**ГБОУ РК "ССШИ №1" г. Симферополь**

 *воспитательный час*

 ***«КАК ПОБЕДИТЬ ДРАКОНА,***

***ИЛИ***

***УДЕРЖИСЬ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!»***

 8 класс

 методические разработки

воспитателя

Елены Викторовны Сальниковой

Симферополь 2024

*ОТКРЫТЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЧАС В РАМКАХ АКЦИИ «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»*

***«КАК ПОБЕДИТЬ ДРАКОНА, ИЛИ УДЕРЖИСЬ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!»***

Мероприятие посвящено профилактике вредных привычек у подростков (токсикомания, наркомания, алкоголизм, курение игромания, сквернословие). В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкаем подростка на эксперименты с алкоголем, наркотиками, токсическими веществами и т. п.

В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Информационно-просветительская работа в этом направлении, по мнению психологов, может пробудить любопытство подростков и вызвать обратный эффект.

***Главные задачи:***

1. Умение четко формулировать аргументы против вредных привычек.

2. Умение противостоять давлению сверстников и социальной среды.

***Цели***

* 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.

***Подготовительная работа с детьми:***

а) назначить учеников для выступления в информационном блоке. Их задача - дать краткую характеристику вредным привычкам (тексты в сценарии);

б) поручить художникам из числа детей нарисовать шестиглавого дракона на листе ватмана. На каждой голове написать название вредной привычки;

***Оборудование:***

1.Тетрадные листы по количеству учеников (для теста).

2. Сопровождающая презентация.

3. Мультимедиа-оборудование.

***Оформление:***

а) на доске тема, эпиграф: «Тот, кто может победить дру­гого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могу­ществен». (Лао-То);

б) прикрепить к доске ватман с рисунком дракона, головы которого символизируют вредные привычки

**План воспитательного часа**

I. Вступительное слово.

II. Информационный блок «О вредных привычках».

1. Токсикомания.

2. Наркомания.

3. Алкоголизм.

4. Курение.

5. Игромания.

6. Сквернословие.

III. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»

IV. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

V. Проблемные ситуации. «Умей сказать "нет"».

VI. Заключительное слово.

VII. Подведение итогов (рефлексия).

***Ход воспитательного часа***

**I. Вступительное слово**

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

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

- 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 по очереди выходят учащиеся и рассказывают о вредных привычках.*

**II. Информационный блок «Врачи - о вредных привычках»**

**Токсикомания**

***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**

***2***. Наркотики - отрава 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. 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 наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Алкоголизм**

***3***. 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, разрушаются многие семьи, ломаются судьбы.

**Курение**

***4.*** 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 б 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**

***5.*** 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**

***6.***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.

**Учащимся предлагается посмотреть учебный фильм в режиме онлайн** <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/7199/index.shtml>

«ИМЕЮ ПРАВО ЗНАТЬ»

**III. Интерактивная беседа «Что толкает людей в пасть дракона?»**

***Воспитатель***. 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.)

 **Воспитатель**. 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 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 не ­страшно.*

*- 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.*

*Воспитатель*. 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.*

**IV. Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

*Воспитатель*. 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 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?***

**0-20 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.

**V. Проблемные ситуации. «Умей сказать "нет"»**

*Воспитатель*. 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». 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? (Для проведения этого этапа учащиеся делятся на 4 группы, и выбирают одну из четырёх ситуаций: «Токсикомания», « Алкоголь», «Наркомания», «Курение». Каждой группе предлагается смоделировать ситуацию, когда кто-то предлагает попробовать сигареты, алкоголь, наркотики или понюхать клей, а вам нужно вежливо, но твёрдо отказаться. Каждая группа представляет свой диалог, а затем выслушивается мнение учащихся по каждой ситуации.)

**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 говорили 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. Посмотрите, что в таких ситуациях советуют специалисты:

**Это сложное слово "НЕТ"**

**"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.**

**Если Вас уговаривают попробовать наркотики:**

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

**Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:**

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.

**VI. Заключительное слово**

*Воспитатель.* 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».

**Учащимся предлагается оторвать головы дракона, помещённого на доске, головы которого символизируют вредные привычки.**

**VII. Подведение итогов (рефлексия)**

*Классный руководитель.* Что нового узнали вы во время классного часа? Чему научились? Какие выводы для себя сделали?

(Классный руководитель может продемонстрировать учебные фильмы, на своё усмотрение воспользовавшись ссылкой <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/7199/index.shtml> и узнать мнение и впечатление детей.

**Раздаточный материал**

***Первый диалог.*** ***«Не нюхай клей - и будешь умней»***

Ученик 1. Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим...

Ученик 2. Какие еще мультики в подвале?

Ученик 1. Ну, клею понюхаешь и увидишь!

Ученик 2. Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

Ученик 1. Да каждый увидит то, что ему интересно!

Ученик 2. Мне интересно футбол посмотреть.

Ученик 1. Ну так футбол увидишь!

Ученик 2. Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

Ученик 1. Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю! Пока!

***Второй диалог. «С водкой дружить - здоровье губить»***

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23 февраля отметить.

Ученик 2. Нету меня двадцатки!

Ученик 1.Ну я тебе займу, потом отдашь.

Ученик 2. Да нет, у меня правило: никогда не брать взаймы.

Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь, за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить, ни сидеть не хочу.

Ученик 1. Так ты что, откалываешься от коллектива?

Ученик 2. Нет, просто мне это неинтересно.

***Третий диалог. «Внимание - берегись наркомании!»***

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без колес справлюсь.

Ученик 1. Даже Рональдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтоб за ним все повторять!

Ученик1. Так ты ж кайф поймаешь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю.

Ученик 1. Все, кто колеса попробовал, не жалеют.

Ученик 2. А я не жалею, что не пробовал.

***Четвертый диалог. «Сигарета - не конфета!»***

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-а, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

**Использованная литература**

1. Учебно-методическое издание «Учебный год». Классные часы. 6 класс.// Автор-составитель Егорова Л.А..- М.: «ВАКО», 2008
2. Давыдова А.В. Учебно-методическое издание «Учебный год». Классные часы. 8 класс.//.- М.: «ВАКО», 2010. С.288
3. <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/7199/index.shtml>

«ИМЕЮ ПРАВО ЗНАТЬ»