**Классный час с элементами тренинга для учащихся 5-11 классов**

**«Опасные грани жизни и пути их преодоления»**

**Цель:** расширение представление детей о опасных гранях жизни, способами их преодоления через овладение практическими навыками жизнестойкости.

**Задачи:**

- способствовать формированию позитивного отношения к жизни, к людям, желания овладеть навыками безконфликтного общения, социального взаимодействия, а также здорового образа жизни;

- побуждать детей к сотрудничеству и взаимопониманию.

- профилактика социального неблагополучия.

**Оформление и оборудование:**

Рисунок «Ни капли алкоголя!», «Нет вредным привычкам», заготовки для плаката, анкеты, цитата Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”, клей, магнитофон, диалоги

Презентация на заданную тему.

**Ход классного часа**

**Педагог.** Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей – сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но некоторые губят свою жизнь. Назовите факторы риска. (ответы детей)

(Болезни, травмы и несчастные случаи, стрессы, экология, вредные привычки). Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные привычки».

- Перед вами карточки и рисунки, на которых написаны или нарисованы полезные и вредные для здоровья привычки поступки. Внимательно рассмотрите каждое из них. Поместите вокруг сердца только хорошие, полезные поступки и привычки, как бы защищая его от плохого.

Карточки: наркомания, алкоголь, курение, телемания, гигиена, зарядка, режим, ссоры, обиды, конфликты, азартные игры, спорт. (в результате получается плакат) Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только «выращивание» полезных привычек дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняк очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку. Среди самых опасных привычек, которые способны разрушить здоровье человека – дружба с алкоголем, никотином и наркотиками. Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что такие привычки безвредны. Это не так. В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ – 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет . Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом! Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

(Ответ детей: самоутверждение, казаться старше, не потерять уважение, не выглядеть «белой вороной» среди друзей)

Информация к размышлению:

При исследовании причин групповой преступности несовершеннолетних, опрошено 418 правонарушителей в возрасте от 14 до 17 лет. В качестве причин и условий для преступлений они назвали следующие: Не умел контролировать свои поступки и правильно использовать свободное время - 49,5%. Попал под влияние товарищей - 14,3% . Неблагоприятная обстановка в семье - 12,7 % . Привычка к алкоголю - 6%.

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде. Очень часто под влиянием сомнительных товарищей, алкоголя, курения дети начинают прогуливать уроки, убегать из дома. Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!” Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек. Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: Что вы можете предложить? (тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты ,посещать театры, читать книги, дружить)

Надеюсь и хочу верить, что наш разговор о проблемах поможет вам и не даст пополнить статистику преступлений. Стремление стать личностью заявляет себя в подростке, когда он делает выбор между добром и злом, когда преодолевает слабость неокрепшей натуры, противится дешевым соблазнам, когда ставит перед собой трудные задачи и решает их. Человек в обществе должен расти согласно своей природе, быть самим собой. Гете говорил, что умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя. И сегодня жизненные неудачи, большинство неприятностей, а иногда трагедий возникают оттого, что человек не знает себя, берется не за свое дело, претендует на особое место в жизни, не имея для этого оснований.

Ничего не откладывай - жизнь коротка.

Ты наивно считал, что она – как река,

А она как ручей после таянья льдов. –

Протечет, не оставив следов.

Не откладывай – другу помочь поспеши,

Не обкрадывай душу – лишишься души.

Пусть в расчете с мерзавцем не дрогнет рука,

Не откладывай – жизнь коротка.

**Тест «Сможете ли вы устоять»**

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.

2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.

3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.

4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.

5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.

6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.

7.Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.

8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.

9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы – за каждый ответ да вам положено 5 баллов. Умножьте их на 5. Подсчитайте результат.

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. 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 силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ! Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

**Ролевая игра «Умей сказать “нет”».**

- Многие дети начинают курить, пробовать алкоголь под влиянием друзей. Им не хочется курить или пить, но они не знают, как отказаться. Очень часто в таких случаях в таких случаях или возникает конфликт, или подросток теряет уважение среди сверстников. Как же быть в таких ситуациях?

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

**Диалог № 1**

Миша. Давай закурим!

Саша. Я не могу.

Миша. Почему?

Саша. Родители увидят.

Миша. А мы отойдем за угол.

Саша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

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

Саша. А я сигареты без фильтра не курю.

Миша. У меня с двойным фильтром.

Саша. Да я спички забыл.

Миша. У меня есть зажигалка.

Саша. Соседи из окон нас увидят.

Миша. А мы пойдем в подвал.

Саша молчит, не зная, что сказать.

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

дети считают, что победил Миша.

Как это ни странно, Саша, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы Миша от него отстал. Ведь если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе 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.

А теперь другой диалог: Кати и Лены.

**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 родители обо всем догадаются.

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Но и Лена не смогла ни разу сказать твердое нет. Так и кажется, что она вот – вот согласится.

**Диалог № 3.** Сережа. На, кури.

Дима. Я не буду.

Сережа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Просто так.

Сережа. Ну, тогда иди отсюда.

Дима уходит.

- Кто оказался сильнее в этом диалоге?

дети затрудняются ответить.

В этой сценке вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но тогда он как бы соглашается рано или поздно 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. Не закуришь – значит ты маменькин сынок

Дима. Я не хочу губить свое здоровье.

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

**«Верю - не верю»**

Утверждения.

1. Говорят, в жизни все надо попробовать... (*Голосование учащихся.)* Ответ: Нет. Почему-то под ёмким словом «всё» подразумевается только алкоголь, сигареты и наркотики. Никто почему-то не собирается прыгать с крыши, пить цианистый калий.

2. Алкоголь является возбуждающим средством, он придаёт человеку бодрость. (*Голосование учащихся.)*

Ответ: Нет. Алкоголь – успокоительное средство. Он замораживает деятельность мозга и спинного мозга.

3. Пьют родители – страдают дети.

Ответ: Да. У злоупотребляющих алкоголем родителей дети могут родиться с физическими отклонениями. (*Голосование учащихся.)*

4. Людям веселей проводить время, если они выпьют.

Ответ: Нет. Людям может только казаться, что им веселей. На самом деле они просто хотят убежать от своих проблем, избавиться от комплексов.

5. Муж пьёт – полдома горит, жена пьёт – весь дом горит. (*Голосование учащихся.)*

Ответ: Да. Женщина – алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт – она перестаёт заботиться о своих детях.

6. Если дети считают, что алкоголь им не повредит и что с ним можно приятно проводить время, есть большая вероятность того, что они будут пить. (*Голосование учащихся.)*

Ответ: Да. Образование – важный аспект профилактики алкоголизма и других вредных привычек. Чем больше подростки знают, тем легче им принять правильное решение.

Вы находитесь в таком возрасте, когда ваша психика очень подвержена расстройствам, часто возникают конфликты со сверстниками, родителями, учениками. Ответьте, пожалуйста на несколько вопросов

**I. Часто ли возникают у тебя конфликты со сверстниками:**

- почти всегда

- довольно часто:

- иногда

- редко

**II. Кто является инициатором данных конфликтов?**

- я

- другой человек

**III. Что является причиной данных конфликтов?**

- Грубое отношение, оскорбление ;

-Стремление быть занять лидирующее отношение в группе, авторитет среди сверстников;

-Несправедливый поступок, обман

-Несовпадение точек зрения на что-либо

-другое

**IV. Долго ли длятся твои конфликты со сверстниками?**

-Довольно долго

-Нечто среднее

-Быстро заканчиваются

**V. Кто чаще идет на примирение в конфликтах?**

-Я

-Другой

-Оба

**VI. Каково твое поведение в конфликте?**

-Престаю общаться

-Грублю, обзываюсь

-Физически доказываю свою правоту

-Стараюсь настроить против своего оппонента других детей и взрослых

В чём же вред конфликтов?

 **Во-первых,** от конфликтов страдает достоинство человека.

 **Во-вторых,** на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, всё валится из рук.

 **В-третьих,** страдает физическое здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды.

Очень часто в последнее время конфликтные ситуации заканчиваются суицидом. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего ни в коем случае нельзя употреблять запрещённые приёмы - это фразы типа: "Да брось ты!", "Чего ты понимаешь!", "Ты вроде умный человек, а говоришь такую чепуху!"

Наоборот, просто волшебное действие производят слова: "мне кажется", "может быть, я ошибаюсь", "может быть, ты со мной согласишься" и т.д.

**Правила эффективного поведения в конфликте**

1. Остановись! Не торопись реагировать!

2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!

3. Откажись от установки: "Победа любой ценой!"

4. Подумай о последствиях выбора!

Когда ты очень раздражен, разгневан…

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".

1. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

2. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.

3. Если не удается справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Отсутствие вредных привычек, сильный характер дают вам возможность интересно жить в обществе, приносить пользу людям.

**Наедине с собой.**

Ребята, сядьте поудобнее. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы очутились на цветочной поляне. Лучи солнца согревают всех детей Земли. Свет солнца дарит мир всему окружающему (пауза). От лучиков солнышка все становится ласковым и дружелюбным (пауза). Свет солнца соединяется с нашими самыми добрыми и нежными чувствами (пауза). Эти чувства мы посылаем своим близким и родным, своим друзьям и знакомым (пауза). Все близкие и родные, друзья и знакомые сказали нам «спасибо». И это правда. От этого нам становится приятно и легко. Запомним это чувство (пауза). Улыбнемся миру (пауза). Улыбнемся друг другу и пожелаем мира, согласия себе и другим. Молодцы!

Сколько вокруг сломанных судеб. Хочется крикнуть: Одумайтесь, люди!

Вы оглянитесь вокруг и поймите: в жизни так много счастливых открытий!

Разума голос пусть будет услышан! Жизнь ведь прекрасна! Её не губите!

Впереди ожидает Вас Дружба и свет любимых глаз, шум весны и радость жизни, и служение Отчизне. Новых звезд и открытий блеск, а не вредных соблазнов треск. Если их не выбираешь, в жизни ты не проиграешь!

**Итог.** А что выбираете вы? Что полезного унесете вы с собой после сегодняшнего разговора?







