муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Скороднянская средняяя общеобразовательная школа»

Большесолдатский район Курская область

**Классный час на тему:**

**7 класс**

 **Подготовила**

 **Нарыкова Екатерина Юрьевна,**

 **классный руководитель**

**Скородное, 2024г.**

**Цель классного часа:** - создание условий для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.

**Задачи:**

-сформировать знания о воздействии вредных веществ на организм человека;

-пропаганда ЗОЖ;

-подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;

-обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;

-вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

**Оборудование:**

**-**презентация

-анкета

**Ход урока:**

Тема нашего классного часа «Умей сказать – нет!»

Как вы думаете, сколько раз в день вы говорите это слово?

Как вы думаете какое слово труднее сказать Да или НЕТ, что сложнее согласится или отказаться

Вы часто слышите выражение «Наше здоровье - в наших руках». Как вы понимаете это выражение? (*Часто от самого человека зависит сохранение здоровья).*А сегодня я хочу предложить вам ещё не менее значимую цитату, которая будет эпиграфом нашего урока, и я хочу чтобы вы её запомнили: (эпиграф на доске)

“**Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”**

**I.Анкетирование:**

Ребята, а как вы думаете, сможете ли вы в нужный момент выбрать между своим здоровьем и вредными привычками? Сможете ли вы дать им отпор? Сейчас мы с вами проведем анкетирование, которое поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет».

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

5. Любишь ли ты уроки физкультуры?

6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?

8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть перед телевизором целый день?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

**Вы сказали «да» не больше 3х раз**, то ваш результат: вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вам вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

**Вы сказали«да» 4х до 8 раз** от– ваш результат похуже. Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

**Вы сказали «да**»**от** 9 **до 10 раз** – тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Нужно научиться говорить себе «нет».

Это анкетирование нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

**Диалог № 1.**

*Миша.*Давай закурим.

*Саша.*Я не могу.

*Миша*. Почему?

*Саша.*Родители увидят

*Миша* мы отойдем за угол.

*Саша.* Мне нельзя, у меня сердце болит.

*Миша*. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

*Саша.* А я сигарет без фильтра не курю.

*Миша*. У меня с двойным фильтром

*Саша.*Да я спички забыл.

*Миша*. У меня есть зажигалка.

*Саша.*Нас соседи из окон увидят.

*Миша*. А мы пойдем в подвал.

*Саша молчит, не зная, что сказать.*

Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Как это ни странно, Саша ни разу не сказал «Я не хочу», чтобы Миша от него отстал. Ведь, если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе идет речь? Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

**Диалог № 2.**

*Катя.*У меня есть сигареты, давай покурим.

*Лена.*Ой, нет, я не могу.

*Катя.*А почему?

*Лена.* От меня будет пахнуть табаком.

*Катя.*Ну и что?

*Лена.* Родители узнают.

*Катя.*А ты к ним не подходи.

*Лена.* Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

*Катя.*А ты надушись.

*Лена.* Тогда они сразу все поймут.

*Катя не знает, что еще предложить.*

Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители разоблачат ее в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

**Диалог № 3.**

*Сережа.*На, кури

*Дима.*Я не буду.

*Сережа.* А чего тогда пришел сюда?

*Дима.*Просто так.

*Сережа.* Ну, тогда иди отсюда.

*Дима уходит.*

Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

В этой сценке сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет закурить.  Давайте повторим этот диалог по-другому.

**Диалог № 4.**

*Сережа.*На, кури.

*Дима.*Не хочу.

*Сережа.* Кури, за компанию.

*Дима.* Отстань, кури сам, если хочешь.

*Сережа.* А что тогда сюда пришел?

*Дима.*Захотел и пришел.

*Сережа.* Ну, тогда иди отсюда.

*Дима.* Не хочу.

Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Но так может вести себя только уверенный в себе человек. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать?

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?

Психологи дают такие советы:

- просто сказать «Нет» без объяснения;

- отказаться и объяснить причины отказа;

- отказаться и уйти;

- говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;

- не обращать внимания на предложение закурить, выпить и принять ПАВ;

- постараться объединиться с тем, кто разделяет ваши взгляды;

- постараться избегать подозрительных компаний.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «Нет».

**II. Основной момент**

А теперь давайте поговорим о том, как правильно говорить нет вредным привычкам. Как мы знаем, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, то есть от нас самих.

Давайте разберемся, от чего же зависит наше здоровье?

Как оказалось, здоровье человека зависит от следующих факторов:

-от внешней среды на 20-25%;

-от наследственности на 15-20%;

-от медицинской помощи на 8-10%;

-от образа жизни на 50-55%.

Значит, наше здоровье в основном зависит от нас самих, от нашего выбора.

Иногда в жизни бывают такие ситуации, когда мы попадаем под негативное влияние окружающих и при этом наносим себе вред. Сейчас мы поговорим о том, как победить вредные привычки и сказать нет тем, кто нам предлагает.

Для этого каждый человек должен помнить о своих правах:

-право делать то, что ему лучше;

-право принять решение;

-право передумать и поменять свое решение.

Ребята, какое слово самое главное в ваших ответах?

Да, правильно, никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет»!

**Обсуждение итогов классного часа:**

А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления вредных веществ?

**Стихотворение учителя**

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе?

Активно двигаться, и в меру есть и пить,

Отбросить сигарету, выбросить окурок,,

И только так здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная природа

Нас призывает с нею в мире жить,

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить!

1. Я считаю, что каждый человек должен контролировать себя, отвечать за свой выбор и свои поступки.

2. У каждого человека должна быть цель в жизни. Если я буду к чему-то стремиться, значит я буду выбирать лучшие и полезные пути для достижения своих целей.

3. Каждый человек должен уметь постоять за себя, чтобы не поддаться дурному влиянию.

4.Нужно не стесняться и уметь обращаться в трудные моменты к другим за помощью.

5. Всегда надо думать о последствиях твоих поступков.

6. Главное, никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать «Нет»!

***Итог:***

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшний урок прошел не даром и вы много запомнили для себя. Давайте скажем хором друг другу и присутствующим гостям: «Будьте здоровы»!

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

5. Любишь ли ты уроки физкультуры?

6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?

8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть перед телевизором целый день?

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

5. Любишь ли ты уроки физкультуры?

6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?

8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть перед телевизором целый день?

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

5. Любишь ли ты уроки физкультуры?

6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?

8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть перед телевизором целый день?

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

5. Любишь ли ты уроки физкультуры?

6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?

8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть п