**Классный час «Вредные привычки» для учащихся 8 класса**

**Задачи:**

Умение чётко сформулировать аргументы против вредных привычек.

Умение противостоять давлению сверстников.

**Цели:**

Углубить представление о вредных привычках.

Сформировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

«Трудно себе представить то благотворительное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком, и опиумом» –

Л.Н. Толстой. – *эпиграф можно разместить на доске*

План.

1. Беседа - диалог с ребятами о вредных привычках.
2. Нарисуй вредную привычку и отношение к ней.
3. Конкурс рифмы: сочинить четверостишье с определенным набором слов.
4. Ролевая игра «Умей сказать “нет”» или «Поставь свой “щит”»
5. Подведение итога (Рефлексия)

Ход классного часа:

1. **Интерактивная беседа.**

Тема сегодняшнего классного часа – привычки человека.

Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка - это особенность человека привыкать к каким - то действиям или ощущениям.)

Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)

Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания.)

Как вы понимайте пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности»? Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

*Очень важно дать ребятам возможность выразить свое отношение и понимание понятия «вредные привычки», на этом этапе нужен диалог, возможны споры, высказывания разных точек зрения и аргументация своих позиций.*

1. **Творческое задание:** (приготовить бумагу, цветные карандаши): Ребятам предлагается нарисовать плакат или рисунок, отобразив вредную привычку и свое отношение к ней.

При желании ребята могут показать и прокомментировать свои рисунки, если желания нет, то ребята сдают рисунки для дальнейшего использования (выставка, анализ психолога, индивидуальная работа…)

1. **Конкурс рифмы.**

 Предлагаются слова на выбор:

«курить» - «любить»

«водку пить» - «счастливо жить»

«здоровым быть» - «слезы лить» и т.д. (учитель сам предлагает или ребята находят сами нужные слова, выражения)

Задание: составить четверостишье, в котором бы отражалось отношение к вредным или полезным привычкам. По желанию ребята читают свои четверостишья. (Можно организовать эту работу в группах)

1. **Ролевая игра «Умей сказать “нет”» или «Поставь свой “щит”»**

Для того чтобы сохранить своё здоровье иногда нужно твердо сказать «нет» даже в ситуации группового давления». Учащимся предлагается ответить на вопрос «Почему бывает сложно сказать «Нет»?

Выводы:

1. Человек не уверен в себе, например, находится в малознакомой компании, над ним подшучивают, ловят на «слабо», если ему кто-то нравится, и он стремится показать себя «в лучшем свете».

Важно помнить, что способность отстоять свое мнение, наоборот, поднимет оценку твоей личности в глазах других людей.

2. Самоконтроль человека снижен, например, в состоянии болезни (даже простуды), потому что устал, не выспался или находится под действием алкоголя или других психоактивных веществ.

Важно помнить, что в состоянии сниженного самоконтроля нужно быть в безопасности. Если ты сам не можешь обеспечить себе безопасность, будь рядом с тем, кто не теряет самоконтроль и может помочь тебе отстоять себя, свои интересы и здоровье (родители, друзья, взрослые).

3. Человек оказался в компании, где все ведут себя рискованно, и, отстаивая себя и свое здоровье, он становится «белой вороной».

Важно помнить, что если твердо сказать «Нет» не получается, то можно предпринять какой-либо из обходных маневров:

• попробуй найти союзника – возможно, не все в компании хотят делать то, что предлагается. Это снизит давление на тебя.

• скажи помогающую фразу: «Как-нибудь в другой раз».

• смени тему, предложив какое-нибудь другое занятие.

• объясни, что не принуждаешь никого из них что-либо делать, и поэтому они также не должны приставать к тебе.

• опиши какие-нибудь последствия рискованного поведения («заболеем», «поймают» и т. п.).

• уйди и не участвуй в нежелательном действии.

• в следующий раз обходи стороной эту компанию.

Ролевая игра «Мой щит»

Участникам предлагается ситуация (Друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы), а также набор «щитов» (схем вариантов ответов):

1. Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение (Мне приятно, что ты меня пригласил, но я не могу пойти, так как у меня важная встреча, может лучше завтра в кино?),

2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь, мне не хочется пойти? + Хочется, но не могу»).

3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы»?).

Участники делятся на три группы. Каждая группа, используя один из предложенных щитов, вырабатывает свой отказ на предложение закурить сигарету с легким наркотиком. (Варианты ситуаций: подруга просится пожить некоторое время у тебя; друг просит поносить твою новую куртку; малознакомый приятель приглашает в путешествие). Варианты ответов учащиеся записывают на бланк и затем представляют.

 (на усмотрение учителя, ситуации могут придумать и сами ребята)

5. Два варианта рефлексии: Можно попросить учащихся подвести итог классного часа устно или самому учителю сделать это: «Что я выбираю для себя привычки – хорошие или плохие и почему?» или дать задание: написать сочинение-размышление «Привычки – хорошие или плохие?»

Используемые материалы:

1. http://www.uchportal.ru/load/90-1-0-10069;

2. Программа интерактивной игры для учащихся 9-11 классов «Маршрут безопасности» центра «Диалог»

3. Разработка классного часа для 7-го класса «Привычки - хорошие и плохие» <http://www.licey97.ru/UserFiles/file/Akcii>...

***Бланк к игре «Мои щиты»***

**Я - сообщение +**

**отказ +**

**аргумент +**

**встречное предложение**

**Анализ ситуации,**

**почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением**

**Встречный вопрос**

**+**

**отказ**