

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Городская гимназия №1»

«Научись говорить - нет вредным привычкам»
(Конспект классного часа для учащихся 9 классов)

Иванова Мария Григорьевна,
социальный педагог

г. Усть-Илимск

Цель: формировать сознательное отношение подростков к своему здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Научить отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны посторонних людей.
2. Формировать у учащихся навыки выхода из различных трудных ситуаций.

Технология: информационно-коммуникативная

План проведения классного часа:

1. Организационный момент
2. Вступительная часть
 - Чтение стихотворения В.В. Маяковского «Что такое «хорошо» и что такое «плохо?»».
 - Рассматривание и описание картинок на слайдах
 - Учащиеся озвучивают тему классного часа
3. Основная часть: «Вредные привычки»
 - просмотр видеосюжета «Опасная привычка №1»;
 - просмотр видеосюжета «Опасная привычка №2»;
 - просмотр видеосюжета «Опасная привычка №3»;
 - интерактивный тест «Сможешь ли ты устоять?»;
4. Заключительная часть (рефлексия) «Дерево здоровья».

Ход классного часа:

- Наш классный час мне бы хотелось начать словами из стихотворения В.В.

Маяковского:

Крошка сын к отцу пришел

и спросила кроха

Что такое «хорошо» и что такое «плохо»?

Слайд 1.

Слайд 2. Подводящий диалог.

1. Как вы считаете, что такое привычка?
2. Какие бывают привычки?

3. Какие полезные привычки вы знаете?

4. Какие привычки вредны для здоровья?

Подводя итог всему сказанному, мы можем сделать вывод, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Они несут человеку бедность и болезни.

Давайте подумаем и решим, как бороться с вредными привычками, как не попасть под их влияние.

Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но в наши дни появилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они становятся рабами вредных привычек. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании. Здесь один путь: нищета, болезни, смерть.

Видеосюжет «Опасная привычка №1»

«Что такое табак?», - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть.

Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого ощущения, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что

извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Не менее опасно для человечества курение электронных сигарет или вейпов.

Видеосюжет «Опасная привычка №2» – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Название «алкоголь» происходит от арабского «алкоголь», что означает одурманивающий. Он создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

Видеосюжет «Опасная привычка №3»

Что такое наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Посмотрев эти видеосюжеты, каждый из вас должен сделать для себя правильный выбор и научиться отказываться от всего этого. Но, не каждый может устоять перед соблазном, поэтому вы должны научиться говорить: «Нет» и воспитывать свою волю.

Предлагаю вам пройти следующий тест.

Интерактивный тест «Сможешь ли ты устоять?» При помощи Google формы участники отвечают на следующие вопросы.

1. Любишь ли ты смотреть различные видео?
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 за компьютером, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры или занятия спортом?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Были у тебя случаи, когда ты совершал одну и ту ошибку?
9. Если тебе прямо на улице незнакомый предложит конфеты, что ты сделаешь?
10. Друзья зовут тебя поиграть в компьютерные игры, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь ли отказаться?

После ответов детей на диаграмме видно, какое количество респондентов ответило «да».

Посмотрите на результаты своих ответов:

- вы сказали «да» не больше 3 раз – вы умеете управлять своими желаниями, у вас сильная воля и крепкий характер, вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями и учителями;
- вы сказали «да» от 4 до 8 раз – вам не всегда удаётся управлять своими желаниями, не хватает силы воли, из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки;
- вы сказали «да» от 9 до 10 раз – вам очень трудно справиться со своими желаниями, вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям, нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест показывает, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

В завершении мы соберем с вами «Дерево здоровья». У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, (среди которых бывают и вредные привычки).

Каждый из вас выбирает понравившийся листочек и решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или бросить в корзину.

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

Методика проведения классного часа

При проведении классного часа используются следующие методические приемы:

- рассматривание иллюстраций;
- беседа;
- просмотр видеосюжетов;
- интерактивный тест;
- моделирование.

Приложения:

1. Ссылка на видеосюжет «Опасная привычка №1»
https://www.youtube.com/watch?v=LBeNc3k_5MQ
2. Ссылка на видеосюжет «Опасная привычка №2»
<https://www.youtube.com/watch?v=x0i7y-Z3Y9A>

3. Ссылка на видеосюжет «Опасная привычка №3»
<https://www.youtube.com/watch?v=bPfs6QCqmpg>