**Классный час:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Я выбираю жизнь!**  **Цели и задачи**  1.Формирование у детей приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к наркотикам, алкоголю, табакокурению, психотропным веществам.  2.Научить конструктивным способам выхода из ситуации, когда на детей оказывается негативное воздействие.  3.Развивать умение и навыки в сфере общения.  4.Воспитывать чувство прекрасного, чувство коллективизма.  **Оборудование: иллюстрации пропагандирующие ЗОЖ, рисунки детей о вреде курения, алкоголя, наркотиков, запрещающие знаки.**  **Ход мероприятия.**  Учитель: -Добрый день, уважаемые гости, учителя, ребята. Наш сегодняшний классный час называется «Я выбираю жизнь!» и как вы догадались, эта тема выбрана не случайно. Мы поговорим о том, какой увлекательной яркой, полезной может быть наша жизнь, и о том, как избежать опасных соблазнов, которые губительно воздействуют на нас. Как вы думаете, о каких вредных соблазнах пойдёт речь на классном часе? (Ответы детей)  С младшего возраста вам объясняли, почему нельзя слушать чужих людей, брать у них незнакомые продукты, пробовать их, нюхать. Вспомните основные правила поведения при общении с незнакомыми людьми.  1.Дверь незнакомцам не открывай,  Словам и подаркам не доверяй,  Скажи: «Скоро мама с работы придет,  Сама, если надо, вам дверь отопрет».  2.Играй во дворе возле дома,  Играй на площадке знакомой.  Но стройка и улица - не для игры!  И правило это для всей детворы!  3.Ключи от квартиры с собой я ношу  И дверь мне открыть никого не прошу.  Свой ключ никому не доверю,  Ведь он стережет мои двери!  4.Мама все мои секреты знает  И всегда мне во всем помогает  Если что-нибудь случится вдруг,  Мама самый верный друг.  5.Угощают часто нас,  Только помни каждый раз:  Бери угощения лишь у знакомых,  А не у чужих людей, с виду скромных и добрых.  **Инсценирование**  **Ситуация 1**. Одноклассник (сосед, лидер двора)просит отвезти какую то вещь незнакомому тебе человеку.  -Знаешь, мне нужна твоя помощь. Будь другом, отнеси этот пакет одному человеку.  -А что здесь?  -Да тебе ничего знать не надо. Просто отнесешь этот пакет моему знакомому.  -Спасибо, я таких вещей остерегаюсь.  -Чего ты испугался? Слабо что ли?  -Нет, я не испугался. Просто не хочу неприятностей.  **Ситуация 2**. Одноклассник (сосед, лидер двора) требует у тебя какую то сумму денег.  -Вера, у тебя есть деньги?  -Что, опять пацаны требуют?  -Да, сил моих больше нет. В школу из-за этого ходить не хочу. На каждом углу караулят. Что делать?  -По-моему, без помощи взрослых здесь не обойтись. Расскажи родителям или учителям. Они что-нибудь придумают.  -Я, наверное, действительно всё расскажу маме.  Обсуждение ситуации.  Учитель: -Иногда человек может делать то, что ему совсем не нравится, лишь бы его не считали «малышом», «слабаком». Однако, такое подчинение окружающим как раз и говорит о несамостоятельности человека.  Как отказаться от предложения закурить? (вежливо и спокойно скажи «Нет, спасибо!» Не только откажи, но и объясни причину отказа. Настойчиво и уверенно повтори свой отказ. Заведи разговор на другую тему. Просто уйди, иногда этот способ самый лучший. Будь с теми, кто поддерживает тебя и то же может отказаться).  Я выбираю жизнь.  Я шёл домой со спортзанятий.  Меня окликнул мой приятель.  Он сигаретою дымил  И закурить мне предложил.  Но ведь куренье – это вред.  И я сказал: «Спасибо, нет!  Дышать нам надо кислородом,  Зачем травиться углеродом?»  Учитель: -Что испытывает человек при первом курении?  Першит в горле, учащенно бьётся сердце, во рту противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит. И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: -Не губи себя, никогда не пробуй больше! Ну, а если за одной сигаретой следует другая, то организм перестаёт сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже бросить трудно. Учённые и врачи доказали, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: желтая кожа, желтые зубы и пальцы, кашель, сиплый голос, постоянный запах табака. Для взрослого человека одна пачка сигарет, выкуренная за один приём, смертельна, для детей – пол пачки. Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые.  А что же происходит с людьми которые не курят сами, но находятся рядом с курильщиками? (ответы детей). Эти люди, то есть мы с вами становятся пассивными курильщиками. (**Придумайте вежливые обращения с просьбой не курить человеку, который дымит в вашем присутствии**).  Вывод, сигаретный дым опасен для здоровья не только курящих, но и дыщащих этим дымом. Вот почему надо стараться не находиться в помещении где курят, быстрей проветрить его.  Есть и другие опасные вещества – алкоголь и наркотики. От их зависимости очень трудно вылечиться. Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека. Тот кто их распространяет – совершает преступление.  **Чтение стихотворений детьми**  Это знают даже дети -  хуже нет вещей на свете,  чем наркотики, вино,  сигареты - все одно.   Что для общества есть зло?  Алкоголь есть враг всего!  Губит алкоголь вовсю  жизнь и печень, и семью.  Жизнь людей из-за вина  и опасна и трудна.  Вы прикиньте-ка скорей -  сколь хороших бы вещей  люди сделать бы смогли,  если были бы трезвей?   Что себе пихает в рот  легкомысленный народ?  Сигареты - никотин,  враг всему номер один!  Курят, что аж дым столбом!  Отравляют табаком,  не заботясь о здоровье -  ни своем, ни о чужом.  Капля лошадь убивает,  хомячка на части рвет,  но никак не понимает  его пагубность народ.   Ну, а злее всех дурман  вам покажет наркоман.  Для него ведь нет вещей,  что наркотиков важней.  Даже, уходя в могилу  в свои двадцать один год,  он в себе отыщет силы  на еще один приход.  Хочешь острых ощущений?  И на пике наслаждений,  причащаясь диким блевом,  смерть свою в игле найти?  С ним тогда ты по пути!   Если ты, мой друг, дурак,  если сам себе ты враг,  то открыты все пути  на тот свет скорей уйти.  Только много интересных  есть вещей на свете, честно.  Жизнь прекрасна! Так зачем  разрушать ее нам всем?   Спеши спасать!  У берегов озёр, морей и рек  Случается, что тонет человек.  Лишь он начнёт на помощь звать,  Его, конечно же, спешат спасать.  И, если дом гудит, охваченный огнём,  А человек без чувств остался в нём,  Тот час на помощь кто-то поспешит –  Ему так сердце доброе велит.  Когда же школьник курит сигарету  И годы жизни отдаёт за это.  Пойми, он тонет, он горит Беда!  Сейчас решается его судьба.  Не будь же равнодушным человеком,  Спеши спасать, он может стать калекой.  **Почему люди начинают употреблять сигареты, алкоголь, наркотики?**  Учитель делит доску на 2 части. С одной стороны (левой) дети после обсуждения записывают причины, из-за которых люди начинают употреблять наркотики. С другой стороны (правой), то, что может заменить эту привычку.   |  |  | | --- | --- | | Из любопытства.  От скуки.  Для поднятия авторитета среди друзей.  За компанию.  Чтобы почувствовать себя взрослым. | Заняться любым интересным делом:  Спортом, танцами, рукоделием, чтением…  Делом, в котором вы можете себя реализовать. |   **Обобщающая беседа по опорам**  - Что же вредит здоровью?  - А что положительно влияет на здоровье человека?  (Спорт, правильное питание, здоровый образ жизни.)  *Обмен мнениями.*  *Чтение стихотворений детьми*  Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья - Должен быть режим у дня.   Следует, ребята, знать: Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться – На зарядку становиться!  Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда - Не страшна тебе хандра.  У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.  Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот,  Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.  Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна!  На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе:  Одеваться по погоде!  Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!  Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!  Учитель: У меня такое ощущении, что вы всё правильно поняли, и прониклись к проблемам людей, которые имеют плохие привычки. К чему ведут эти привычки?  **Творческая работа детей**  **1.** Работа в парах.  Давайте попробуем выразить протест курению, алкоголю, наркотикам в виде запрещающего знака. Что нарисовать в кругу, а затем перечеркнуть красной линией – это вы решите сами. Итак, за работу! (Самостоятельная работу).  Как назовём свою работу? «Нет курению», «Курить запрещено», «Не кури!».  **2.** Учитель: - Ребята, у меня две карточки ДА и НЕТ. Куда мне расположить эти карточки? Помогите мне. А теперь станьте к той карточке, какую жизнь вы выбираете!  А чтобы не сбиться с пути,  И правильной дорогой идти,  Даю вам советы такие –  Несложные, а очень нужные!  **ПРАВИЛА**  «Как предостеречь себя от вредных соблазнов»  1.Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.  2. Займитесь любимым делом.  3. Больше времени уделяйте спорту.  Домашнее задание: Расскажите папам и мамам о том, что узнали на классном часе, попробуйте убедить родителей, что курить вредно. |
|  |

**ПРАВИЛА**

**«Как предостеречь себя от вредных соблазнов»**

1.Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.

2. Займитесь любимым делом.

3. Больше времени уделяйте спорту.

**ПРАВИЛА**

**«Как предостеречь себя от вредных соблазнов»**

1.Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.

2. Займитесь любимым делом.

3. Больше времени уделяйте спорту.

**ПРАВИЛА**

**«Как предостеречь себя от вредных соблазнов»**

1.Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.

2. Займитесь любимым делом.

3. Больше времени уделяйте спорту.

**ПРАВИЛА**

**«Как предостеречь себя от вредных соблазнов»**

1.Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.

2. Займитесь любимым делом.

3. Больше времени уделяйте спорту.