радости дня, не променяет вечного блага на счастье жизни. Мудрость - это умение воздавать каждой вещи по ее мере, отделяя меру минуты от меры дня, меру пути от меры дома и меру любви от меры дружбы. Мудрый старается быть соразмерным тем условиям, в которых застал себя на земле, воспринимая жизнь как дар и как аксиому, из ко­торой следует исходить и с которой бессмысленно спорить. В поисках наибольшего блага для себя и для других он не упускает случая изме­нить то, что поддается изменению, но и не борется с тем, что считает необоримым.

Если пассивное качество воли именуется терпением, а активное - мужеством, то мудрость - это именно способность различать сферы применения этих качеств, отличать обстоятельства, которые нужно пре­терпевать, от обстоятельств, которые нужно переделывать. Выражение мудрости можно найти в следующем известном изречении: «Господи, дай мне благодать принять безмятежно вещи, которые нельзя изменить; мужество - чтобы изменить вещи, подлежащие изменению; и мудрость - отличить одно от другого». Иными словами, мудрость как бы посредствует между добродетелями терпения и мужества, разграничивая области их действия: принимать то, чего я не могу изменить, и изменять то, чего я не могу принять.

**Мудрость, ум и суемудрие**

Мудрость сходна с умом - у них имеется общая противоположность: глупость. Глупость - это непонимание меры, несоблюдение границ между вещами, подмена одного другим, действие в одном мире по законам другого. Фольклорный глупец плачет на свадьбе и танцует на похоронах. Но мудрость следует отличать от ума. Мудрый человек, как правило,

[1] Из кн: *Эпштейн М.* Знак пробела: О будущем гуманитарных наук. М.: Новое ли­тературное обозрение, 2004.

умен, но умный - не обязательно мудр. Мудрость - это такой ум, который понимает свои собственные границы и сознательно может заменять дей­ствие ума действием сердца или действием тела. Прикоснуться к плечу страдающего мудрее, чем произнести назидание, вроде тех, что про­износят друзья Иова. Мудрость умнее самого ума, она понимает место ума в мире, его ограниченность желанием, волением, бессмыслицей. Мудрость может взвешивать ум и не-ум и отдавать предпочтение тому или иному. То, что может выглядеть безумием для ума, то может быть оправдано мудростью.

Ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием.

**5 класс**

**1-2 занятия**

**«САМАЯ БОЛЬШАЯ РОСКОШЬ НА ЗЕМЛЕ - РОСКОШЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ»**

**Цели и задачи:**

1.      Расширить знания учащихся о культуре общения, о правилах ведения беседы;

2.      Воспитывать культуру общения;

3.      Способствовать развитию коммуникативных качеств, умению вести беседу.

4.      Формировать навыка в толерантной  манере выражать свои мысли и чувства,

5.      Формировать  толерантного отношения к окружающим людям.

**Ход классного часа.**

**1.Организационный  момент.**

   Здравствуйте, ребята.  Сегодня  на классном часе мы с вами будем говорить о том, с чем человек сталкивается каждый день. Мы с вами будем говорить о «самой большой роскоши на земле – роскоши общения» это слова выдающегося французского

**Что такое общение?**

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями, способ передачи чувств радости, гнева.  Один из способов общения – это беседа.

**Как вы думаете, без чего невозможна беседа?**

(Без слов, речи, букв, языка и т.д.)

**С чего начинается беседа?**

(С приветствия, со знакомства)

**А что такое беседа?**

(Разговор одного человека с двумя или более людьми)

Беседа – это разговор на одну тему. Настоящая беседа напоминает игру в мяч. Брошенную кем-то реплику надо умело подхватить и ловко отпарировать.

**В любой игре есть правила. А есть ли  правила хорошего общения?**

 Примерные правила общения:

- внимательность к говорящему;

- доверие друг к другу;

- недопустимость насмешек;

- не выносить обсуждение за пределы разговора;

- право каждого на свое мнение.

В Древней Руси в XII веке князь Владимир Мономах в «Поучении детям» советовал вести беседу так: «При старших молчать, мудрых слушать, без лукавого умысла беседовать, побольше вдумываться, неистовствовать словам, не осуждать речью, не много смеяться».

Императрица Екатерина II заставляла придворных соблюдать правила «эрмитажного устава». Один из параграфов призывал «говорить уверенно и не очень громко, дабы у прочих там находящихся уши и голова не заболели».

Этих правил, мы придерживаемся и сегодня.

**Что значит общаться правильно?**

Это значит — учись общаться так, чтобы не только не вызывать у окружающих неприязни, но и быть приятным и нужным. Быть лидером, обладать харизмой и внутренним обаянием, всего этого невозможно достичь, не научившись общаться по правилам.

«По правилам» — это, конечно, жесткое слово, но оно довольно верно отражает суть искусства общения. Ты — человек среди людей и живешь в обществе, наполненном стереотипами.

Стереотипы — это иногда не так уж и плохо. В частности там, где дело касается общения. Общепринятые правила поведения, которые помогают человеку устанавливать полноценные контакты с миром, — это и есть этикет.

**Правила общения от мистера Карнеги:**

«Улыбайтесь!» — говорит мистер Карнеги, и он прав. Улыбка — это сигнал того, что человек открыт для общения и испытывает положительные эмоции, без которых общение не получается. Держись проще, не замыкайся в себе: это провоцирует настороженность и напряженность. Демонстрируй тот факт, что тебе нечего скрывать, даже если это не совсем так. Улыбайся, но искренне. Если ты будешь изображать кривую вымученную улыбку в сопровождении злобного взгляда исподлобья, то вряд ли кого-то очаруешь.

«Учитесь слушать!» — говорит мистер Карнеги, и он снова прав. Мало того, что ты краснобай и острослов. Это еще ничего не значит, если ты способен слушать только себя. Все люди хотят любви и внимания, и нужно помнить об этом. Ты не будешь считаться приятным собеседником до тех пор, пока не покажешь другому, что он тебе интересен. Пусть тот (или та), с кем ты общаешься, больше говорит о себе, чувствуя, что его (ее) внимательно слушают. Задавай вопросы и поддерживай разговор, и если тебе действительно нравится то, что тебе рассказывают, не скрывай этого. Людям приятно, когда они ощущают свою значимость в глазах собеседника.

«Уступайте!» — еще один совет мистера Карнеги, совет настоящего дипломата и тактика. Уступать собеседнику — это не значит быстренько отказываться от собственной точки зрения и поддакивать чужим глупостям. Это значит не ввязываться в бессмысленные конфликты, связанные с разными подходами к жизни. Уверенный в себе человек никогда не станет с визгом оспаривать каждый пустяк и «вправлять» мозги каждому, кто на его взгляд неправ. Он просто отойдет в сторонку и останется при своем мнении, давая понять, что он не хочет продолжать разговор. В итоге таких людей больше уважают и слушаются, ибо чувствуют в них внутреннее превосходство.

Итак, старайся быть внимательным, открытым, доброжелательным, уверенным и самостоятельным в суждениях. Уважай себя и других людей. Все эти вещи никогда не выходили и не выйдут из моды.

**Исходя из этого, не являются ли правила хорошего общения частью культуры человека?**

В народной среде были распространены неписаные, но очень устойчивые правила жизненного поведения, которые веками складывались в быту и находили свое отражение в сказках, песнях, пословицах и поговорках. Это глубокие, мудрые нравственные правила. Уважение к «отцу-батюшке» и «родной матушке», бережное и любовное отношение к «красным девицам», трудолюбие и гостеприимство, скромность и мужество, любовь к родине.

**А как  может происходить общение?**

Общение через Интернет, деловое общение, общение просто так, общение через письма, общение по телефону.

**Почему люди  ссорятся  между собой?**

Давайте обсудим высказывание: «Люди становятся одинокими, если вместо мостов они строят стены». Объясните, о каких стенах и мостах идет речь?

Ссоры часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов, препятствующих положительному общению. Представим себе ситуацию «В классе».

Выбираются два участника. Один из них входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он приказывает :»Сейчас же освободи мою парту!» далее идет розыгрыш ситуации в таких вариантах:

- угроза;

- указания и поучения(надо было убедиться, что эта парта свободная, а затем занимать);

- критика (если бы был умным, то знал, что нельзя занимать чужою парту);

- обобщение (ты какой же бестолковый, как и все новенькие;

**Как можно было выйти из конфликта? Для чего нужно решать конфликты?**

Чтобы найти достойный выход, приемлемый для обоих. Если решение не найдено, начинается противостояние. Кому-то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

**Значит умение разрешить ссору – это проявление культуры, нравственности человека?**

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за низкой культуры общения. В ссорах люди чаще всего обвиняют друг других.

Выражением внутренней культуры человека является его внешняя культура - культура поведения. Внутренняя культура - это привычка без всякого принуждения соблюдать элементарные правила общежития. И очень важно, чтобы эти правила и нормы стали глубоко личными убеждениями каждого, чтобы человек, даже когда он остался один, наедине, когда его никто не видит, все равно поступал бы нравственно.

**Способом общения является язык. Задумывались ли вы над тем, что означает слово «язык»?**

Один человек говорит, другой слушает и понимает его. Вы читаете книгу, газету, журнал и понимаете, что написано. С помощью слов, устно или письменно, человек выражает свои мысли, передает их другим. И это происходит благодаря языку.

«Знаменитый баснописец древней Греции Эзоп был рабом философа Ксанфа. Однажды Ксанф пригласил гостей и приказал Эзопу приготовить самое лучшее угощение. Эзоп купил языки и приготовил из них три блюда. Ксанф спросил, почему Эзоп подает только языки. Эзоп ответил: «Ты велел купить самое лучшее. А что может быть на свете лучше языка? При помощи языка строят города, развивается культура народов. При помощи языка люди могут объясняться друг с другом и решать различные вопросы, просить и приветствовать, мириться и давать, получать и выполнять просьбы, вдохновлять на подвиги и выражать ласку, радость, объясняться в любви. Поэтому нужно думать, что нет ничего лучше языка».

Такое рассуждение пришлось по сердцу Ксанфу и его гостям.

В другой раз Ксанф распорядился, чтобы Эзоп приобрел к обеду худшее. Эзоп опять пошел покупать языки. Все удивились этому. Тогда Эзоп начал объяснять Ксанфу: «Ты велел мне сыскать самое худшее. А что на свете хуже языка? Посредством языка люди огорчают и разочаровывают друг друга, посредством языка можно лицемерить, лгать, обманывать, хитрить, ссориться. Язык может сделать людей врагами, он может вызвать войну, он приказывает разрушать города и даже целые государства, он может в нашу жизнь принести горе и зло, предавать, оскорблять. Может ли быть что-нибудь хуже языка?»

Язык - это инструмент, им необходимо хорошо владеть. Язык – это способ выражения внутренней красоты. А.П. Чехов писал «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда, и мысли».

**Сегодня одним из способов общения является Интернет. Можно ли сказать, что это один из самых лучших способов общения? И является ли это способом общения?**

**Всегда ли вы можете сказать прямо другу в глаза, о том,  что пишите ему через Интернет?**

Безмерные возмож­ности бесконечной коммуникации. Но именно коммуникации, а не общения. В те времена, ког­да Антуан де Сент-Экзюпери написал свою зна­менитую фразу о роскоши человеческого обще­ния, телефоны, с которых все как раз и началось, уже были в городах привычным средством связи. Но речь шла о живом человеческом общении — о языке взгляда, мимики, жеста, ритмики и ме­лодики голоса, пластики позы, ароматов и аур, когда рождаются общие чувства и мысли.

**Какое ты выберешь общение, зависит только от тебя. И ты должен помнить,**

**общение – это сложное искусство. Порой, общение приносит нам не только радости, но и сложности.**

**6 класс**

**1-2 занятия**

**«Как правильно общаться с людьми  или   Как аукнется, так и откликнется»**

   Так как ни одному человеку не дано увидеть, что у нас в голове, люди воспринимают нас через наше поведение. Неправильно сдерживать или подавлять чувства, свои добрые чувства мы должны не только переживать внутри, но и выражать движениями рук, взглядом, манерой, обращаться и говорить с людьми. Только так нас могут узнать и признать.

Положительный человек не только думает положительно, он говорит тоже положительно, он формулирует свои мысли положительно. Он никогда не говорит о вещах, которых опасается, а только о том, чего желает.

Наши желания должны быть настоящими желаниями, и тогда они становятся просьбами к другим о помощи в их реализации. Поэтому не придирайтесь и не ворчите. Вместо этого учитесь позитивно выражать свои желания, так как окружающие вас люди не умеют читать мысли.

Людям, как солнце, необходимо внимание. В этом скрыт ключ, открывающий сердца людей - признание и похвала.

Следующие формулы откроют вам секреты искусства положительной мотивации.

                                               Искусство похвалы

1. Похвала - самое действенное средство, которым вы располагаете.

2. Кто хвалит других, сам легче добивается успеха.

3. Каждому человеку требуются признание, любовь, поддержка и новые стимулы.

4. Каждый человек независимо от уровня его умственных способностей вырастает в собственных глазах, когда его хвалят. Похвала - это самое действенное средство при общении с людьми.

5. Похвала - это положительная сила, которая множится сама по себе.

6. Жажду признания и уважения можно удовлетворить только похвалой.

7. Похвала всегда должна быть к месту и соответствовать ситуации.

8. Похвала должна быть искренней, так как нет ничего более скверного, чем лицемерная похвала.

9. Хвалите человека, когда вы с ним находитесь наедине, так он станет вашим другом. Если вы хвалите его в присутствии других, он будет испытывать еще большую преданность вам. Если вы хвалите его способности, ставя в пример другим, он будет каждому рекомендовать вас и защищать вас от любых нападок.

    Способностью хвалить других отличаются личности, уверенные в себе и твердые. По  этой причине люди, страдающие комплексом неполноценности, не умеют и не хотят хвалить. Они живут в постоянном страхе в чем-то ошибиться.

-Главная причина личных неудач кроется в неблагодарности. Счастье никогда не поселяется в сердце неблагодарного человека. Понаблюдайте за людьми, которые вас окружают, - что они умеют: они умеют выдвигать претензии, требовать лучшего, взыскивать, только слово "спасибо" им незнакомо.

Поэтому следующие мысли должны прочно осесть у человека в подсознании:

Благодарность - это лучшая инвестиция в окружающих вас людей.

Благодарность - лучше любого подарка.

Благодарность человека не забывают.

Благодарность - это любезный комплимент.

Благодарностью мы побуждаем своих ближних повторять их добрые дела.

Общение с людьми вовсе не так уж трудно, просто мы сами себе часто понапрасну усложняем жизнь.

Способность правильно общаться с людьми - не врожденное качество, ему можно научиться.

                 5 полезных советов, как общаться с людьми

-Не только абстрактно знать, но и принять в своем сознании, что все люди – разные. Они не могут думать одинаково, так, как Вы, и каждый из них имеет право на свое убеждение, на свою правду. Правы могут быть все, а бывает и наоборот.

Правда – это реальность субъективная: это суждение, мнение отдельного человека или целой группы людей. У каждого правда – своя, и зависит она только от силы убеждения каждого конкретного человека или группы. То есть, правд может быть много, и одна из них может и совпадать   с истиной, а может не совпасть ни одна из них.

Но никто не скажет, чья правда «правдивее», ведь каждый искренне верит в свою правду! Она будет правдой до тех пор, пока в нее верят. Перестали верить – она перестала быть правдой, на смену ей приходит другая правда, и т.д. И совсем не факт, что правда когда-нибудь совпадет с истиной.

-Научитесь радоваться малому: солнечному лучу, мелькнувшему вдруг среди пасмурного дня, щебетанию птиц, отсутствию плохих новостей, просто прожитому дню..

  Даже полному завалу на работе, усталости, невозможности посмотреть интересный фильм или передачу.. Только не надо думать, что такие люди-оптимисты постоянно готовы хохотать и счастливы постоянно! Есть общее мнение (и я его полностью поддерживаю), что постоянно счастливыми могут быть только идиоты. К сожалению, радоваться жизни постоянно, всегда – просто невозможно: нельзя быть счастливым, видя боль и горе других людей…

Но на этом нельзя зацикливаться — жизнь цветная, и вокруг много ярких красок, а не только черных и серых тонов! Нужно учиться радоваться этому многоцветью. Человек – существо стадное: увидев открытый взгляд и хорошее настроение собеседника, он подхватывает «вирус» доброжелательности и оптимизма, с удовольствием общаясь с собеседником, заражаясь от него добрым магнетизмом и желанием дарить оптимизм и участие.

-Легко общаться с человеком, взгляды которого созвучны твоим. Но так ли часто встречаем мы на своем пути единомышленников? Увы… И что? Будете навязывать оппоненту  свою точку зрения? Доказывать свою правоту? А как часто Вы с радостью принимали точку зрения собеседника, благодаря его, что он «наставил на путь истинный»? Не припомните такого? Тогда, почему же сами стремитесь заставить собеседника принять Вашу точку зрения? Не лучше ли признать, что все люди разные, и принять право каждого на своих собственных «тараканов»? О, это гораздо интереснее: наблюдать «поведение тараканов» в чужой голове, и в качестве аналитика-исследователя лишь сравнивать их со своими собственными! Уверяю Вас, это увлекательнее, чем спорить и ругаться, доказывая недоказуемое!

Раз за разом придерживаясь такой линии поведения, и не заметите, как люди сами к Вам будут прислушиваться, спрашивать Вашего совета. И тут уже про Вас будут говорить: «Умение общаться – у него в крови».

-Относитесь к людям так, как хотите, чтобы относились к Вам. Тоже, вроде бы, известная истина. Но, почему-то срабатывает она зачастую только тогда, когда собеседник изначально интересен. А нужно говорить доброжелательно и заинтересованно со всеми без исключения. Со всеми!!! Ведь очень сложно провести грань, когда делишь в подсознании на хорошо, не очень хорошо, неплохо, не очень плохо и т.д. И это во время разговора, в котором нужно как-то реагировать на реплики, думать, отвечать, не отделываясь односложными репликами! И опять же, доброжелательность и заинтересованность должна быть искренняя! Ведь Вы сами тут же распознаете фальшь?

Не хотите, не можете пересилить в себе неприязнь к кому-либо? Просто вежливо сверните разговор, не обрывая на полуслове, в конце концов, соврите про срочное дело, только сделать это надо очень убедительно, правдоподобно, для чего надо самому поверить в это неотложное дело. И, кстати, если уж придумали это неотложное дело, то и делайте его! По крайней мере, собеседник не должен иметь возможности уличить Вас во лжи!

-Умение общаться – это и умение поставить себя на место собеседника. То есть, постараться понять, какая тема будет ему интересна, и говорить с ним на его языке. Это, конечно, не значит, что, встретив на темной аллее бандита, начните махать кулаками, опережая его в намерении напасть на Вас. Но и пытаться рассказывать ему о строении атома тоже, пожалуй, глупо. Не можете найти общий язык? Не знаете интересов собеседника? Опять же, см. пункт выше.

А вообще, можно в любом обществе найти общую тему для разговора, только нужно выбрать правильный тон и найти правильные слова. И вот вам пример из практики.

Одна учительница работала учителем химии в школе, где, мягко говоря, этот предмет был не в приоритете. А если честно, вообще был нужен только для галочки. Детки в классе были, прямо сказать, из семей неблагополучных, и большая часть из них не воспринимала нормальной человеческой речи, а уж тем более, «умные мысли» из учебников. И объяснить им то самое пресловутое строение атома «по учебнику» (электроны, орбитали, спины и заряды) не представлялось возможным. Большую часть сказанного они просто не понимали, как не понимают иностранную речь обычные люди, этим языком не владеющие. И что же, бросить эту тему и просто поставить на ней крест? И вот она принесла из дому разноцветные клубки, бусинки, иголки – и вот на таком элементарном уровне тема была усвоена. Да как! Даже открытый урок провела, где отпетые двоечники с блеском отвечали трудную тему! Правда, весьма своеобразно давая определения …

Вывод – даже непонятные и интересные темы для разговора можно сделать и понятными, и интересными, только нужно очень захотеть сделать их таковыми. Но ведь и желание научиться, как общаться с людьми, тоже веский аргумент, чтобы искать возможность найти общий язык!

Ну, и последний совет, и, может быть, самый главный, так как он объединяет все пять полезных советов, как правильно общаться: не пытайтесь быть «над» собеседником, не дайте ему почувствовать свою приземленность или ущербность хоть в чем-то, даже если для этого есть, на Ваш взгляд, веские основания! Короче, помните старую как мир истину: «Будь проще, и люди к тебе потянутся»!

                                Как правильно общаться с людьми

                                                        Общие принципы

- Улыбайтесь, будьте дружелюбными и спокойными, обращайтесь к людям по имени

- Давайте честные и правдивые оценки (благодарите и одобряйте поступки), хвалите за каждую положительную мелочь

- Не критикуйте и не осуждайте (вместо этого – используйте «я сообщения»), сообщайте об ошибках косвенно, покажите простой и понятный путь их исправления

- Проявляйте искренний интерес к другим людям (активно слушайте), говорите о том, что интересно человеку, дайте ему выговориться. Сначала стремитесь понять, потом быть понятым

- Учитывайте эмоциональный баланс в отношениях с человеком

                                         При необходимости прийти к согласию

- Сначала признайте свою неправоту

- Не спорьте (не пытайтесь опровергать аргументы, ищите согласие), не говорите кому-то, что он не прав, не будьте безапелляционным

- Исходите из желаний собеседника (и заставьте его чего-то пожелать), смотрите на ситуацию с его позиции, сочувствуйте, действительно ищите решения в духе выиграл / выиграл.

- Задавайте вопросы, подразумевающие утвердительные ответы, не приказывайте и не утверждайте

                                                    При руководстве

- Дайте возможность человеку почувствовать себя значительными и самостоятельным – самореализоваться, делитесь авторством идей, ищите гармонии

- Апеллируйте к универсальным принципам, возвышенным мотивам людей

- Поощряйте дух соревнования, бросайте вызов, задевайте за живое

- Придавайте своим словам наглядность, пользуйтесь примерами и визуальными образами

- Создайте человеку хорошую репутацию, которую он будет стремиться сохранить

- Дайте возможность человеку сохранить лицо

- Сделайте так, что бы человеку было приятно и выгодно делать то, что нужно вам.

- Не учите как, покажите, сделайте вместе, организуйте процесс

- Наказывая – лишайте хорошего, а не делайте плохо (для чего имейте резерв хорошего)

**7 класс**

**1-2 занятия**

**Тема занятия: «Радость человеческого общения».**

**Цель:** формирование у подростков навыков адекватного общения, представления о значении общения,  о правилах общения.

**Задачи:**

* раскрыть содержание понятия «общение»;
* познакомить с приемами общения;
* закрепить навыки бесконфликтного общения;
* обучить анализу различных ситуаций при общении;
* расширить понятия о правилах общения.

**Формы и методы работы:** беседа с элементами обсуждения,  игровые тренинги, опрос, применение информационных технологий, анализ.

**Функции:** просветительская (расширение круга знаний учеников об общении), ориентирующая (выработка ценностей общения), формирующая (формирование адекватного общения, оценка своих качеств).

**Оборудование:** мультимедийные средства,  карточки, памятки с правилами общения.

**Прогнозируемые результаты:**

* подростки узнают правила безопасного поведения и эффективного межличностного общения;
* развитие позитивных качеств личности подростка: доброжелательность, уважение,  умение сотрудничества и т.д.

**Ход работы**

**1. Приветствие.**

**2. Слово учителя.**

Тема нашего занятия  «Радость человеческого общения».

Сегодня мы  попробуем понять ценность общения, постараемся раскрыть содержание понятия «общение», познакомится с его элементами и научится преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения.

Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или биологию, поскольку общение это главное условие и способ существования людей.

Начнем мы с понятия «общение». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».

**3. Упражнение «Расшифруй слово»**

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

О- объединение, открытость;

Б- близость, безопасность;

Щ- щедрость;

Е- единение, единомыслие;

Н- необходимость;

И- искренность, истина…

*Обратимся к словарю.* *Общение – форма связи между людьми, взаимодействие, действие совершаемое вместе, сообща.*

Столько хороших, важных слов раскрывает нам понятие «общение». Так почему же именно в общении возникают конфликты?  Сегодня от части мы постараемся ответить на этот вопрос.

*Обратимся к словарю. Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.*

Наверно все сталкивались с тем, что, произнося одни и те же слова,  в одной ситуации устанавливаются хорошие отношения с собеседником, а в другой – плохие, приводящие к конфликтам.

Следующее упражнение «Ромашка чувств» поможет нам понять, почему так происходит.

**4. Упражнение «Ромашка чувств».**

Учащимся предлагается произнести словосочетание «давай дружить», как можно выразительнее, отразив его интонацией  написанной на лепестках ромашки. Каждый ученик по очереди выбирает понравившийся лепесток и произносит нужное слово с выбранной им интонацией.

Итак, начнем: удивленно,  скорбно, нежно, злобно, восторженно.

Что такое интонация?

*Обратимся к словарю.* *Интонация - манера произношения, отражающая чувства или состояние говорящего.*

Какой вывод нам помогло сделать это упражнение?(отвечают дети).

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости, на перемене в школе, дома маме…

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»;  «От одного слова - да на век ссора»… Поверьте, что ваша грубость и резкость отрицательно влияет не только на других, но и на тебя самого.

Ребята, а можно ли общаться без слов?(отвечают дети). Совершенно верно с помощью жестов, мимики лица, походки, позы тела.

Давайте попробуем выполнить следующее упражнение «Театр без слов».

**5. Упражнение «Театр без слов»**

Дети объединяются в группы (по четыре человека).

Каждой группе предлагаются карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния (радость, любовь, страх, злость), которое необходимо изобразить с помощью невербального общения другим группам. Члены команды могут задавать вопросы, выяснять в правильном ли направлении они мыслят, но отвечать игрок может только без слов.

Ребятам дается подсказка: на доске выписан ряд слов, содержащий слова из карточек.

*Обратимся к словарю.* *Существует два вида общения: вербальное и невербальное.*

*Первое общение с помощью слов, второе с помощью мимики лица, позы тела, жестов, походки.*

Можно ли обидеть человека средствами невербального общения?(отвечают дети). Каждое движение, совершаемое нами должно соответствовать смыслу разговора, иначе можно стать непонятым, обидев при этом своего собеседника.

Сейчас ребята я предложу вашему вниманию рассказ, где вы попробуете найти ошибку в общении, повлекшую возникновение конфликта.

**6. Упражнение «Найди ошибку»**

Рассказ.

Папа подарил Вове на день рождение новые марки. Вова показал их своему приятелю Косте и радостно сообщил:

- Смотри, какие мне марки папа подарил! Редкие, красивые! Тебе нравится?

- Да у меня таких навалом! – засмеялся Костя. – И ничего особенного в них нет! А отец твой, по-моему, совсем в марках не разбирается! В общем,  ерундовые марки! Давай я лучше тебе свои покажу?

Но Вова не захотел, и потом еще три дня с Костей не разговаривал.

Как вы думаете ребята, почему?(отвечают дети). Да ребята. Костя вел себя не тактично.

*Обратимся к словарю.* *Такт – умение вести себя пристойно, уважая других, чувство меры в*поведении*, в поступках.*

Важно научится чувствовать, что нужно другому человеку, что для него обидно, в чем он нуждается больше всего.

А теперь давайте попробуем из появившихся на экране качеств человека выбрать те, которые помогают общению, а не усложняют его.

**7. Упражнение «Выбор качеств»**

На доске выписаны качества человека помогающие его общению и усложняющие его: доброта, открытость, подозрительность, внимание, душевность, грубость, тактичность, зависть, скупость, искренность, лицемерие, лживость, порядочность, эгоизм, честность. Учащиеся должны выбрать те качества, которые способствуют приятному и хорошему общению.

Задумайтесь все ли эти качества достаточно развиты у вас?

У каждого из вас на парте лежит памятка с правилами общения. Я думаю, что она поможет проанализировать ваше общение с людьми и выделить для себя то, что необходимо в себе воспитывать.

* Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне не       справедливы, я забыла и т.д.).
* Не снимайте с себя ответственности!
* Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
* Будьте искренни!
* Будьте мужественны!
* Будьте справедливы!
* Будьте терпимы и оптимистичны!
* Считайтесь с чужим мнением!
* Не бойтесь говорить правду!
* Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
* Будьте естественны в общении!
* Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!
* Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

**Итоги.**

*Останься честен, говоря с толпой,*

*Будь прям и тверд с врагами и друзьями,*

*Пусть все в свой час считаются с тобой.*

*Наполни смыслом каждое мгновенье,*

*Часов и дней неумолимый бег,*

*Тогда весь мир ты примешь во владенье,*

*Тогда, мой сын, ты будешь Человек!*

*(Р.Киплинг)*

Вот и заканчивается наша встреча. Сегодня мы с вами  попытались проанализировать ошибки, которые люди допускают во время общения, попытались понять, как  найти общий язык друг с другом. Конечно, сразу научится искусству общения нельзя. Человек учится этому всю жизнь, и, если мы будем стараться жить, получая истинную радость от общения, то мир покажется большим, солнечным и прекрасным.

**Рефлексия.** Давайте оценим наше занятие на счет «три» с помощью невербального общения.

**8 класс**

**1-2 занятия**

**«Секреты общения»**

**Задачи:** Воспитывать у учащихся умение общаться с людьми, друг с другом при помощи таких средств общения, как мимика, пантомимика, зрительный контакт. Познакомить с некоторыми особенностями речевого общения. Прививать такие качества, как дружелюбие, уважение.

**Эпиграф:** Ничего не стоит нам так дёшево

и ничто не ценится так дорого

другими, как вежливость.

М. Сервантес

**Завязка.**

1. Чтение эпиграфа, записанного на доске и обсуждение его.
2. Вопрос учащимся: «А умеете ли вы всегда быть вежливыми? Умеете ли вы общаться?»

- Что вы знаете об общении? Что это такое? (учащиеся высказывают свои мысли)

Общение – это обмен информацией и эмоциями между людьми (межличностное), группами (групповое) – является основным средством самоутверждения личности.

Общение происходит по двум психологическим каналам: словесное и эмоциональное.

- А знаете ли вы как нужно общаться? Как расположить к себе собеседника?

- Сегодня на классном часе об этом мы и поговорим. Итак, тема сегодняшнего классного часа: «Секреты общения?

**Основная часть.**

1. Беседа об особенностях речевого общения.

- Речью можно воздействовать на людей, всё равно как музыкой, песней или ритуальным действием. Что же такое речь? Речь является основным средством общения. Содержание речи несёт ту информацию, которую вы хотите передать: существо дела, своё отношение к нему. Чем яснее, доходчивее, выразительнее ваша речь, тем скорее вы добьётесь цели общения.

1. Приёмами, помогающими достичь цель при речевом общении являются: обращение, первые фразы, возбуждение интереса, разрядка, интонация. В чём же они состоят?
   * Обращение. Интонация с которой вы произносите имя вашего собеседника, должна выражать положительное отношение к немую Для человека нет ничего слаще его имени, произнесённого с уважительной, почтительной интонацией.
   * Привлечь внимание к себе можно при помощи подобранных первых фраз. Например, художественное выразительное высказывание.
   * За первыми фразами должно последовать интересное содержание. Но преподнести его лучше в виде предположения, проблемы, догадки, которую следует разрешить вместе.
   * Разрядка. Часто ваш собеседник утомляется от умных разговоров. Юмор, остроумное высказывание – прекрасное средство снятия напряжения или усталости.
   * Интонация. Речь неотделима от интонации – сочетания тембра, громкости, высота голоса и их чередование.

Этими средствами осуществляется вербальный канал общения.

Второй канал (невербальный) осуществляется следующими средствами:

* Мимика (положение или движение частей лица). «Лицо – зеркало жизни, глаза – зеркало души» - утверждали древние. Ваша мимика должна соответствовать содержанию ваших слов, подчёркивать определенные высказывания. Ваш собеседник должен понять по выражению вашего лица, что вы убеждены в том, что вы говорите, и доброжелательны по отношению к нему.
* Пантомимика (положение и движение частей тела). Поза может выражать превосходство, уверенность и другие виды отношения к партнёру.
* Зрительный контакт. «Лучше слов порою взгляды говорят», - это выражение справедливо при передаче чувств. В речевом общении следует поддерживать постоянный зрительный контакт, смотрите в глаза спокойно и доброжелательно, заинтересованным взглядом.

При общении важную роль играют такие факторы, как доброжелательность, уважение, доверие к собеседнику.

Умение общаться можно воспитать в себе. Этому можно научиться путём тренировок. Например, как вы будете вести себя в такой ситуации?

**Упражнение на закрепление.**

Ситуация – проба: «В гостях».

Ваш новый знакомый пригласил вас к себе в гостив свою компанию, в составе которой есть ваши знакомые, незнакомые гости и два-три ваших недоброжелателя.

Задание: Продумайте детали вашего вхождения в новую компанию: внешний вид, отношения со всеми группами ребят, так, чтобы ваш приход вызвал положительные эмоции у компании.

**Подведение итогов. Рефлексия.**

Дать учащимся поразмышлять об услышанной информации.

**Релаксация.**

Предложить учащимся выполнить несколько шуточных заданий, позволяющих тренировать мимику, пантомимику, интонацию речи.

**Карточки с заданиями.**

1. Прочитайте текст:
   * Шёпотом;
   * С максимальной громкостью;
   * Переходя волнообразно из одного в другое;
   * С пулемётной скоростью;
   * Со скоростью черепахи;
   * Как будто вы очень замёрзли;
   * Как пятилетняя девочка;
   * Как робот.

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь.

Не утонет в речке мяч.

1. Произнесите слово «Здравствуйте» с оттенком интонации, выражающим:

* Радость;
* Страх;
* Удивление;
* Удовольствие;
* Упрёк;
* Дисциплинированность;
* Неудовольствие;
* С достоинством;
* Иронично;
* Торжественно.

1. Посмотрите, как смотрят:

* Лисица, сидящая перед вороной с сыром;
* Папа после родительского собрания;
* Мышка на кошку;
* Удав на кролика;
* Начальник на подчинённого.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Улыбнитесь, как улыбаются:

* Очень вежливый японец;
* Собака своему хозяину;
* Кот на солнышке;
* Само солнышко;
* Пациент, после посещения дантиста.

1. Нахмурьтесь, как нахмуриваются:

* Учитель, недовольный ответом ученика;
* Ребёнок, у которого отняли любимую игрушку;
* Человек, желающий скрыть свою улыбку;
* Родитель, открывший дневник сына.

**9 класс**

**1-2 занятия**

**Классный час « Роскошь и нищета человеческого общения»**

***« Единственная настоящая роскошь-это роскошь человеческого общения».***

*Антуан де Сент –Экзюпери.*

Цели: познакомить учащихся с основными требованиями к культуре речи и культуре общения.

установить зависимость между речевой культурой человека и его общей культурой,

воспитывать любовь и уважение к родному языку,

формировать навыки речевого общения.

расширить знания учащихся об общении с людьми и самим собой.

1. *Вводное слово учителя.*

Известный философ Фейербах определил значение общения следующим образом.

«Общение облагораживает и возвышает, в обществе, человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве». А так ли уж важно в наше время уметь общаться, и что мы вкладываем в понятие « общение».

Понятие «общение» в психологии употребляется чаще всего применительно к межличностным контактам. Общение-это взаимодействие двух или нескольких человек, которые обмениваются информацией или же взаимодействуют в практической деятельности.

Общение – это не только контакт между людьми, которые познают друг друга, обмениваются информацией и переживаниями, но это и главное условие, и способ существования людей.

Вообразите, что вы лишены общения: может быть, это необитаемый остров. Сколько вы могли бы на нём прожить? Чем бы заполнили себя? Психологи называют это испытание «ужас перед изоляцией». Состояние одиночества бывает не под силу человеку. Иногда люди, попавшие в изоляцию, не выдерживали, погибали или сходили с ума.

В Японии существует специальное духовное испытание для самосовершенствования под названием « мотарио». Человека на неделю помещают в пустую пещеру и запрещают разговаривать даже самим с собой. Люди свидетельствуют, что к концу изоляции жажда общения становиться невыносимой. При последующих контактах общение доставляет им

Острую, ни с чем несравнимую радость.

Знаменитый французский врач Ален Бомбар доказал, что одинокий человек мог бы продержаться после кораблекрушения не меньше месяца, но обычно умирает на третьи сутки. И это смерть не столько от истощения, сколько от ужаса оторванности от всех и вся. Не случайно в Библии говорится, что « не добро быть человеку единому».

Общение - необходимое условие полноценной жизни, и во многом зависит от умения себя вести.

1. *Разговор учащихся.*

**1 ученик.** Ни один человек в своей жизни не избежал напоминаний или указаний о том, что надо уметь себя вести. Это говоря взрослые на улице, родители дома, учителя в школе…И как правило, эти замечания делаются за то, что вовремя не сказал « спасибо», «здравствуйте», «извините»… Выходит, что если вовремя научиться вставлять эти три-четыре « волшебных» слова, то, действительно человек умеет себя вести. Однако, почему у нас в жизни так много проблем, конфликтов, недоразумений, почему люди так часто не понимают друг друга? Видимо, дело значительно сложнее. Почему?

**2 ученик.** Надо помнить, что результат общения всегда зависит от двоих - от самого себя и от того, с кем общаешься. Например, если к вам пристают с навязчивыми советами или бесконечно долго объясняют то, что давно уже понятно или очевидно, то редко у кого хватает умения вежливо перевести разговор на другую тему или, не обидев собеседника, отказаться следовать его советам**.**

**3 ученик**. А бывает, что ты обращаешься к приятелю за советом, но если этот совет тебя не устраивает, то задушевная беседа может закончиться упрёками или непониманием, обидой.

**1 ученик.** Действительно, можно обидеться. Что тебя не поняли, и это проще всего. Но можно и разобраться в ситуации. И, возможно, окажется, что ты просто сам не смог объяснить свою проблему. А может быть уже сам нашёл выход и ждал от друга подтверждения правильности своего решения. А он не угадал твоих желаний.

**2 ученик.** А часто бывает и так: друг прекрасно тебя понял, искренне поделился своими соображениями и оказался прав. А тебе стало обидно, что ты не сам нашёл столь очевидное решение.

**3 ученик.** На основе наших рассуждений можно сделать краткие практические выводы:

* Не надо бояться рассказывать о своих успехах и трудностях
* Смейтесь, когда смешно, но не смейтесь просто так
* Не командуйте, но сотрудничайте
* Слушая, слушайте. Не лезьте в душу, если не пускают.

**Учитель**. Н.И. Козлов - психолог и практик сформулировал несколько правил искусства общения.

* Самый главный человек на свете - тот, который перед тобой.
* Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился.
* Ищите то, что вас сближает
* Берегите собеседника, избавьте его от укоров, обид, обвинений
* Научитесь обходиться без резкости и категоричности
* Стремитесь согласиться, а не возразить
* Стремитесь не к победе, а к истине и миру

Общение-это необходимое условие жизни, т.к. удовлетворяет главную потребность – потребность человека в человеке. Общение-это взаимодействие людей, при котором происходит обмен информацией, чувствами, опытом, деятельностью, умениями и навыками. Общение – необходимое условие развития и существования личности.

Что значит общаться? Говорить? Или общаться без слов, с помощью жестов, мимики, взгляда и т.д. Таким образом, подразделяют 2 вида общения: вербальное (слова) и невербальное? Что важнее: вербальное или невербальное.

***Тренировочные упражнения*.** Задание: успокой расплакавшего.

**Вывод.** Преобладание одного вида общения над другим зависит от ситуации.

*Тренировочные упражнение*. Признание в любви.

**Вывод.** Вербальное и невербальное общение дополняют друг друга.

*Тренировочное упражнение.* Сообщить, что алгебры сегодня не будет.

**Вывод**. Для передачи информации лучше всего подходит общение вербальное.

Ребята, а как можно объяснить такое явление: иногда некрасивый, но такой общительный человек притягивает к себе других людей. Чем? Перечислите качества людей, которые располагают к общению, дружбе. (Эрудированность, обаятельность, общительность)

**Вывод**. Любовь к людям – залог успешного общения. Вступая во взаимоотношения с окружающими. Мы обнаруживаем, что они нам нравятся или нет. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей.

*Задание*. На листе бумаги, выбрав одного человека, который по своим личным качествам, импонирует вам, напишите 5 характеристик, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Имя не указывать. Начали…Время пошло…

Теперь, пожалуйста, по очереди читайте характеристику, не называя имени, а мы попробуем определить человека, к которому она относится. Кого из присутствующих узнали быстрее всего, тот оказывается в числе самых популярных личностей в классе. Какие средства общения вы знаете? (Театр, книги, музыка).

*Исполнение песни.*

**Вывод**. Музыка-это самый тонкий инструмент выражения мысли и самое совершенное средство общения.

С кем мы общаемся? Близкие, семья, взрослые, сверстники, различные группы людей. Кто расскажет, на чем строится общение в ваших семьях? (любовь, доверие, взаимопонимание)

Иногда полноценному общению мешает одно качество – застенчивость, скромность. Некоторые люди с юных лет боятся раскиснуть, принять решение и выбирают место поскромнее. «Скромность - прямой путь к безвестности» - это слова великого Чарли Чаплина. Он имел в виду излишнюю скромность, которая также вредна, как и самонадеянность. Широко известны слова Антуана де Сент- Экзюпери: « Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения». Но для некоторых эта роскошь превращается в муку( если человек слишком застенчив и неуверен в себе). Встречаются и гении общения – люди, которые в любой ситуации интуитивно находят правильные приёмы контакта.

Поверь свою общительность. Тест.

Обратите внимание, что в ответах на вопросы теста уверенность в умении общаться сочетается с незнанием многих вещей. Для вас «общение»-это прежде всего разговор, беседа и ничего больше. Между тем «общение»-понятие более глубокое.

**Итак, давайте подведём итоги разговора**.

1.Не ищите причин чувствовать себя несчастным. Оглянитесь вокруг и всегда найдёте того, кто оказался в наиболее сложной ситуации. Помогите ему и забудете о своих неурядицах.

2. Действуйте. Не жалуйтесь на абсурдность мира, преобразуйте тот уголок, куда вас забросила судьба. Нужно заниматься своим делом и достичь в нём мастерства.

3. Надо верить в силу воли. Усилием воли человек заставляет себя трудиться на совесть и совершать геройские поступки, нужно совершенствовать себя.

4. Храните верность слову, обязательствам. Будьте теми людьми, которые никогда не подводят.

**Запомните следующие правила**, которые придадут вам уверенности в себе.1-6, читают по очереди (приложение у каждого)

**Учитель**. Если вы уверены в себе, то препятствие лишь призывает вас к преодолению его. А преодоление –это путь к успеху.

**10 класс**

**1-2 занятия**

**«Жизнь виртуальная и жизнь реальная»**

Цель: ответить на вопрос, что значит «жизнь виртуальная и жизнь реальная», выявить плюсы и минусы виртуальной и реальной жизни; попытаться ответить на вопрос: какая же жизнь интереснее, реальная или виртуальная?

Форма проведения: разговор с обучающимися, групповая работа.

Оборудование: маркеры, листы, цветные карточки.

Перед началом часа общения поделить детей на группы с помощью цветных карточек

Учитель: Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться поближе. Назовите ваши имена по порядку, как сидите. (Показать на первого рукой).

Учитель: Меня зовут Инна Анатольевна.

Тема  часа общения «Жизнь виртуальная и жизнь реальная»

Учитель читает стихотворение

Странная штука жизнь виртуальная,

Хоть электронная - все же реальная

Те же в ней страсти, любовь и пороки,

Те же по жизни у всех замороки...

Здесь проще общаться, труднее обидеть

Здесь можно любить, и, увы - ненавидеть

Здесь можно казаться в полжизни моложе,

А кто помоложе - те выглядят строже

Здесь внешность зависит от воображения,

Любви к фотошопу и искажениям

И внутренний мир здесь заметней, чем внешний

Ну.. лжи и обмана здесь больше, конечно

1. Беседа

Учитель: Ребята, сегодня мы поговорим о виртуальной и реальной жизни. Что значит в вашем понимании виртуальная жизнь? (Ответы детей)

Виртуальная жизнь – искусственная реальность, созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку.

Учитель: А что такое реальная жизнь? (Ответы детей)

Реальная жизнь  личная жизнь человека за пределами Интернета, без компьютерных игр.

Учитель: Почему, ребята, искусственная реальность, виртуальная жизнь сегодня стала такой популярной, что соперничает с реальной жизнью? Попробуем ответить на этот вопрос, разделившись на две группы. (Деление на группы)

                 1 группа - представляет реальную жизнь

                 2 группа -  представляет виртуальную жизнь

Учитель: Ребята, в течение 4-х минут найдите, и запишет «плюсы» реальной и «плюсы» виртуальной жизни. (Идет работа 4 минуты)

Учитель: Пожалуйста, 1 группа, слушаем ваши доводы в пользу реальной жизни. Спасибо, ребята за информацию (за ответ).

Учитель: А теперь послушаем вторую группу, какие «плюсы» они видят в виртуальной жизни. (Ответы детей).

Учитель: Спасибо, вы справились с заданием, но так как у вас мало было времени, то я хочу дополнить ваши ответы.

|  |  |
| --- | --- |
| «Плюсы» реальной жизни | «Плюсы» виртуальной жизни |
| Живое общение с родными, друзьями | Неограниченный доступ к разной информации и быстрая ее обработка |
| Школа | Общение на расстоянии с большим количеством людей |
| Любоваться природой | Знакомиться с кем хочешь |
| Любимые животные | Развивающие обучающие программы, игры |
| Чтение книг | Красочность и динамичность |
| Посещение театра | Виртуальные конференции, выставки |
| Чувствовать, ощущать, любоваться | Сайты |
| Можно распознать ложь, обман | Чаты, Онлайн – шопинг |
| Путешествовать по городам и странам | Дистанционное обучение |
| Любовь с первого взгляда | Интернет-магазины |
| Дружба | Не видя человека узнать его ближе |
| Вкусно поесть | Никакой уголовной ответственности |

Учитель: Посмотрите, ребята, получается, что виртуальная жизнь гармонично  дополняет реальную, а не противопоставляется ей. Виртуальность – это неотъемлемая часть реального мира.  Значит, все хорошо? И проблемы никакой нет? Или все-таки есть? (Ответы детей)

Учитель: Почему же тогда многие подростки, да и взрослые люди «уходят» в виртуальный мир, заменяя живое человеческое общение искусственным?

Попробуем найти «минусы» реальной жизни, которые порой заставляют людей искать  отдушину в виртуальной реальности? Задание 1 группе.

А вторая группа находит отрицательные стороны  виртуальной жизни. (Идет работа в течение 4-х минут).

Учитель: Пожалуйста, 1 группа представьте свои наработки. (Ответы детей). Спасибо, а теперь 2 группа назовет негативные стороны виртуальной жизни. (Выступление 2 группы детей).

Учитель: Спасибо, ребята, я согласна с вашими ответами. Вот они перед вами на слайде!

|  |  |
| --- | --- |
| «Минусы» реальной жизни | «Минусы» виртуальной жизни |
| Трудности в учебе | Физические и психологические расстройства здоровья |
| Унижение сверстников | Отсутствие живого общения |
| Преступность | Ожесточение |
| Конфликты в семье | Депрессия |
| Непонимание со стороны родителей, родных, друзей | Преступность |
| Пониженная коммуникативность, чувство одиночества | Снижение интеллекта |
| Болезни | Потеря во временном пространстве |
| Потеря близких, домашних животных | Ослабление воли |
| Непривлекательная внешность | Депрессия |
| Материальные трудности | Материальные убытки |
| Катастрофы | Отдаляешься от реальной жизни |
| Сложность выбора | Одиночество |
| Сложно познакомиться | Обман,  показывают себе тем, кем не являются |
| Несостоявшаяся жизнь | Компьютерная зависимость |

Учитель: Ребята, мы с вами попытались рассмотреть позитивные и негативные стороны реальной и виртуальной жизни. Подумайте и ответьте, так какая же жизнь интересней: виртуальная или реальная? Аргументируйте свой ответ.  (Ответы детей). (Если они скажут о виртуальной жизни, то я должна сказать о компьютерной зависимости) (Если они скажут о реальной жизни, то я говорю «Меня радует, что вы предпочитаете виртуальной жизни реальную, но, к сожалению, ваши многие сверстники думают иначе и попадают в компьютерную зависимость).

Учитель: Посмотрите, какую серьезную опасность несет в себе компьютерная зависимость, несмотря на то, что и в реальной жизни как мы видим немало трудностей. Люди уходят в виртуальный мир, потому что там безопасно, нет никаких обязательств, можно возомнить себя кем угодно, почувствовать  свою значимость, спрятаться от реальных проблем

Но нельзя забывать ребята, что компьютерная зависимость это страшная болезнь нашего времени. Проблемы из виртуальной реальности могут перейти в реальную жизнь. А, вот проблемы реальной жизни виртуальность – нет. Если человек уйдет в виртуальный мир глубоко, легко ли ему впоследствии приспособиться снова к реальности? Появился даже такой диагноз: «кибермания» или «патологическое использование компьютера». Пока «правда» компьютеромания не является официальным диагнозом, но ученые считают, что со временем кибермания будет признана заболеванием № 1 в мире. На западе уже есть клиники, где лечат компьютерную зависимость. В России пока мало людей обращаются за медицинской помощью, родители боятся вести ребенка к психиатру, не хотят, чтоб он лежал в одной палате с наркоманами и алкоголиками. Поэтому, будьте внимательные к окружающим, и если увидите данные симптомы у своих друзей или родных, то бейте тревогу, их надо спасать!

Психологические симптомы компьютерной зависимости:

1. хорошее самочувствие или состояние эйфории в период работы за компьютером;
2. невозможность переключиться на другую деятельность;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. предпочтение виртуального мира семье и друзьям;
5. ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к Интернету;
6. нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, работе и семье, обман работодателей или близких людей;
7. неисполнение своих основных профессиональных, в том числе учебных, обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.

Учитель: А также физическим заболеванием

Физические симптомы компьютерной зависимости:

1. синдром карпального канала (поражение нервных окончаний кисти руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна.

Учитель: Безусловно,  глобальная сеть предоставляет невероятные до недавнего времени возможности. Здесь всем желающим предоставлен неограниченный доступ к разного рода информации. Можно участвовать в играх, работать, «путешествовать» по городам и странам, заниматься онлайн-шопингом и просто общаться. Из сотен тысяч собеседников, не составляет труда выбрать наиболее подходящего для себя. Миллионы людей постоянно используют ресурсы Интернета в повседневной жизни, проводят десятки часов в неделю перед монитором, и одновременно живут полноценной реальной жизнью: имеют реальных друзей, занимаются реальным спортом, получают реальные оценки, наслаждаются красотами реальной природы.

Конечно, виртуальное общение помогает нам связаться с теми людьми, которые находятся далеко от нас, но мы не должны забывать о тех, кто совсем рядом. Ведь ни одно сообщение, ни один смайл в сети не заменит дорогого нам голоса и улыбку любимого человека, никакая виртуальная картинка, игра не заменит нам шороха листьев, весенней грозы, звездного неба, прикосновения ласковых маминых рук.

Ребята, Интернет он на самом деле не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Это иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия «жизни». Никогда виртуальное общение не заменит реального общения с людьми, с природой, настоящей дружбы и любви.

А теперь попробуем выразить свои мысли или чувства по поводу нашего часа общения одним предложением. (Ответы детей). (Виртуальная жизнь хорошо, а реальная лучше. Золотая середина. Все хорошо в меру)

Учитель: Исходя из ваших ответов можно сказать: Мы выбираем реальность + мирное сосуществование с Интернетом!

Учитель: И в заключении хочу вам предложить добрые советы.

Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию дружбы...
6. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
7. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
8. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

Учитель: Спасибо, ребята, за отличную работу!

Я надеюсь, вы понимаете насколько важно живое человеческое общение. Не забывайте о тех, кто нуждается в нем.

Я желаю вас взаимопонимания с вашими близкими, настоящих друзей, успехов в учебе и всего самого хорошего!

**11 класс**

**1-2 занятия**

*Тема:* ***Культура делового общения***

*Цели:*

1. Формирование системы знаний о нормах культурного поведения;
2. Применение полученных знаний в процессе обучения с окружающими, развитие духовных потребностей;
3. Формирование социально - зрелой личности;
4. Воспитание гармонии в отношениях с себе подобными.

*Форма проведения:*  Конференция

Место проведения: Аудитория

Время проведения: внеурочное

*Участники мероприятия:*  учащиеся 11 класса, учителя

Оформление и оборудование: красочное объявление о кураторском часе, плакаты с изречениями:

1. «Умение общаться с людьми - это товар, и я заплачу за него больше, чем за что-либо другое на свете»

*Джон Д. Рокфеллер.*

2. «Нет столь дурного человека, которого бы хорошее воспитание не сделало лучшим»

*Белинский В.Г.*

*Обоснование выбора темы:* В нашей неустроенной, сложной жизни из сферы человеческих отношений вытесняется самая элементарная культура общения. Повсеместно распространяется несдержанность, невежливость, грубость, а то и хамство. Жертвами таких отношений является все большее количество людей.

Самый простой путь возрождения духовной и нравственной культуры - это почаще вспоминать о культуре внешней, т.е. об элементарных правилах поведения, которые некогда назывались этикетом. Ведь в жизни все взаимосвязано, и став вежливым по необходимости, человек невольно воспитывает себя, облагораживает свою душу.

*Подготовительный этап*

Проведению классного часа по данной тематике предшествовала подготовительная работа, она протекала по следующим направлениям:

- наблюдение учащихся класса в различных ситуациях: во время посещения музея, похода в лес, при проведении различных мероприятий в классе и т.п. Это позволило увидеть степень овладения каждым норм культурного поведения;

- группе учеников дано задание - составить анкету «Знаешь ли ты правила этикета?» и провести письменное анкетирование во время проведения конференции;

- составлен план конференции, определены вопросы;

- дано задание, всем найти материал в соответствии с темой классного часа;

- после сбора и обработки материала определены выступающие, чья подготовка контролировалась классным руководителем

***СЦЕНАРИЙ***

***Классный руководитель:***

- Добрый день! Классный час сегодня, мы посвящаем нестареющей и актуальной проблеме - культуре поведения.

Учитывать традиции и обычаи делового общения и деловой этике, существующие у каждого народа и в каждой стране, очень важно при встрече представителей разных культур. При сотрудничестве, национальные различия могут не оказывать слишком большого воздействия на ведение дел, но в конфликтной ситуации очень влияют на деловые отношения. Интересно, что представители различных стран не только ведут переговоры и деловые встречи по-разному, но также и воспринимают друг друга различным образом. Представители деловых кругов должны не только хорошо знать правила этикета, но и неукоснительно соблюдать их в своей практической деятельности.

***Ведущий 1:*  *Рукопожатие***

Культуры (образ жизни) различных народов могут так сильно отличаться друг от друга больше, чем сами страны, где живут эти народы. Простой вопрос о том, какую дистанцию следует соблюдать встречающимся или говорящим между собой людям, может поставить в тупик. У некоторых народов, например, считается оскорблением близко стоять друг к другу. У других легкое прикосновение может обидеть. Вот почему разговор о рукопожатии постоянно возникает на заседаниях секции международного общения, работающей в рамках нашего семинара по деловому этикету. Особенно часто спрашивают женщины о том, стоит ли им в зарубежных странах протягивать руку для рукопожатия коллегам.

Ответ зависит от обычаев и нравов народа конкретной страны. В Европе, например, рукопожатие достаточно широко распространено и является обычным приветствием между людьми, которые встречаются в первый раз. Рукопожатием также обычно обмениваются между собой сослуживцы.

***Примечание****.* В европейских странах все еще принято, чтобы женщина первая протянула руку для рукопожатия.

На Востоке, однако, другие порядки. Когда-то на Востоке женщинам по традиции нельзя было прикасаться к руке мужчины - араба, если он сам не протянет руку для рукопожатия. Так как многие из этих обычаев находятся в процессе трансформации, такой обычай мог и изменится.

***Ведущий 2: Предостережение***

Чтобы задать тон в общении с деловыми людьми различного происхождения и разных культур, воспользуйтесь несколькими основными правилами.

Начните говорить медленно. Помните, что ваши иностранные коллеги должны не только понимать то, что вы говорите, но они также должны привыкнуть к вашему произношению. Это подразумевает дикцию, акцент, скорость речи и т. п. Например, если человек не точно отвечает на ваш вопрос, то это еще не обязательно означает, что он (она) не знает правильного ответа. Скорее всего, ваш вопрос просто не поняли.

Всегда, когда удобно и прилично, пользуйтесь указкой. На встречах и практических занятиях с использованием классной доски, карт, диаграмм и т.п. этот предмет поможет вашей интернациональной аудитории сосредоточится на обсуждаемых концепциях.

Не увлекайтесь шутками. Будьте осторожны, используя их с целью расслабить аудиторию. Это относится и к другим жанра юмора. Удачно пошутить во время деловой презентации - это большое искусство. Пытаться шутить во время международных встреч - это из-за различий в культурах большой риск.

Следуйте золотому правилу, не соблюдать его просто глупо. Выступайте перед как можно большим числом людей. Используйте, возможно, большее количество диаграмм, схем, чертежей для того, чтобы подтвердить ваши идеи.

И наконец предупреждение от фирмы «Эт Из». Несмотря на всю важность простоты изложения материала и утилитарность подхода в преподавании, в работе с иностранными коллегами - профессионалами в области бизнеса, мы должны тонко чувствовать их реакцию и внимательно следить за тем, чтобы не переходить на снисходительный тон в разговоре и делах. Уважение к знаниям и опыту своих гостей, к их профессионализму и образу жизни, умение не разговаривать с ними с высока - вот лучшая линия вашего поведения. Если вы хотите значительно сократить расстояние в обществе с вашими иностранными коллегами, научитесь универсальному языку - улыбке.

Во взаимоотношениях между людьми это простое выражение лица может преодолевать большие расстояния, даже обойти вокруг земного шара.

***Ведущий 3:***

Значительное влияние на стиль ведения переговоров во всем мире оказали американцы, что связано с ростом влияния сил в экономической, политической и деловой сферах, несмотря на то, что американская культура очень молода по сравнению с европейской и азиатской. Американцы ценят в людях честность и откровенность, не теряют время на формальности, а сразу переходят к сути дела. В обращении друг с другом они просты и неофициальны, при этом их не смущает разница в общественном положении ил возрасте. Американцы не любят зависеть от других людей, дружба у американцев редко бывает продолжительной, хотя они могут быть верными и преданными друзьями, но по-своему. Американцы в разговоре не терпят пауз и любят задавать много вопросов: как правило, эти вопросы прямолинейны и могут носить личный характер. Американцы пунктуальны и живут по расписанию, которое составляют на каждый день, поэтому на деловые встречи никогда не опаздывают. Время для переговоров строго ограничено. Вся система образования и воспитания, существующая в США, учит тому, что деловые отношения между партнерами должны быть энергичны и результативны; напористость, жесткое отстаивание своих интересов, умение добиваться своей цели воспитываются со школьной скамьи. Обращаются по имени независимо от возраста, статуса, стремясь к неформальной атмосфере. Профессионализм и компетентность - стиль делового общения американцев.

***Ведущий 1:***

У французов деловые переговоры, как правило, начинаются в 11 часов утра. Через полтора часа всем участникам переговоров может быть предложен традиционный французский завтрак. Крепкие напитки пьют редко, в любых ситуациях предполагают вино. Пространные тосты не приняты, поднимая бокалы, говорят: «За ваше здоровье». Во время делового приема о делах говорят только после того, как подается кофе; до этого момента французы предпочитают разговаривать о культуре и искусстве. К интересующему вопросу подходят постепенно, после долгого разговора на нейтральные темы. Французы не отличаются строгой пунктуальностей, на приемах часто следуют правилу: чем выше статус гостя, тем позднее он приходит. Быть приглашенным на ужин деловым партнером считается во Франции исключительной честью. На ужин следует прибыть на 15 минут позднее назначенного времени, принеся в качестве подарка цветы, коробку конфет или шампанское.

В ходе первой встречи не принято вручать деловому партнеру подарку. В качестве сувениров уместными считаются художественные альбомы, пластинки с классической музыкой и т.д. Если в Англии искусство разговора сводится к умению молчать, сдержанности и корректности, то во Франции, где любят и умеют блеснуть словом, молчаливый человек не котируется. Если в Англии тщательно избегают всяких намеков, касающихся личной жизни, то во Франции наоборот.

Разговор французов носит непринужденный характер и идет с исключительной быстротой. Скорость речи у них одна из самых больших в мире. Большое влияние на французский стиль делового общения оказывает система образования, которая ориентирована на воспитание независимых и критически настроенных граждан. Они искусно, даже с изяществом отстаивают тот или иной принцип или свою позицию, но не склонны торгу.

***Ведущий 2:***

У англичан независимость, граничащая с отчужденностью, является основой человеческих отношений. Английская натура склонна к выжиданию. Постоянный поиск примиряющего, осуществимого, удобного мышления, позволяющая при необходимости пренебрегать принципам, логикой и одновременно придерживаться двух противоположных мнений, создали в Англии репутацию «коварного Альбиона». У англичан высоко развито чувство справедливости, поэтому при ведении дел они используют веру в чистую игру, не терпят хитрости и коварства.

Английские традиции предписывают сдержанность в суждениях как знак уважения к собеседнику. Отсюда склонность избегать категорических утверждений или отрицаний. Англичане старательно избегают в разговорной речи любы личностных моментов, т.е. всего того, что может показаться вторжением в чужую частную жизнь. Умение терпеливо выслушивать собеседника, не возражая ему, далеко не всегда свидетельствует о согласии. Просто англичане считают самообладание главным достоинством человеческого характера. В общении с английскими партнерами никогда не нужно бояться молчать; напротив, грубым поведением считается, если человек слишком много говорит, т.е. по мнению англичан, силой навязывает себя другим. Не следует начинать переговоры с английскими фирмами без тщательной подготовки и согласия. Пунктуальность в Великобритании - жестокое правило. Обмен рукопожатиями принят только при первой встрече, в дальнейшем англичане довольствуются простым устным приветствием.

***Ведущий 3:***

Деловые связи с немецкими фирмами можно установить путем обмена письмами с предложениями о сотрудничестве. Время предстоящей встречи обязательно согласовывается. Это можно сделать по телефону. Разговор по телефону начинается с представления.

Церемония личного представления и знакомства соответствует международным правилам: рукопожатия и обмен визитными карточками. Переговоры ведутся с участием одного или нескольких партнеров. Обычно участники тщательно прорабатывают свою позицию. В ходе переговоров они любят обсуждать вопросы последовательно, один за другим. Немцы представляют очень хорошие условия для переговоров: помещение, необходимое оборудование. Обращаться следует по фамилии (а если есть титул, то с указанием титула), а не по имени, как принято у американцев.

Немецкие служащие достаточно строго относятся к выбору одежды. Основной вид одежды - строгий деловой костюм.

Немцы отличаются трудолюбием, прилежанием, пунктуальностью, бережливостью, рациональностью, организованностью, скептическим восприятием, серьезностью, расчетливостью, стремлением к упорядоченности. В Германии очень редко приглашают деловых партнеров домой. Если же такое приглашение последует, не забудьте принести букет цветов хозяйке. В перерыве переговоров вас могут пригласить в ресторан, при этом счета в ресторане часто оплачиваются раздельно приглашающими и приглашенными), бокалы поднимают после традиционных приветствий со стороны хозяев. Следует избегать разговоров политического характера.

***Ведущий 1:***

В течение многих веков Россия находилась на перекрестке торговых путей, с севера на юг и с запада на восток. В результате, русская культура – культура универсальная и терпимая к культурам других народов. На формирование отечественного стиля оказали влияние два фактора: с одной стороны – советские нормы, правила делового общения, ценностные ориентации, сформированные в это время, с другой – черты русского национального характера.

Многими отмечается, что эмоциональная сторона является важной составной частью российского стиля ведения переговоров, а также, с одной стороны, способность достаточно легко вести дела с представителями различных стран и национальностей, умение чувствовать партнера, быть открытым к его переговорному стилю, с другой – быстрая смена настроений и установок в отношении партнера: то крайне дружеское расположение, то вдруг проявление официальности, исключающее любые личные симпатии. Обсуждая вопросы, отечественные участники переговоров обращают внимание скорее на общие цели и относительно мало уделяют внимание тому, как их реализовать. Недостаток опыта делового общения многих российских предпринимателей, отсутствие «переговорной культуры» и некомпетентность в этой области приводят к стремлению даже в условиях сотрудничества видеть скорее конфликт интересов, нежели их совпадение. Мы также значительно уступаем иностранным партнерам в умении «торговаться». Русские за границей часто переплачивают за все именно в силу своей склонности платить, не только не торгуясь, но даже и не выяснив реальный уровень цен на мировом рынке. Иностранцы уже отлично знают и пользуются этой особенностью российских деловых партнеров. По мере развития переговорной практики в нашей стране подобное поведение на переговорах, будет надеяться, станет исключением, останется то, что прочно связано с российской культурой, русским национальным характером.

***Классный руководитель:***

Само по себе знание правил этикета еще не достаточно для того, чтобы читаться культурным, воспитанным человеком.

Культурным никто не рождается, над культурой поведения можно работать всю жизнь. И здесь большую роль играет самовоспитание - самооценка, контроль за своими поступками и манерами, стремление преодолеть дурные привычки. Усвоение культуры не должно быть книжным, знания должны быть реализованы в поведении.

В заключение хочется напомнить слова А.М.Горького:

«Мы должны научиться относиться друг к другу внимательно, должны понять, что самое чудесное, самое высокое создание в мире – человек!»

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данном материале была сделана попытка систематизировать коммуникативные способности личности, направить учащихся на осознание своих коммуникативных способностей, осознать понятие «культура делового общения». Классный час помог систематизировать и формировать нравственную культуру личности. В будущем наши выпускники обязательно столкнутся с бизнесом, предпринимательством, коммерцией и в связи с этим возникнут проблемы культуры деловых отношений. В результате проведения классного часа мы получила рефлексию учащихся на осознание норм, правил этикета, в том числе международного и как часть его – культуру делового общения. Учащиеся показали большую заинтересованность в этом вопросе, у них появилось стойкое желание совершенствовать культуру речи, так как многие из них не владеют даже ее основами.