

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РД  
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет  
классного часа на тему:  
«Скажем вредным  
привычкам «НЕТ!»  
здоровью-«ДА!»**

**Составил: Имирбеков Махмуд Карибович,  
Кл. рук. гр. 39ПБ.  
Дата проведения: 20.04.2021г.**

**Дербент 2021г**

**Цель:** развить у подростков осознанное неприятие к вредным привычкам как способ воздействия на свою личность.

**Задачи:** воспитать уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем; укрепить чувства дружбы;

(На доске) “Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом”.(Ювенал)

Ход:

Слово воспитателя:

“Здравствуйтесь!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Здоровье – бесценное богатство. Мы можем купить новый костюм, новое платье, а вот здоровье не купишь ни на какие деньги. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Сплошь и рядом с человеком обитают вредные привычки: это нерациональное питание, неправильный образ жизни, курение, алкоголь, наркотики. Как сказал римский поэт Ювенал: “Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом”.

Сегодняшний воспитательный час посвятим именно этой теме.

“Скажем вредным привычкам «нет», здоровью «да».

Мы сегодня сели вокруг. Почему, как вы думаете? (в кругу нет ведущей фигуры, все равны)

Этим правилам мы сегодня следуем все.

Я предлагаю начать с того, что каждый из вас по очереди представится и назовет свое самое лучшее качество.

Пример: Надежда – добрая.

Безусловно, в каждом из нас есть много хорошего! Часто мы и сами не догадываемся, на что мы способны, чего по-настоящему стоим.... Так, почему же многие из нас так часто идут в другом направлении? А другие, с безразличием смотрят, думая, что это их никогда не коснется?

Сегодня мы с вами постараемся понять причины и найти выход из многих сложных ситуаций.

Ответьте на вопрос: Люди, пробуящие наркотик, никотин, алкоголь особенные или такие же как мы?

### *Демонстрация слайд фильма*

Давайте попробуем разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам:

- **Из любопытства.** У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться.

Я хочу рассказать вам одну историю:

Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.

На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила – « Я не видела цели.»

И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.

Я предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас.

К чему стремятся люди в жизни.

- Хорошее образование.
- Хорошая работа и карьера.
- Счастливая семья.
- Известность, слава.
- Деньги, богатство.
- Дружба.
- Достижения в искусстве, музыке, спорте.
- Уважение и восхищение окружающих.
- Хорошее здоровье.
- Уверенность в себе и самоуважение.
- Хорошая пища.
- Красивая одежда, ювелирные украшения.
- Власть и положение.

- Хороший дом, квартира.
- Сохранение жизни и природы на земле.
- Счастье близких людей.
- Благополучие государства.

Не забывайте, что, имея впереди цель, вы будите двигаться в нужном направлении.

**- От одиночества**

Давайте постараемся выяснить: Одиночество, это хорошо или плохо?

Ведь не всегда от одиночества можно впадать в подавленное состояние.

Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях.

Возможность разобраться в своих ошибках.

Возможность приобретения нового опыта.

Возможность раскрытия определенных склонностей.

Возможность саморазвития.

Возможность для творчества.

Какой из этого мы можем сделать вывод? От нас самих зависит, как мы воспримем одиночество. Как используем это время: для саморазвития или саморазрушения.

**- В знак протеста.** Чтоб снять напряжение, злость.

Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями, и с педагогами, и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.

Я предлагаю разбиться всем по четыре человека.

**Игра «ВЫХОД».** Задание каждой группе, найти выход из данной ситуации:

1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?

2 Дима поругался с педагогом, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?

**КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???**

Послушать музыку.

Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!

Принять ванну, душ, вода расслабляет.

Пошуметь, покричать.

Поплакать, это помогает, но не более 10 минут.

Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание.

Глубокий вдох, выдох. Посчитать до 30 мысленно.

Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.

Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.

Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)

Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.

Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь взрослые уже прошли через это.

Обратиться к друзьям за поддержкой.

Ответить мысленно на вопросы:

- Что я чувствую сейчас(злость) - Из-за чего? (он меня обидел) – что я чувствовала тогда? ( обиду, боль) - Почему меня это задело? ( он мне не безразличен) – Почему? ( он умный, нежный и т.д.) – Мне он дорог? (да) – Какой должна быть я, чтобы он любил меня?

Вопросы можно составить различные к каждой ситуации. Важно то, что отвечая на них, ты разбираешь конфликт, заставляешь себя задуматься и в итоге, прийти к правильному решению.

*- Влияние друзей, или авторитетных личностей .*

### **Игра «скажи: НЕТ»**

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.

Рассчитайтесь на 1-ый - 2-ой

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать выкурить сигарету другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

Варианты отказа :

"Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня"

"Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось".

"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями"

"Спасибо, нет. Это не в моем стиле"

"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку"

"Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой".

Умей сказать "Нет"!

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Как чувствовали себя участники в ролях?

Легко ли подбирать достойные отказы?

А в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю:

### **Притча о бабочке.**

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся". Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках".

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

Вот и подошел к концу наш воспитательный час, и мне бы хотелось знать: Что нового вы сегодня для себя открыли? Что вам понравилось?*(ответы детей)*

Ребята, давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбим себя и скажем вредным привычкам «Нет!» Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не пробовать наркотики!»”

Будьте здоровы и счастливы!