



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.
ВАШЕНДАРОЙ»**

**МУНИЦИПАЛНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАН
«ВАШТАР ЮЪРТАРА ЮККЪЕРА ШКОЛА»**

366401, Чеченская Республика, Шатойский муниципальный район, с. Вашендарой, ул. Лесная, yashendaroisosh@mail.ru
Телефон: 8929-889-10-42, ОКПО 63425232, ОГРН 1092034002532, ИНН/КПП 2018000816/201801001

Методическая разработка классного часа в 8 классе

**Тема классного часа:
«Скажи «Нет!» вредным привычкам»**

Цель: профилактика вредных привычек у учащихся.

Задачи: познакомить учащихся с вредным влиянием на организм человека наркотических веществ: табака, алкоголя и наркотиков;
формировать навыки работы в группе и умение работать на компьютере (поиск информации, составление презентаций);

развивать логическое мышление и речь учащихся, умение выделять главное, обобщать и систематизировать материал, ставить и разрешать проблемы;

формировать навыки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Используемые методы обучения: словесные (рассказ учителя),
элементы психологического тренинга,
видеометод (презентации учащихся).

Необходимое оборудование:

иллюстрации с изображением розы и сорняка,
мяч,
анкета «Здоровый образ жизни»,
мультимедийная система.

Ход классного часа:

1. Организационный момент

2. Знакомство с новым материалом

Учитель обращает внимание учащихся на эпиграф к уроку, который написан на доске: «Посеешь привычку – пожнешь характер».

Постановка проблемы: упражнение «Сорняки и розы»

На доке прикрепляются иллюстрации с изображением розы и сорняка. Учащиеся называют различные привычки человека, учитель записывает их в два столбика: полезные – рядом с розой, вредные – рядом с сорняком.

Учитель говорит, что все полезные и вредные привычки человек выращает в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

Рассказ учителя:

Вредными привычками называют привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовывать себя как личность. К числу вредных привычек относится, например, использование нецензурных выражений, неряшливость и т. д.

Особую группу представляют собой вредные привычки, относимые к пагубным пристрастиям: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Эти привычки часто ведут к потере здоровья, сокращению продолжительности жизни и гибели человека.

Черты пагубных пристрастий:

- 1) они разрушительны для здоровья;
- 2) они постепенно подчиняют себе все действия человека;
- 3) они обладают наркотическим эффектом, т. е. оказывают отрицательное действие на центральную нервную систему;
- 4) зависимость от наркотических веществ постоянно возрастает.

Наркотический эффект проявляется в одурманивании, опьянении, эйфории. **Эйфория**- это субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, улучшении настроения, в ощущении своей значимости, порой неограниченности возможностей. Иногда эйфория проявляется в ощущении расслабленности, удовлетворенности и благополучия. На самом деле эйфория- вредное и опасное состояние, так как при этом человек всегда в той или иной степени отключается от реальности. Он чувствует себя на вершине блаженства без всяких на то оснований, так как его положение среди других людей, в объективных условиях не меняется. С правовой точки зрения эйфория- это достижение состояния удовлетворения вследствие «обмана» психики с помощью использования химических веществ незаконным путем.

Все вещества, вызывающие наркотический эффект, получили название **наркотических веществ**. В правовой практике наркотические вещества делятся на три группы:

- 1) наркотики, использование которых без медицинских показаний запрещено законом (кокаин, опиум и др.);

- 2) алкоголь и никотин;
- 3) токсические вещества (органические растворители, бензин, хлорофос).
Зависимость человека от наркотических веществ возникает постепенно и протекает в несколько стадий. На первой стадии прием наркотических веществ вызывает защитную реакцию, обусловленную их токсическим (отравляющим) действием на организм. Это может быть тошнота или рвота, головная боль, головокружение. При повторных приемах защитная реакция организма постепенно ослабевает.

На второй стадии эйфория становится потребностью. Развивается навязчивое стремление к наркотику, психическая зависимость от него. Человек постоянно думает о наркотике и вызываемом им эффекте.

На третьей стадии появляется физическая зависимость. При отсутствии наркотического вещества человек не только ощущает, что ему чего-то не хватает, но и начинает испытывать трудно переносимое состояние, называемое абстинентным синдромом. Он проявляется общим недомоганием, болями в различных частях тела, головной болью, ознобом, дрожанием конечностей.

На четвертой стадии на фоне психической и физической зависимости происходит возрастание переносимости наркотического вещества. Больному приходится увеличивать дозы приема, что ведет к истощению психических и физических функций.

Сегодня на уроке мы поговорим об отрицательном влиянии на организм таких наркотических веществ, как табак, алкоголь и наркотики.

Выступление первой группы учащихся с презентацией «Вред курения»

Упражнение «Попробуй отказаться»:

Учитель говорит, что большинству учащихся известно о вреде курения, но многие все-таки начинают курить. Причина в неумении вовремя отказаться и сказать «НЕТ». Мы сейчас и потренируемся это делать.

Учитель предлагает ситуацию, например, пойти в поход. Ведущий бросает мячик любому учащемуся и предлагает ему пойти в поход. Учащийся должен вернуть мяч ведущему со словами отказа («Я не могу пойти в поход, т. к. сыро, а у меня нет одежды для такой погоды» и т. д.)

Выступление второй группы учащихся с презентацией «Алкоголь и его влияние на организм».

Упражнение: «Отказ от спиртного»:

Учитель предлагает ситуацию: Сережа с Колей летом гуляют по городу. Жарко, и Сережа предлагает Коле:

- Пойдем, купим пива!
- Нет, не пойду!
- Почему?
- Родители не разрешают!
- Слабак! Ну попробуй, от банки пива ничего не будет!

- Сказал не буду, значит, не буду! Мне тренер не разрешает!...

Учащимся предлагается продолжить диалог и проанализировать ситуацию, ответив на вопросы:

- Какова аргументация сторон?
- Кто добился цели и почему?

Выступление третьей группы учащихся с презентацией: «Наркомания- опасная болезнь».

Упражнение: «Мои истории»

Каждая группа учащихся получает по карточке с заданием продолжить предложения:

- «Что будет, если мне будет очень плохо?»
- «Что будет, если я буду очень одинок?»
- «Что будет, если я серьезно заболею?»
- «Что будет, если я не смогу отказаться от наркотиков?»

При проверке выполнения задания учащиеся отвечают на вопросы:

- Какие выходы были предложены?
- Сколько было положительных, а сколько негативных окончаний историй?
- Есть ли наиболее эффективный выход из данных ситуаций? Какой?

3. Подведение итогов урока:

Итак, человек может стать рабом вредных привычек, если не будет воспитывать уважение к самому себе. С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь поставленных целей в жизни, быть счастливым. Оценить, какой образ жизни вы ведете, поможет тест «Полезные привычки» (каждый учащийся получает карточку с тестом и отвечает на его вопросы):

- 1) Соблюдаю ли я режим дня?
- 2) Делаю ли я утреннюю зарядку?
- 3) С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
- 4) Занимаюсь ли я физическим трудом?
- 5) Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
- 6) Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине или отжаться от пола?
- 7) Гуляю ли я на свежем воздухе?
- 8) Считаю ли я алкоголь вредным веществом?
- 9) Умею ли я плавать?

За каждый ответ «да» поставьте себе 3 балла, за ответ «нет»- 1 балл. Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, здоровый ли образ жизни вы ведете:

9- 13 баллов – ваш образ жизни здоровым не назовешь. К сожалению, у вас число вредных привычек значительно больше, чем полезных. Вам нужно срочно предпринимать шаги для изменения ситуации;

14- 19 баллов – у вас есть как полезные, так и вредные привычки. Вам нужно стараться вырабатывать больше полезных привычек и бороться с вредными;

20- 27 баллов – вы ведете здоровый образ жизни. Остается пожелать, чтобы и в дальнейшей жизни вы приобретали только полезные привычки.

Учащиеся подводят итог урока, продолжая выражения:

- Сегодня я понял...
- Мне понравилось...

Если учащимся трудно подготовить свои презентации, то возможно использование на классном часе презентации, выполненной учителем.