МКОУ «Гертминская СОШ имени Абдулмуслимова М.А»

Классный час

**«Моя жизнь в моих руках!»**

**5 класс**



Провела :Гасанова М.М-соц/педагог

Классный час  **«Моя жизнь в моих руках!»**

Наркомания является одной из важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.

В настоящее время приоритетной профилактикой злоупотребления психоактивных веществ в образовательной среде является позитивная профилактика.

Она состоит в применении воспитательно-педагогических методов, рассчитанных на:

формирование у учащихся представлений об общечеловеческих ценностях и здоровом образе жизни;

обучение навыкам ответственного принятия решений, навыкам эффективного общения;

привитие воспитанникам умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в процесс употребления наркотиков и антисоциальную деятельность.

Для предотвращения употребления детьми и подростками психоактивных веществ надо создавать условия для их самоутверждения и самовыражения, расширять сферу положительных интересов и увлечений. В жизни наших детей главное место должны занимать учеба и творчество, физкультура и спорт, любая активная жизнедеятельность.

Данное внеклассное мероприятие рассчитано на подростков 13-15 лет. Подростковый возраст – это «возраст созревания личности и миросозерцания», писал Л.С. Выготский. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. Личное отношение к ПАВ уже сформировано, но под влиянием группового мнения оно может быть изменено.

Таким образом, профилактика наркомании у подростков в настоящее время направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников.

Представленный ниже сценарий внеклассного мероприятия, построен с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста. При его составлении учтены аспекты современных профилактических программ, требования Концепции по профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков в образовательной среде.

**Цель:** выработка у подростков навыков противодействия давлению со стороны других людей, чтобы они могли самостоятельно принять решение об отказе употребления ПАВ в соответствующей ситуации.

**Задачи:**

- сформировать ценностное и ответственное отношение детей к себе и своему здоровью

- научить распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и противостоять их давлению, четко формулировать аргументы против вредных привычек.

- способствовать развитию критического мышления;

- воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Целевая группа:** подростки 11-13 лет

**Оборудование:** ноутбук, примерные тексты для информационного блока, листочки с распечатанными вопросами для самодиагностики (по количеству учеников), карточки со словами, листы А4 для акции «Мы против…», памятки «Моя жизнь в моих руках» (по количеству учеников).

Ход внеклассного мероприятия.

**Вступительное слово учителя:**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие учащиеся Только что мы вместе с вами радовались прекрасным моментам жизни. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и закончите фразу: «Счастливая жизнь – это…»

(Ответы детей)

**Учитель:**А сейчас я предлагаю вам построить лестницу счастливой успешной жизни, используя в качестве ступеней следующие понятия: труд, хорошая профессия, здоровье, путешествия, алкоголь, книги, семья, музыка, наркотики, новые встречи, спорт, курение, праздники (каждое слово записано на отдельной карточке). Какие слова вы не возьмете для своей лестницы? Почему? Дополните пустые карточки своими словами (Дети написали: любовь, дружба).

.

**Учитель:** Сегодня у нас состоится серьезный разговор о том, что мешает человеку жить здоровой и счастливой жизнью.

Перед вами сейчас выступит школьная мед/сестра Мажидова А.Г.

1-ый: 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.

2-ой: 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. Я, заверяю вас: 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.

1-ый: 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. Поверьте мне, наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! Наркоман ради наркотиков готов пойти на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**Учитель:**

Несмотря на самые современные средства борьбы с наркоманией, число добровольных рабов дурмана, желающих оказаться в искусственном раю, угрожающе растет. Мы должны знать о ней правду. Количество наркоманов в нашей стране угрожающе растет. Сегодня никто не застрахован от этой беды. Беда может прийти в каждый дом. Об этом мы должны сегодня знать и говорить, иначе завтра будет поздно.

**Учитель:** Ребята, кто из вас хочет высказаться или как-то прокомментировать прослушанный рассказ?

*Проходит обсуждение*

**Учитель:** Ребята, следующее упражнение поможет нам задуматься над собственными жизненными целями. Каждая из вас группа получает по 7 листов А4. На них необходимо написать 2 цели, к которым вы стремитесь в жизни (по одной цели на листе), то, чего вы хотели бы достичь. Это могут быть материальные или духовные ценности, собственные чувства или отношения с окружающими. Также напишите 2 названия любимых занятий, 3 имени самых дорогих вам людей.

Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше представлять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить… и не только деньги. Поэтому я прошу отдать мне по одной карточке.

Далее зависимость требует следующих жертв, поэтому отдайте мне ещё 3 листика и еще, и еще. (Учитель забирает листочки и рвет их)

Это символизирует то, что потребитель наркотиков не может сам контролировать ситуацию. Всё, что у вас осталось – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

- Как себя чувствовали во время игры?

- Как себя чувствуете сейчас?

- С кем (с чем) труднее всего было расставаться?

Какие ощущения и переживания в процессе уничтожения ваших жизненных ценностей вы испытали?

- Что можно сделать, чтобы не потерять свои жизненные ценности?

**Учитель:**

Плыть по течению всегда легче, чем против него. Противостоять давлению всегда тяжело, но если ты твёрдо знаешь, чего хочешь достичь, ты сможешь преодолеть любые препятствия. А сможете ли вы противостоять давлению со стороны взрослых людей или сверстников? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Откройте конверт №1. Ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

**Самодиагностика**«Сможешь ли ты устоять?».

**Вопросы:**

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 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 погулять, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

- Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

0 – 15 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. 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. 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. Вам грозит беда!

**Учитель:**

Противостоять давлению всегда тяжело, но если ты твёрдо знаешь, чего хочешь достичь, ты сможешь преодолеть любые препятствия.

Учитель: Сталкивались ли вы с подобными ситуациями? Что бы вы сказали в ответ на такие предложения? (Ответы учащихся)

Молодцы! А теперь прочитайте на слайде какие еще в*арианты отказа можно использовать в ситуациях, когда предлагают наркотики или ПАВ:*

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».

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

«Спасибо, нет. Это не в моём стиле».

«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».

«Спасибо, нет. У тебя не найдётся ничего другого?»

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

**Учитель:** Ваш выбор сейчас определяет, как сложится ваша жизнь! Умейте сказать «Нет»! (Раздача памяток «Если вас уговаривают попробовать наркотики»

Но если вы все же попали в плен вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. Если вам это удастся, вы настоящий герой!

**Рефлексия.**

Ребята, у вас на столах лежит А4 и фломастеры. Продолжите фразу, написанную на доске и запишите ее на ватмане

      Если я буду участвовать в акции против наркотиков, то выберу девиз: … .)

Каждая группа встает и хором называет девиз.

После занятия детям раздаются памятки.

**Анализ классного часа, проведенного в 6  классе**

Тема: «Моя жизнь в моих руках»

Дата проведения: 03.12.2019г

Приглашенные :школьная мед/сестра Мажидова А.Г

**Цель:** выработка у подростков навыков противодействия давлению со стороны других людей, чтобы они могли самостоятельно принять решение об отказе употребления ПАВ в соответствующей ситуации.

**Задачи:**

- сформировать ценностное и ответственное отношение детей к себе и своему здоровью

- научить распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и противостоять их давлению, четко формулировать аргументы против вредных привычек.

- способствовать развитию критического мышления;

- воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Актуальность:

В начале классного часа с учащимися было проведено анкетирование

Результаты анкетирования

Принимали участие -19 учащихся

1.       Любишь ли ты смотреть телевизор? (да-19,нет-0)

2.       Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно? (да-15,нет-4)

3.       Хотелось ли тебе попробовать закурить? ( да-0,нет-19)

4.       Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела? (да -12,нет-7)

5.       Пробовал ли ты алкогольные напитки? (да-0,нет-19)

6.       Любишь ли ты уроки физкультуры? (да-18,нет-0)

7.       Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты? (да-0,нет-19)

8.       Умеешь ли ты не повторять своих ошибок? (да-12,незнаю-7)

9.       Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее? (да-8, нет-7, незнаю-4)

10.   Друзья зовут тебя погулять, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

(да-18 ,нет-0)

Дети показали достаточно хороший уровень знаний о здоровом образе жизни человека, активно отвечали на вопросы, анализировали проблемы, рассуждали на проблемные вопросы, задаваемые школьной медсестрой ».  Свое личное отношение к проблеме здорового образа жизни ребята высказали в виде «дерева жизни», где каждый оставил свое мнение о том, что такое здоровье.

В целом, доброжелательная, теплая атмосфера классного часа тоже способствовала решению проблемы эмоционального, психического здоровья детей. \

Раздали памятки « Умей сказать Нет!»

Социальный педагог: Гасанова М.М

**ПАМЯТКА**

**«Умей сказать-НЕТ»:**

* когда тебе предлагают совершить недостойный поступок,
* когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное,
* если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил.
* когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб,
* когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей,
* если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине,
* когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар, по низкой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш,
* когда предлагают погадать, чтобы узнать будущее.

