Классный час «Как победить дракона, или Удержись от вредной привычки»

Классный час посвящен профилактике вредных привычек у подростков (токсикомания, наркомания, алкоголизм, курение, игромания, сквернословие). В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. По мнению психо­логов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсиче­скими веществами и т. п.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подро­стков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Информационно-просветительская работа в этом направлении, по мнению психологов, может пробудить любопытство подростков и вы­звать обратный эффект. При составлении сценария мероприятия учитывался этот аспект современных профилактических программ, а также возрастные особенности подростков.

 Главные задачи классного часа:

1. Умение четко формулировать аргументы против вредных при­вычек.

2. Умение противостоять давлению сверстников.

Цели: углубить представление детей о вредных привычках; спо­собствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

Оборудование:

1. Выставка книг о вреде наркотиков, алкоголя, курения.

2. Подборка газет со статьями по данной теме.

3. Плакаты с высказываниями о наркотическом зле.

4. Музыкальное сопровождение стихов.

5. Затемнение, огни фонарей.

6. Детские рисунки.

План классного часа

I. Вступительное слово.

II. Информационный блок «Врачи о вредных привычках».

1. Токсикомания.

2. Наркомания.

3. Алкоголизм.

4. Курение.

5. Игромания.

6. Сквернословие.

III. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»

IV. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

V. Проблемные ситуации. «Умей сказать "нет"».

VI. Заключительное слово.

VII. Подведение итогов (рефлексия).

 Эпиграф: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен». (Лао-То);

1. Вступительное слово ведущего:

- Добрый день, ребята и наши уважаемые гости!

Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон о шести головах?

Дети отвечают, что убежали бы, бросили бы в дракона песком, застре­лили бы и т. п.

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые с радостью лезут прямо в пасть этого дракона - только хруст стоит от того, как перемалывает человеческие жизни страшное чудовище. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет погибель. А вот и портрет этого чудовища. Каждая голова у него имеет свое имя (читает):

- Токсикомания.

- Наркомания.

- Курение.

- Алкоголь.

- Игромания.

- Сквернословие.

Каждая голова - это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Мы попросили врачей рассказать нам об этих вредных привычках.

К доске выходят 2 девочки в белых халатах.

II. Информационный блок «Врачи - о вредных привычках»

Токсикомания

Врач 1. Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыка­ние, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоро­вье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Наркомания

Врач 2. Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчи­тана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Нарко­тики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они мо­ментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать нар­команом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман

ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманом три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Алкоголизм

Врач 1. Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распро­страненный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек -зрелище отталкивающее.

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет че­ловеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Курение

Врач 2. Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте -смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на б лет. Все органы человеческого тела страдают от та­бака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от неку­рящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

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

Игромания

Врач 1. Игромания. Эта вредная привычка начинается безобид­но - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубий­ством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразум­ные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

Сквернословие

Врач 2. Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привыч­ка - сквернословие - очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Ученые

провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уро­дами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным об­лучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат -это программа самоликвидации всего потомства этого человека. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»

Классный руководитель. Вот такие шесть голов у драко­на. Одна другой страшнее!

- Давайте вспомним, какая вредная привычка может появиться буквально с одного раза? (Наркомания.)

- А какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека? (Сквернословие.)

-От какой вредной привычки появляются 25 болезней? (Курение.)

-Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм? (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм.)

- Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а за­канчиваются нищетой, болезнями, смертью. (Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм, игромания.)

Классный руководитель. И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно исчезали в пасти страшного дракона.

Сейчас вы прослушаете литературную композицию, составленную из документальных свидетельств и стихотворений о наркоманах. Стихи и наркотики - понятия, кажется, несовместимые. Но раз они написаны -значит, назрела необходимость выразить свои мысли и чувства, а лучше, чем в стихах, это не сделаешь. Что в них? Осуждение или пропаганда наркомании? А может, материнская боль, которая выливается слезами из-за бессилия помочь своей кровинушке? Вывод вы сделаете сами. Итогом нашей встречи станет газета, которая будет выпущена в течение классного часа.

/ Инсценирование стихотворения /

Мать:-Ты хотел быть похожим на очень крутого,

Ты не думал, что это для жизни угроза.

А теперь в словаре твоем только три слова:

Шприц, наркотик и доза.

 Сын: - В этом не было, в общем-то, умысла злого.

Травка первая пахла, как дивная роза.

Мать: - А теперь в словаре твоём только три слова:

Шприц, наркотик и доза.

Сын: - Тошнота не дает подниматься с колен!

 Мать: - Как страшны твоё тело, нелепая поза!

И тебя получили в пожизненный плен

Шприц, наркотик и доза.

 Сын: - Где поэзия? Где же обещанный рай?

Лишь страдания, боль наступают упрямо...

 Мать: - Мой сыночек, прошу тебя, не умирай!

Сын: - Шприц, наркотики...Мама!

Ведущий: -Наркотики - сильнейшая из ловушек. Тяга к ним вытесняет любые нравственные принципы. Н ощущению свободы и счастья, творчества и любви в наркобреду принадлежат мгновения. Это лишь иллюзия. А вот боли, страху, животной зависимости - вся оставшаяся жизнь. И это будет наяву.

Чтец:

Ты во власти злости и потерь

И играешь в русскую рулетку.

Умирающий от боли зверь

Заперт в героиновую клетку,

В светлый мир тобой забита дверь,

Ты не видишь маму, солнце, ветку,

Жизнь и смерть.

Что выберешь теперь?

 Под петлею в кухне табуретку?

Умирающий от боли зверь

Заперт в героиновую клетку.

Ведущий:

-Существуют легенды о великих людях-наркоманах. Но это именно легенды. Либо факт невежества, либо убедить себя же в благотворности наркотиков. Но наркотики погубили Эдгара По, Элвиса Пресли, Мерилин Монро... Показательна судьба Томаса де Куинси, замечательного по своему дарованию писателя, который поразил всю Европу красотой слога. Но ему не хватило энергии закончить ни одно произведение. Принимать наркотики -значит убивать в себе искру Божью. Это великий грех. Но ещё больший грех лежит на тех, кто продаёт наркотики, кто наживает себе состояние на горе, страданиях, здоровье и жизни других, сами при этом их не употребляя. Они достойны только нашего презрения.

Чтец (изображает наркоторговца, демонстрируя пачки денег):

-Уколись и увидишь райский ты сад

Без билета, денег и блата... И теперь твоя жизнь — это плата за ад, За незнание страшная плата. Ниже просто немыслимо пасть. Это доктор иль ангел в белом? Героин получил безраздельную власть Над душою твоей и телом. Сам себе ты поставил безвыходный мат,

Ведущий:

За доверчивость страшная плата.

Ты избавиться хочешь, ты вырваться рад?

Перестать быть живым товаром

Для дельцов, что за ДЕНЬГИ ссылают в ад?

А не даром, совсем не даром.

-Одно из жесточайших последствий употребления наркотиков -отрицательное влияние на процесс деторождения. Дети наркоманов рождаются или мёртвыми, или с физическими отклонениями (уродствами), или с отставанием в умственном развитии. Но самое страшное - с выраженной зависимостью от наркотиков, то есть, едва появившись на свет, они уже являются наркоманами.

Чтецы (мать и дочь).

Мать:

-Ты четвертые сутки без пищи и сна,

В вену кубик губительной дозы.

 Посмотри: за окошком бушует весна,

Мальчик дарит девочке розы.

Ведь тебе 18! А тридцать дают.

Где твоих серых глаз поволока?

Дома нет. А ведь были и дом, и уют,

 Ты любила родителей, Блока.

Вот летает по комнате розовый тиф,

Рядом стонет от боли подружка,

И тебе не до детских счастливейших игр,

Грязный шприц - и еда, и игрушка,

Мир души твоей страшен, он - наоборот,

В нем тебе уже нечем гордиться.

И когда-то родится сыночек-урод,

Если кто-то вообще родится.

У него с тобой будут одни плоть и кровь,

Но, любя даже Даньку иль Ромку,

Ты подаришь ему не тепло, не любовь - ЛОМКУ.

/В зале гаснет свет. Темноту прорезают огни фонарей, которые, переплетаясь, сливаются в фигуру дракона. Звучит музыка/ .

Дочь:

- Нетерпимо до боли сияют огни,

Кто-то ходит по дому страшный.

Мама, милая, монстра скорей прогони

И верни меня вдень вчерашний.

 Где не знала я слов «колоться» и «шприц»

И была на ребенка похожей,

Где на белом коне приезжал за мной принц,

 А не кайф с отвратительной рожей.

Я хочу в облака полететь, до звезды,

Я, смотрите, уже полетела?

 И с балкона лишь шаг до небес, до беды...

На асфальте мертвое тело.

Ведущий: Наркоман- беззащитный, полный противоречий и страхов, презираемый близкими и обществом , потерянный и безвольный. Наркотик для него - убежище, где ему предстоит когда-нибудь погибнуть, если он не вырвется из плена иллюзий, в который он попал по собственной вине.

Чтец:

-В угол загнан ты, выхода нет из угла,

Потому что друзья твои - шприц и игла,

Свет не брезжит в душе, только серая мгла,

Кончик в самое сердце вонзает игла.

Утверждал, что тебя не сломить, но смогла

 Сделать сильного слабым простая игла.

 Но ведь мир - это звёзды и пенье щегла,

И друзья, и любовь, а не только игла.

Ведущий:

За окном XXI век и столько интересного вокруг: спорт, кино, музыка природа, книги, верные и хорошие друзья. Но сидит где-то на грязном, заросшем бурьяном пустыре вот такое шестиглавое чудови­ще и дожидается очередной жертвы.

Как вы считаете, почему же люди попадают в пасть этого дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек?

Примерные ответы детей:

-Их тянет любопытство, желание все попробовать и испытать.

- Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.

- Для общения - если вся компания это делает, то и тебе не­страшно.

- Чтобы казаться современным, крутым, сильным.

- Чтобы показать, что ты уже взрослый и сам можешь делать со своим здоровьем все, что хочешь.

- Потому что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.

- Просто слабохарактерность - попадают в плохую компанию и втягиваются.

- Хотят подражать героям боевиков, рекламы - там все курят и пьют.

Классный руководитель. Да, ученые назвали именно такие причины приобщения людей к вредным привычкам: любопыт­ство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения. А как же не попасть в пасть дракону? Ведь большинство людей не ку­рит, не пьет, не употребляет наркотики, не сквернословит. Что нужно делать, чтобы устоять?

Примерные ответы детей:

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами - чем-то инте­ресным.

- Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.

- Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое досто­инство.

- Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.

- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.

- Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты до­веряешь.

IV. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Классный руководитель. Надеюсь, что никто из вас не попадет в пасть шестиглавого дракона и не станет очередной жертвой страшной «мании». Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Сейчас мы прове­дем тест, который поможет вам оценить свои силы. Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Учитель читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уро­ки. Сможешь отказаться? Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да». За каждый такой ответ вам положено 5 баллов, значит, умножьте полу­ченное число на 5. Что у вас получилось?

0-75 баллов - вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в со­стоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-либо предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди инте­ресная жизнь, полная настоящих удовольствий.

20-40 баллов - ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К со­жалению, большинство наркоманов именно так и начинали. Реко­мендуем быть настороже - слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

40-50 баллов - вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь по­донку. Таких, как вы, слабаков - не так уж и много. Вам грозит беда. V. Проблемные ситуации. «Умей сказать "нет"»

 Классный руководитель. Те, кто уже попал в пасть дра­кона, могут оттуда уже и не выбраться. Давайте поговорим о том, как туда не попасть. Психологи утверждают, что самое лучшее - это нау­читься говорить «нет». Предлагаю вам оценить ситуации, в которых оказались ваши одноклассники. Все они по-разному сумели отка­заться от назойливых предложений. Может быть, вы смогли бы это сделать еще успешнее? Послушайте первый диалог. Мы его назвали «Не нюхай клей - и будешь умней». К доске выходят 2 ученика, читают или разыгрывают диалог. Как вы считаете, правильно ли сделал (имя), что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы вели себя в подобной си­туации?

Дети высказываются.

Первый диалог. «Не нюхай клей - и будешь умней»

Ученик 1. Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим... Ученик 2. Какие еще мультики в подвале?

 Ученик 1. Ну, клею понюхаешь и увидишь!

 Ученик 2. Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю. Ученик 1. Да каждый увидит то, что ему интересно! Ученик 2. Мне интересно футбол посмотреть.

Ученик 1. Ну так футбол увидишь!

Ученик 2. Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем

мне твой подвал?

Ученик 1. Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю! Пока!

Послушайте еще один диалог, который называется «Сводкой дру­жить - здоровье сгубить».

К доске выходят 2 ученика, читают или разыгрывают диалог.

Вот так удалось (имя) отбиться от сомнительного предложения. Одобряете ли вы его поведение? Что бы вы сказали в подобной си­туации?

Дети высказываются.

Второй диалог. «С водкой дружить - здоровье губить»

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23

февраля отметить.

Ученик 2. Нет у меня двадцатки!

 Ученик 1.Нуя тебе займу, потом отдашь.

 Ученик 2. Да нет, у меня правило: никогда не брать взаймы. Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

 Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь, за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить, ни сидеть не хочу.

 Ученик 1. Так ты что, откалываешься от коллектива?

 Ученик 2. Нет, просто мне это неинтересно.

Третий диалог мы назвали «Внимание - берегись наркомании!»

К доске выходят 2 ученика, читают или разыгрывают диалог.

Мне кажется, (имя) вел себя правильно. Сталкивались ли вы с по­добными ситуациями? Что бы вы говорили в ответ на такие предло­жения?

Дети высказываются.

Третий диалог. «Внимание - берегись наркомании!»

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо

(таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без колес справлюсь. Ученик 1. Даже Рональдо, и тот колеса глотал!

 Ученик 2. Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтоб за ним все

повторять!

 И наконец, четвертый диалог, который называется «Сигарета -не конфета!»

К доске выходят 2 ученика, читают или разыгрывают диалог.

Ну, уж в подобной ситуации приходилась бывать каждому. Как вы считаете, (имя) вел себя правильно? Как бы вы действовали на его месте?

Дети высказываются.

Четвертый диалог. «Сигарета - не конфета!»

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Кури будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-а, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг

были больные, а ты один здоровый. Да?

 Ученик 2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

 Ученик 1. А если мне нравится курить!

Ученик 2. Ну, а мне нравится не курить

Ребята, многие вредные привычки часто начинаются с подобных невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечения затя­гивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом слу­чае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет». Я очень рада за ребят, которым удалось отстоять себя и не под­даться на уговоры. Умение сказать «нет» всегда пригодится, когда вас будут заставлять или упрашивать сделать то, чего вы не хотите.

VI. Заключительное слово

Классный руководитель. Мы сегодня говорили о вред­ных привычках, которые убивают человека.

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе;

- узнавать мир и интересных людей;

- ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

VII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что нового узнали вы во время классного часа? Чему научились? Какие выводы для себя сделали?

Примерные ответы детей:

- Узнал о страшном вреде сквернословия. Сделал вывод, что нужно следить за своей речью.

- Научился говорить «нет». В игре это легко, а в жизни труднее.

- Нельзя допускать, чтобы на тебя влиял кто попало.

- Главный вывод, что нужно жить своим умом и не искать деше­вых удовольствий. Ответы записываются на импровизированной газете и вывешивают в классе. В заключение – фотография на память.