**Берсенева Марина Сергеевна**

**Классный час на тему «Жизнь дается один раз». 7 класс.**

**Продолжительность мероприятия: 45 минут**

**Цель:** формировать устойчиво негативное отношение к курению и алкоголю, а также стремление вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Информационное просвещение обучающихся о вреде ПАВ – алкоголя и никотина.
2. Формировать качества, умения, навыки, необходимые в экстремальных ситуациях, связанных с употреблением ПАВ.
3. Формировать умение говорить «нет!».
4. Создать в группе зону безопасного доверительного отношения друг к другу.
5. Формирование физически и духовно здорового человека.

**Форма проведения:** информационный классный час с элементами тренинга.

**Оборудование:**  компьютеры с программами Windows-03 (2007) с подключением к сети Интернет; резиновая кукла среднего размера, резиновая груша, кусок ваты, одноразовая система для внутривенного переливания растворов, сигарета с фильтром и спички (для опыта); пустая бутылка из-под пива; плакаты для оформления кабинета с текстами «Курильщик – сам себе могильщик!», «Жизнь дается один раз!», «Алкоголь и преступление – родные братья!», «Будь здоровым – стань успешным!»; алгоритм работы с интернет-ресурсами на доске.

**Прилагаемые медиаматериалы:** нет

 **Интернет-ресурсы**: <http://www.myshared.ru/slide/316634/> - презентация о вреде

 курения.

 <http://www.myshared.ru/slide/568963/> - презентация о вреде

 алкоголя.

**Использованная литература:**

1. Кодекс об административных правонарушениях ( КоАП РФ ), статья 6.18
2. Федеральный закон Российской Федерации от 21 октября 2013 г. N 274-ФЗ

«О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Федеральный закон «О рекламе» в связи с принятием Федерального закона "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Статья 6.23.

1. Шкробова М.А. Граждановедение: Методическое пособие к учебнику Я.В. Соколова, А.С. Прутченкова «Граждановедение».- 3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2002. – 192с.

**Структура мероприятия:**

1. Орг.момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Работа по теме.
4. Первичное закрепление.
5. Работа по теме.
6. Первичное закрепление.
7. Практикум.
8. Итог занятия.
9. Рефлексия.

**Ход мероприятия.**

Покуда жив, покуда можно – стань хорош.

Марк Аврелий

1. **Орг.момент.**

- Здравствуйте, ребята. Рада вас видеть. Чтобы получить право сесть на свое место, вам необходимо по технологии «Алфавит» на каждую букву называть понятие, фамилию человека, относящееся к теме «Здоровье».

**Например,**

А – альтруизм, активность;

Б – болезнь

В – **воля**, витамины;

Г – градусник;

Д – долголетие;

Е – еда;

Ж – жизнь;

З – **здоровье**, зарядка, закаливание;

И – ингаляция;

К – красота;

Л – легкие, любовь;

М – медицина;

Н – наркотики;

О – окулист;

П – пьянство;

Р – радость;

С – совесть, счастье;

Т – табак;

У – ум;

Ф – фигура;

Х – **характер**;

Ц – ценность;

Ч – честность;

Ш – штанга;

Щ – щавель;

Э – энергия;

Ю – юность;

Я – **ясность**, я.

- Молодцы! А теперь попробуйте составить предложения, используя как можно больше названных слов на тему «Здоровый образ жизни».

Например, **«Чтобы быть здоровым, нужны воля, характер и ясность ума».**

Или **«Здоровье – это радость, счастье, любовь и просто жизнь ».**

- Отлично! Итак, думаю, вы уже догадались, что сегодня наш классный час посвящен здоровью. Он называется «Жизнь дается один раз».

1. **Сообщение темы и целей урока.**

Послушайте притчу.

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее. Счастье говорит:
— Я важнее!
— Почему?
— Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.
— Каждый также хочет быть здоровым.
— Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.
— Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?
— Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье?
Они обратились к мальчику.
— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?
— Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.
— Ты счастливый?
— О! Да, я счастливый!
— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее.
— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.
— Да, я здоров!
— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

- Итак, что важнее всего для человека? Конечно же, здоровье!

**Есть высказывание Артура Шопенгауэра «Здоровый нищий счастливее больного короля».** Это очень точное замечание! Потому что когда человек болен, то никакое богатство не сделает его счастливым, только выздоровление.

 Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровым, как не навредить своему здоровью и благодаря отличному здоровью стать успешным человеком.

1. **Работа по теме.**

**Учитель:** итак, давайте составим кластер «Составляющие здоровья».

- А теперь назовите потенциальных врагов нашего здоровья и друзей.

 (Учитель оформляет таблицу заранее на доске, отвечая, ребенок идет к доске и пишет свой ответ в той или иной колонке).

|  |  |
| --- | --- |
| **Враги здоровья** | **Друзья здоровья** |
| Сигареты | Зарядка |
| Алкоголь | Закаливание |
| Наркотики | Витамины |
| Пассивный образ жизни | Активный образ жизни |
| Лишний вес | Свежий воздух |
| Компьютер | Занятия спортом |
| Телевизор | Правильное питание |

- Вы назвали врагами здоровья человека сигареты, алкоголь, наркотики – это психоактивные вещества, которые разрушают организм человека, воздействуя на различные органы и системы.

- Давайте проведем опыт, как воздействует курение на организм человека.

**Опыт «Курящая кукла»**

 Для его проведения необходимо иметь: резиновую куклу среднего размера, резиновую грушу, кусок ваты, одноразовую систему для внутривенного переливания растворов, сигарету с фильтром и спички. Можно попросить помочь 2 учеников.

Поместите кусочек ваты в утолщение прозрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. «Выкурите» сигарету до конца с помощью резиновой груши (не торопитесь закончить опыт, так как в противном случае эффект не будет наглядным).

Затем извлеките вату из трубки, разверните и покажите учащимся изменение ее цвета. Обязательно пройдите по рядам и дайте понюхать каждому вату – это значительно усилит воздействие.

Объясните, что ребята видели воздействие только одной сигареты на «легкие» куклы, а легкие курильщика еще чернее и запах еще противнее.

**Учитель:** а теперь предлагаю вам самим еще раз ознакомиться с фактами, подтверждающими, что курение вредит нашему здоровью. Работа в микрогруппах по три человека, один из них читает лучше других.

**Просмотр слайд-презентации в сети Интернет**

<http://www.myshared.ru/slide/316634/>

**Алгоритм работы:** Найти общие сведения о курении (история появления, причины употребления, последствия употребления)

1. **Первичное закрепление.**

- Как появился табак, факты из истории.

- Назовите причины, по которым люди начинают курить.

- Перечислите последствия курения.

- Назовите 3 аргумента, почему вы бы не стали курить.

**Учитель:** кроме того, существует административная ответственность за вовлечение несовершеннолетних в курение. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

**Статья 6.23. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака.**

1. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей.

2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, - влекут наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.

1. **Работа по теме.**

**Учитель:** а вот факты, свидетельствующие о том, как воздействует алкоголь на организм человека.

**Выступление подготовленных учеников.**

1) При вскрытии умерших из-за длительного потребления алкоголя поражает глубина и распространенность тех изменений, которые происходят в организме. Эти изменения есть во всех органах, и патологоанатому трудно сказать, поражение какого органа сыграло решающую роль в смерти человека.

 Иногда изумляешься, как этот человек вообще мог жить, если у него не оставалось ни одного не пораженного органа, способного выполнять положенную функцию!

2) У тех, кто пьет, часто наблюдаются поражения сердца. По изменениям в нем можно судить о дозе принимаемого алкоголя и о «стаже» потребления.

3) Алкогольная гипертония (повышенное давление) – это результат нарушения нервной регуляции сосудистого тонуса, обусловленного токсическим действием этилового спирта на различные отделы нервной системы. У 40% пьющих развивается алкогольная гипертония.

4) Очень распространенное заболевание алкоголиков, ведущее к смерти, - это цирроз печени, то есть ее фактическое разложение.

5) Бенджамен Франклин сказал: «Трезвость кладет дрова в печку, мясо – в кастрюлю, хлеб – на стол, деньги – в кошелек, силу – в тело, одежду – на спину, ум – в голову, довольство – в семью».

**Учитель:** А теперь предлагаю вам самим еще раз ознакомиться с фактами, подтверждающими, что алкоголь вредит нашему здоровью. Работа в микрогруппах по три человека, один из них читает лучше других.

**Просмотр слайд-презентации в сети Интернет.**

<http://www.myshared.ru/slide/568963/>

**Алгоритм работы:** Найти общие сведения о алкоголе (история появления, причины употребления, последствия употребления).

1. **Первичное закрепление.**

- Как появился алкоголь, факты из истории.

- Назовите причины, по которым люди начинают пить.

- Перечислите последствия употребления алкоголя.

- Назовите 3 аргумента, почему вы бы не стали пить.

**Учитель:** кроме того, существует административная ответственность за вовлечение несовершеннолетних в употребление алкоголесодержащих напитков.

**Кодекс об административных правонарушениях ( КоАП РФ )**

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции или одурманивающих веществ, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 6.18 настоящего Кодекса, - влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до трех тысяч рублей.

2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 6.18 настоящего Кодекса, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, - влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей.

1. **Практикум.**

**Учитель:** **а теперь проведем тренинг. Тренинг «Не хочу курить!»**

Тренинг имеет целью выработать специальные навыки, которые помогут ребятам уберечься от вовлечения в курение. Проводится в парах.

В начале тренинга учитель спрашивает учащихся: «Почему подростки начинают курить?» Вероятные ответы: из любопытства, это модно, за компанию, из подражания взрослым, слабая воля, неумение занять досуг.

Учитель подчеркивает, что даже те, кто хорошо знает о вреде курения и не хочет курить, поддаются порой на уговоры друзей. Причина проста: подростки не умеют сказать «нет».

Можно спросить: кому труднее отказать, если вам будет предложено закурить, - взрослому, компании курящих сверстников, близкому другу?

Учитель объясняет, что будет проведен тренинг, который должен помочь научиться говорить «нет!»

Ребятам предлагается узнать, кто лучше всех умеет договариваться, а кто умеет отказываться так, чтобы не ссориться.

Полезно провести несколько диалогов перед классом. Например, такой диалог:

- Давай закури!

- Мне нельзя!

- Почему?

- Родители увидят.

- А мы отойдем за угол.

- Мне нельзя, я недавно болел. Мне курить вредно.

- Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

- А я наши сигареты не курю.

- А у меня импортные.

- А я от спичек не прикуриваю.

- А у меня зажигалка.

- Меня родители увидят.

- Мы в подвал пойдем.

Вот другой пример.

- На, кури.

- Не буду.

- А что тогда сюда пришел?

- Просто так.

- Тогда иди отсюда…

Диалоги необходимо проанализировать: какова аргументация сторон, кто добился цели, почему? Главное, чтобы комментарии учителя не были грубы и категоричны.

**Мозговой штурм «Что я вижу на дне бутылки».**

Берется пустая бутылка из-под пива. Участники садятся вкруг. По очереди смотрят на дно пустой бутылки и говорят, что они видят на дне пустой бутылки.

Затем делается вывод, что у дна бутылки две стороны.

1. **Итог занятия.**

**Учитель:** Сегодня наше занятие было посвящено тому, как сохранить здоровье, не поддаться соблазну и провокации со стороны друзей или взрослых, предлагающих выпить или закурить. **Помните: здоровье – это самое важное и ценное, что есть у человека после жизни! Жизнь дается один раз! Сумей ее прожить так, чтобы не было обидно за бесцельно прожитые годы. Будь здоровым – стань успешным!**

1. **Рефлексия.**

**Методика «Открытая кафедра».**

А теперь я вам предлагаю высказаться по теме нашего классного часа, используя методику «Открытая кафедра». ***На доске: «Если я был писателем, журналистом, критиком, президентом, политиком и т.п. и имел бы одну минуту в эфире, то я бы сказал по теме «Жизнь дается один раз» следующее…»***

Выступления учащихся (1-2 в зависимости от времени).

Всем спасибо за работу. До свидания.