Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №40»

 **Классный час в 10 «Д» классе**

 **Как победить дракона или удержись от вредной привычки**

 Подготовила учитель математики

 Осипова Л.В.

 Старый Оскол 2012 год

**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.

На классный час приглашен медработник

 **Ход классного часа**

                  **I.**  **Вступительное слово.**

Классный руководитель. Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон о шести головах? (ответы детей).

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые сами лезут в пасть дракона, и 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:

-     Токсикомания

-     Наркомания

-     Алкоголизм

-     Курение

-     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 две 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» - «мания к яду». 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 наркоманов 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 шесть 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. 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.

 **III.**   **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 первого раза? (наркомания).

-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. Но сказочные времена давно прошли. 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 шестиглавое чудовище и дожидается очередной жертвы. Как вы считаете, почему же люди попадают в пасть этого дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек? (ответы учащихся).

Да, ученые назвали такие причины приобщения людей к вредным привычкам:

-     любопытство;

-     влияние родителей;

-     снятие напряжения;

-     слабохарактерность;

-     желание подражать красивым героям рекламы, кино, телевидения;

-     желание казаться взрослым.

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? (ответы учащихся).

**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 ли 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 в столбик. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос вам нужно ответить «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе ничего о себе не узнаете:

1. Любишь ли 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 поиграть в компьютерные игры, 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 – 15 баллов.**

Вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но  в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать вашим планам. Получается, что если вам кто-нибудь предложит побалдеть от какой-нибудь 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 говориться, 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 много. Вам грозит беда.

**V.**    **Заключительное слово.**

**Классный руководитель.** Те, кто уже попал в пасть дракона, могут оттуда и не выбраться. Психологи утверждают, что самое лучшее научиться говорить «нет». Ребята, многие вредные привычки начинаются с подобных невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечений 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 пригодиться, когда вас будут упрашивать или заставлять сделать что-то плохое.

 Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают человека. Чтобы не стать рабом вредных привычек, надо выполнять четыре правила:

-     не скучать, найти себе занятие по душе;

-     узнавать мир и интересных людей;

-     ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики;

-     не общаться с теми, кто подвержен вредным привычкам.

Ну, а если вы все же попали в плен 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».**