

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ КБР

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа – интернат для детей-сирот и детей,

оставшихся без попечения родителей, № 5 »

(ГБОУ « ШИ № 5 » Минпросвещения КБР)

Классный час в 7 «А» классе

на тему:

«Мы против курения!»



Классный руководитель: Хочуева Б.Ш.
2023г.

**Классный час
на тему:
«Мы против курения !»**

Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен.

Лао-То

Подготовительная работа:

Оборудование: тетрадные листы по количеству учеников (для теста).

Оформление:

- написать на доске тему, эпиграф;
- прикрепить к доске картинку «дракон».

Ход классного часа

I. Вступительное слово

Классный руководитель. Что бы вы сделали, ребята, если бы вам встретился дракон с шестью головами?



(Дети отвечают, что убежали бы, 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 гибель. А вот и портрет этого чудовища. Каждая голова у него имеет свое имя (читает):

- Токсикомания.
- Наркомания.
- Курение.
- Алкоголизм.
- Игромания.

Сквернословие.

Каждая голова - это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Вот выводы врачей.

II. Информационный блок «Врачи - о вредных привычках»

1. Токсикомания

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.



2. Наркомания

Наркотики - отравка 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. Наркотик 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.



3. Алкоголизм

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию алкоголизма. 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.



4. Курение

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 6 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.

5. Игромания

Игромания. Эта вредная привычка начинается с увлечения игровыми автоматами, компьютерными играми, картами, рулеткой. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и умирают в голоде и нищете.

6. Сквернословие

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. 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? (От курения.)

- 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 в., 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?

А сейчас сыграем в одну игру. Игра «Кот в мешке»

Материалы: непрозрачная коробочка или мешочек, небольшой предмет.

Педагог кладет в непрозрачную коробочку или мешочек предмет. Коробка (мешок) находится на отдельном столе.

Педагог говорит участникам: «В коробке лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено».

Каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке как хочет. Вы можете подойти и заглянуть в коробку (мешок), а можете не заглядывать».

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Педагог всем напоминает, что то, что лежит в коробочке (мешке) — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие участники не захотели принять это во внимание.

Педагог обращается к участникам:

- Что вы чувствовали, когда вам предлагали заглянуть в коробку (мешок)?

Так же случается и в реальной жизни, когда нам или нашим близким предлагают попробовать, посмотреть то, чего вы никогда не видели или имеете об этом смутное представление.

Подводим детей к выводу:

- Людей влекут 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 называли 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 незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя в зал игровых автоматов, 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-либо предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вам 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 можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», 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 попал в пасть дракона, могут оттуда уже и не выбраться. Давайте поговорим о том, как туда не попасть. Психологи утверждают, что самое лучшее - 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.)

Послушайте еще один диалог, который называется «С водкой 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.)

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 сказали в ответ на такие предложения?

(Дети высказываются.)

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.)

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.

6. Упражнение «Здоровый образ жизни – это здорово!»

Обучающиеся делятся на пары. Создание лозунга, девиза, речевки на тему «Здоровый образ жизни – это ЗДОРОВО!»

7. 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 привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Яо-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: нужно жить своим умом и не искать дешевых удовольствий.
- Решил, что нужно записаться в какую-нибудь секцию.

