

## **ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СКАЖИ «НЕТ!»**

**(анализ конкретных ситуаций)**

**Цели:** показать пагубное воздействие алкоголя на здоровье человека и особенно подростка; рассказать о новой науке – валеологии, которая призвана не только оградить людей от вредных привычек, но и способна бороться с ними; способствовать воспитанию неприятия любых соблазнов, отрицательно влияющих на здоровье.

**Предварительная подготовка:** проведение анкетирования по проблеме здорового образа жизни.

### **Анкета**

#### **«Мое отношение к проблеме здорового образа жизни»**

Найди правильный ответ на вопрос и зачеркни номер ответа.

*1. Какое, по вашему мнению, отрицательное воздействие оказывает алкоголь на молодой организм?*

– вредное влияет в целом;

- способствует развитию умственной отсталости;
- ведет к развитию хронического алкоголизма;
- негативно влияет на потомство;
- не оказывает вредного воздействия;
- не знаю.

2. *Что вы знаете о влиянии алкоголя на потомство?*

- рождается мертвый ребенок;
- рождается ребенок с различными уродствами;
- рождается психически неполноценный ребенок;
- не знаю;
- рождаются нормальные дети.

3. *Где вы узнали о вредном влиянии алкоголя на ваш организм?*

- на уроках;
- дома;
- по телевидению;
- через печать;
- из бесед психолога или врача.

4. *Проводилась ли с вами в школе разъяснительная работа, связанная с вредным влиянием алкоголя на организм?*

- на уроках;
- беседы во внеурочное время;
- беседа с врачом, психологом;
- работа не проводилась.

5. *Считаете ли вы, что учащиеся не должны употреблять алкоголь?*

- считаю;
- не считаю.

6. *Какие напитки считаются алкогольными?*

- пиво;
- квас;
- лимонад;
- газированный коктейль;
- кефир.

7. *Когда впервые вы узнали вкус алкоголя?*

- до школы;
- в 1–3 классе;
- в 4–6 классе;
- в 7 классе;
- не пробовал.

8. *Употребляете ли вы алкогольные напитки сейчас?*

- не употребляю;
- употребляю;
- употребляю иногда.

9. *Испытывали ли вы чувство опьянения?*

- не испытывали;
- испытывали.

10. *Знают ли родители, что вы употребляете алкогольные напитки?*

- знают;
- не знают.

11. *Как родители реагируют на то, что вы употребляете алкогольные напитки?*

- никак;
- осуждают;
- пьют вместе со мной.

12. *Знают ли педагоги, что вы употребляете алкогольные напитки?*

- знают;
- не знают;
- догадываются.

13. *Как педагоги реагируют на то, что вы употребляете алкогольные напитки?*

- никак;
- осуждают;
- сообщают родителям.

14. *Как вы проводите свободное время?*

- занимаюсь в спортивной секции или кружке;
- читаю книги;

- хожу на дискотеку;
- посещаю кино;
- встречаюсь с друзьями;
- смотрю телевизор;
- нет определенных занятий.

15. Как вы смотрите на дружбу со сверстниками, употребляющими алкоголь?

- отрицательно;
- положительно;
- у меня нет таких друзей.

### Ход классного часа

#### 1. Введение в тему.

*Классный руководитель предлагает ребятам прочитать вслух тему классного часа.*

Классный руководитель. Как вы понимаете слово «привычка»?

Привычка – вторая натура. У людей сами собой возникают не только полезные привычки, но и вредные.

Какие же вредные привычки вы знаете? Назовите привычки, которые приносят вред вашему здоровью. (*Курение, наркомания, пьянство.*)

О вреде курения мы уже говорили на предыдущих классных часах, сегодня же предлагаю повести разговор об алкоголизме.

– Что вы знаете об алкоголизме?

Послушайте краткую информацию об истории этого общественного явления.

Пьянство существует не одно тысячелетие. В 1428 году «воду» привезли в Россию из Генуи. Но как только познакомились с ее действием, ввоз водки был запрещен. Лишь спустя 150 лет водка стала распространяться на Руси вновь. Это было при Иване Грозном, по его распоряжению в Москве был открыт первый «царев кабак», однако царь быстро спохватился и запретил пить водку всем, кроме своих опричников. При Петре I водка стала вновь поступать в открытую продажу.

#### 2. Беседа «Что представляет собой алкоголь».

Классный руководитель. Что же представляет собой алкоголь?

Алкоголь – наиболее распространенный наркотик среди молодых людей. Ученые всего мира все чаще говорят об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодежь. Речь идет о катастрофическом росте потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Немного цифр (*лучше в виде таблицы вывесить на доске*).

США – 91 % (шестнадцатилетние дети).

КАНАДА – 90 % (учащиеся 7–9 классов).

ФРГ – 1 % (дети 8–10 лет).

РОССИЯ – 86 % (семнадцатилетние дети).

Вопрос. Является ли алкоголь наркотиком?

Классный руководитель. В 1985 году Международное общество здравоохранения официально признало алкоголь наркотическим средством.

Вопрос. С какого возраста зафиксировано употребление детьми алкоголя?

Пьянство и алкоголизм помолодели, из анкет мы увидели, что некоторые пробовали шампанское в 8–9 лет и предлагали его им сами родители.

Из анкет мы увидели, что алкоголь – наиболее распространенный среди молодежи наркотик. Большинство ребят начали употреблять алкоголь дома, при этом не встречая возражений со стороны родителей. Это, как правило, происходит на семейных торжествах, праздниках.

Вопрос. Почему же вы начинаете употреблять спиртное? С какой целью?

Предполагаемые ответы:

- чтобы расслабиться;
- снять психологическое напряжение;
- нет контакта с родителями;
- проблемы в школе, дома, с одноклассниками.

У пьющих родителей дети, скорее всего, будут злоупотреблять спиртными напитками. Хронический алкоголизм развивается в семье. Ученые выявили три важных фактора, которые способствуют развитию алкоголизма у несовершеннолетних:

- отклонение от общепринятых норм поведения, поиски необычных ощущений;
- влияние сверстников;
- употребление алкоголя родителями или протест против власти родителей.

**Вопрос.** Почему считается, что алкоголь приводит к распаду личности, его деградации?

Алкоголь является главным фактором, способствующим совершению правонарушений. Человек становится грубым, злобным, развязным, раздражительным, агрессивным, проявляется сексуальная расторможенность, грубые нарушения памяти.

В настоящее время появился новый вид алкоголизма – пивной. Современные исследования утверждают, что алкоголизм поражает все органы и ткани человека.

**Классный руководитель.** Очень часто вы все попадаете в такое положение, когда вам предлагают выпить. Как вы поступите? Каким будет ваш выбор? Только это сейчас вы не расскажете, а проиграете, как актеры, в сценках. Давайте попробуем найти из той или иной ситуации. Скорее всего, вы откажетесь принять участие в подобном. Но надо убедительно суметь продемонстрировать свой выбор.

### 3. Анализ конкретных ситуаций.

#### Ситуация 1

Подросток вместе с родителями в гостях у родственников. Дядя настойчиво предлагает племяннику пригубить вино.

Продемонстрируйте и обоснуйте ваши действия.

#### Ситуация 2

Миша пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались сверстники. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать в рюмки. Миша отставил свой бокал и сказал...

– Что сказал Миша?

#### Ситуация 3

Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошел приятель и показал спрятанное под куртку горлышко бутылки. «Нет!» – сказал Андрей...

Этого ответа достаточно, чтобы к вам больше не приставали с подобными просьбами? Проиграйте, что вы еще предпримете.

#### 4. Заключение.

**Классный руководитель.** Здоровье является самым ценным для каждого человека. В настоящее время существует наука о здоровье – валеология, которая не только пропагандирует здоровый образ жизни, но и помогает сохранить и укрепить здоровье человека.