

Тема: Я выбираю жизнь

Цели и задачи:

- Способствовать формированию нравственных жизненных ориентиров.
- Закрепить у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.
- Научить конструктивным способам выхода из ситуации, когда на детей оказывается негативное воздействие.
- Формировать толерантность, ответственность за свои поступки.
- Развивать умение и навыки в сфере общения.
- Воспитывать чувство прекрасного, чувство коллективизма.

Оборудование: свеча, карточки для игры, плакат с изображением паровоза "В добрый путь по жизни!", распечатка "Пятьдесят способов сказать "нет" в ситуации наркотической (алкогольной и т. д.) провокации", ноутбук., проектор.

Ведущий - классный руководитель

Музыкальное сопровождение по выбору классного руководителя

Ход классного часа

1. Вступительное слово

(Выключается свет, звучит тихая музыка, зажигается свеча.)

Ведущий:

Горит, в моей руке свеча горит,

Дрожит, как будто что-то тихо говорит:

Представьте, что свеча - это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить, жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Она хрупкая и беззащитная, ведь стоит дунуть, и она погаснет.

(Свет включается.)

Ведущий: Добрый день, уважаемые гости, учителя, ребята! Наш сегодняшний классный час называется "Я выбираю жизнь!", и, как вы догадываетесь, тема эта 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. Сегодня вновь отправляемся в путешествие, в добрый путь по жизни на нашем **замечательном поезде здоровья**. После этой поездки к нему добавятся еще несколько вагонов, наполненные новыми знаниями, новыми мыслями, новыми впечатлениями. Каким будет путешествие - зависит от вас.

Ведущий: Итак, в добрый путь!

Эпиграфом нам сегодня послужат замечательные слова С. Острового (записаны на доске):

И пусть бывает в жизни нелегко,
И не всегда судьба тебе послушна,
Люби людей - светло и просто душевно.
Ищи свою дорогу с малых лет,
Уверенно вперед иди сквозь годы,
Оставь на этой лучшей из планет
Свой яркий след, свои живые всходы. [6]

Мы недаром начали наш классный час со свечи как символа жизни. Ведь жизнь, словно огонь, будет угасать, если ее не подпитывать, если в ней нет чего-то очень важного, значительного. Ребята, какими, по вашему мнению, ценностями мы дорожим и какие доставляют нам немало счастливых

минут? Предлагаю этот вопрос обсудить в группах. Через одну - две минуты один ученик от каждой группы выскажет общее мнение ребят.

(Во время обсуждения вопроса звучит тихая музыка.)

Ведущий: Обсуждение закончилось. Итак, вы готовы обнародовать свое мнение? Отлично! Пожалуйста, вам слово.

Ответы учеников:

- сопереживание, доброта, милосердие;
- благодарность, мужество, любовь к Родине;
- честность, порядочность, справедливость;
- дружба, любовь, общение.

Ведущий: Молодцы! Вы назвали те ценности, без которых нам не прожить.

Это значит, что душа у вас щедрая, добрая, какая бывает только у человека, который стремится стать настоящей личностью.

Но в мире столько опасных соблазнов, которые губительно воздействуют на нас.

А что можно отнести к этим соблазнам?

А теперь представьте, что всех этих ценностей лишен человек, пристрастившийся к наркотикам и Мрачная, темная у него дорога. Ни одного огонька на его пути.

(Ведущий задувает свечу.)

Вы согласны со мной?

Видеоролик «От одной дозы ничего не будет»

2. Работа в группах

Перечислить последствия употребления наркотиков

1 группа – Перечислить внешние признаки наркозависимого человека

- Бледность кожи.
- Расширенные или суженные зрачки.
- Покрасневшие или помутневшие глаза.
- Замедленная речь.
- Плохая координация движений.
- Похудение или прибавка в весе.
- Блеск в глазах.
- Нарушение пищеварения.

2 группа – Очевидные признаки наркозависимого человека

- Следы от уколов, порезы, синяки.
- Свернутые в трубочку бумажки.
- Маленькие ложечки.
- Капсулы, бутылочки, пузырьки.
- Запахи табачного дыма с примесями запахов трав или синтетики.

3 группа – Изменения в поведении

- Нарастающее безразличие.
- Невозможность сосредоточиться.
- Болезненная реакция на критику.
- Частая и резкая смена настроения.
- Смена круга знакомых.
- Безобразное отношение к учебе.
- Проявление грубости, лени.

- Нарушение сна.

Наркотики

И сейчас мы будем играть в игру, которая называется "Отказ". В ситуации, предложенной вам, нужно придумать как можно больше аргументов для отказа. У вас на столах есть лист бумаги, на котором записаны пятьдесят способов ответа "нет". Их вы можете использовать в ситуации наркотической (алкогольной и т.д.) провокации. Через пять минут каждая группа проигрывает подобную ситуацию перед остальными участниками. Один ученик играет роль "уговаривающего", а другой - "отказывающегося". Представитель группы подходит к столу и выбирает листок с заданием обыграть ту или иную ситуацию. А затем вы приступаете к обсуждению.

(Во время обсуждения звучит тихая музыка.)

Ведущий: Время вышло. Давайте послушаем, как можно отказаться от плохого предложения.

1 ситуация: Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик за "компанию".

- Эй, друган!
- Чего тебе?
- Есть закурить?
- Не курю.
- А у меня есть. Давай покурим.
- Я же сказал, не курю.
- Никогда не поздно начать.
- Никогда не поздно и бросить.
- Да ладно тебе, пошли, оторвемся, "косяк" заьем. Пошли, не пожалеешь.
- А, между прочим, травку курить вредно.
- А может, ты просто родителей боишься?
- Нет, просто эта дрянь, не для меня.

2 ситуация: 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, наверно, действительно все расскажу маме.

Ведущий: В этой сценке как такового ответа "нет" не прозвучало, но подразумеваемый отказ в последней реплике все-таки присутствует. Все ребята прекрасно сыграли свои роли. Спасибо.

Вы видите, что приемов отказа очень много. Надеюсь, вам не придется воспользоваться ими. Но если возникнет такая критическая ситуация, то я уверена, что вы с честью выйдете из неприятного положения.

Игра-активатор "Пирамида"

- Давайте попробуем поиграть в одну интересную игру – ПИРАМИДУ. Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе ещё двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

Ребята выстраиваются в "пирамиду". Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания. Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики.

Статистика

Вызывает большую тревогу, что

- В разных регионах России, по данным правоохранительных органов, 1 наркоман втягивает за год от 4 до 17 человек.
- Основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11-14 лет (41 %).

3. Курение и алкоголь

Какие вредные привычки приобретает себе человек еще?

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 дышащих этим дымом. Вот почему надо стараться не находиться в помещении где курят, быстрее проветрить его.

Игра «Незаконченные предложения»

Многие выдающиеся люди курили. И, кстати, потом высказывались о вреде табака и бросали курить, жалея только об одном, что не сделали этого раньше.

Приведем примеры:

– **Сергей Боткин** – ученый терапевт. Фраза: "Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет".

Открыл вирус гепатита "А", очень много сделал для спасения людей, но не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти себя.

– **Л.Н. Толстой** – бросил курить и стал говорить: "Я стал другим человеком. Просиживаю по пять часов к ряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове...".

Многие подростки, попадая в затруднительное положение, не находят из него выхода. Не чувствуя поддержки и понимания взрослых, они замыкаются. В такой период ребят охватывает отчаяние, депрессия, мрачное настроение становится их постоянным спутником. Что делать? И как им помочь?

Конверты с письмами обсуждение

Письмо №1

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Письмо №2

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

Анкетирование среди школьников

Опрос населения Милованова Валерия

Итог

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, алкоголь, курить. 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. |
|---|--|

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 работа).

Как назовём свою работу? «Нет курению», «Курить запрещено», «Не кури!».

Советы родителями

А чтобы не сбиться с пути,

И правильной дорогой идти,

Дают вам советы такие –

Несложные, а очень простые!

(Называют родители и собираем сердце!)

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.

4. Помните о том что мы вас любим!

Психологи говорят, что наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было все хорошее думай о приятном.

Главное поверить в себя, в свои силы, а для этого чаще используйте слова

(плакат на доске):

Я справлюсь.
У меня получится.
Все будет хорошо.
Я не буду бояться.

Ребята, посмотрите сейчас видеоролик «Жить» и подумайте о чем в нем говориться?

Жизнь человека очень близкого всегда продолжается в тебе, в твоих родителях. Люди должны помогать друг другу в сложных ситуациях. Жить- наслаждаться каждым моментом, слышать и видеть прекрасное в обыкновенных вещах. Любить, мечтать, дружить, ждать. Верить. Надеяться. Ни смотря ни на что. Зачем-то мы все живём в этом мире, со своей большой целью и маленькими мечтами. Пока мы идём вперёд, пока есть цель, смысл, мы живём. Мы видим этот мир, золотистые нити дождя и акварельные краски неба. Мы видим солнце. Мы знаем и верим.

Очень много книг посвященному зож об этом нам расскажет

библиотекарь

- Способствуют повышению настроения и добрые слова.

Действительно, на многих людей благотворно влияют наша поддержка и сочувствие. Многие знаменитые люди считают, что нельзя откладывать жизнь на потом. Нужно уже сейчас говорить друг другу добрые слова. Какой же красивой и радостной станет наша жизнь!

Игра «ПАУТИНКА».

Участники становятся в круг и передают клубок ниток друг другу с хорошими пожеланиями. По ходу образуется своеобразная паутинка из ниток. Во время проведения занятий учащимся очень важно чувствовать поддержку и позитивное отношение к себе со стороны сверстников, услышать доброе пожелание в свой адрес. В конце игры обращается внимание на то, что каждый является частью целого и его место очень важно для другого человека.

Давайте говорить
Друг другу комплименты.
Ведь это все любви
Счастливые моменты.
Давайте жить, во всем
Друг другу потакая,
Тем более что жизнь
Короткая такая!
Б.Окуджава. [1]

Нам хочется передать свечу своим одноклассникам как символ яркой красивой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу!

(Передает свечу первой группе.)

1 группа: Пусть ее огонь помогает бороться со злом! (Передает свечу второй группе.)

2 группа: Пусть нас окружают добрые и верные друзья! (Передает свечу третьей группе.)

3 группа: Пусть все мы будем счастливыми! (Передает свечу 4 группе.)

4 группа: Пусть сбудутся все наши мечты!

Ведущий: Ребята, большое спасибо вам за вашу отзывчивость, понимание и работу.

Рефлексия:

Каждому ребёнку в конце выдаются воздушные шары, на которых они пишут

Мне бы хотелось написать что же вы набрали в нашем путешествии для себя.

Ну что ж, мой друг, решение за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой.

Ведущий: Наш классный час подошел к концу. Всего вам самого доброго!