

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

Цели классного часа: 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

Задачи классного часа:

1. Умение четко формулировать аргументы против вредных привычек.
2. Умение противостоять давлению сверстников.

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.

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

1. Вступительное слово ведущего:

- Добрый день, ребята !

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

(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 гибель. А вот и портрет этого чудовища. На доске дракон с головами:

- 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.

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 - отравы еще более серьезные, 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 наркомана 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 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.

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.*)

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь . 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.

/ Инсценирование стихотворения /

Мать: - Ты хотел быть похожим на очень крутого,
Ты не думал, что это для жизни угроза.

А теперь в словаре твоём 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.

Умиравший 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 петлю в кухне табуретку?

Умиравший 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, Мэрилин 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.

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 пререзают 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 в день 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.

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 **«Сможешь ли ты устоять?»**, 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.

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».

Ребята, многие вредные привычки часто начинаются с 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.

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».

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.