

## Классный час с элементами тренинга «Сделай свой выбор»

1. Цель: сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.  
Задачи:

- 1.создать условия для формирования навыков противостояния жизненным трудностям и влиянию, оказываемому со стороны других людей;
- 2.способствовать воспитанию у подростков личностной устойчивости к наркогенному соблазну, пропаганда здорового образа жизни;
- 3.способствовать формированию мотивации здорового образа жизни.

Предварительная работа: Беседы: «Наркомания – молодёжь без будущего»; «Как не совершить ошибку»; «Жить, здоровьем дорожить»

Продолжительность:40-45 мин.

Оборудование: коробка, ватманы, ручки, клей, изображения человечков, список «ценности».

Ход классного часа:

### 1.Вступительная часть.

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас поприветствуем друг друга

Упражнение «Приветствие»'

**Описание упражнения:** Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

**Психологический смысл упражнения:** Разминка. Установление контакта между участниками.

Рукопожатие – это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

И так давайте начнем классный час с тренинга.

Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Представьте себе, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там находится, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы вы поступите в этой ситуации?»

( ребята по очереди выполняют упражнение. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражать свое отношение мимикой и жестами: они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь — каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, — это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет, пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение).

Ребята, давайте обсудим то, как вы вели себя, что было вам трудно, а что легко?

(Все желающие высказываются. )

А сейчас, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, вызывающие ослабление внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, падения

контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, может даже отравлять. Стали бы вы пробовать это вещество? (Все желающие высказываются.)

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку, когда запрещают, говорят, что нельзя этого делать, всегда хочется попробовать, почему это ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, о никотине, алкоголе и наркотиках.

## 2. Основная часть

Педагог. - Я предлагаю вам новое Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто...» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем:

«Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры.

Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?»

Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый». (Ответы детей)

Педагог. - В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный (открывается определение на доске).

- Как вы думаете, какие преимущества есть у независимых, свободных, самостоятельных, ответственных людей?

- Ребята, а что или кто делает человека зависимым? технология «конэрс» — распределение учеников по углам класса по выбранным ими вариантам-вредные привычки, плохая компания, мама и папа, школа) Обсуждение почему они выбрали данный вариант.

Педагог. - Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра.

Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

Педагог. - Упражнение «Ассоциация». Технология «перемешай класс» - обучающая структура, в которой учащиеся молча передвигаются по классу для того, чтобы добавить как можно больше идей участников к своему списку.

На листе бумаги вертикально написано слово «Наркотик», «Алкоголь», «Табак» и участникам каждой группы предлагается молча передвигаться по классу для того, чтобы добавить как можно больше слов ассоциаций участников к своему слову.

Цель: выявления уровня информированности детей по данной теме и их отношение к ним.

Затем группа садится за стол и анализирует собранный материал, зачитывают.

### **3. Приобретение практических навыков. Закрепление.**

Педагог- Упражнение Техника «Чистый экран»

Давайте представим себе: Родился ребенок (на ватман наклеивают картинку ребенка).

Он идет в детский сад (наклеивают маленький домик, подписывают его, перед входом помещают человечка по-больше). Рядом всегда мама или папа. Теперь он подросток и идет в школу (наклеивают изображение ученика и подписывают здание школы). Зачастую, именно в период школьного обучения, происходит следующая ситуация: он повзрослел.

- Наш человек возвращается из школы или просто гуляет (наклеивают идущего из школы человечка. Перед ним две дороги. Первая плавно поднимается вверх (зеленого цвета). Вторая - плавно опускается вниз (черного цвета).

- На второй дороге в самом начале рисуется бездонная яма, в которой находится человечки, протягивающие вверх руки.

- Компания (люди в яме) предлагает нашему герою: «Хочешь попробовать? Давай с нами, знаешь, здесь здорово! Все проблемы сразу исчезают. Ты что, слабак что ли?» (записывают слова около ямы). Теперь перед нашим героем стоит выбор. Какой? (Вопрос адресован к участникам.)

Давайте рассмотрим оба варианта выбора. Итак, наш герой решил попробовать предложенный наркотик (рисуем человечка, прыгающего в яму). Что происходит с ним на этой дорожке? Зачастую, при первой пробе наркотика человек не испытывает ничего необычного, либо наоборот, первые дозы вызывают наиболее яркий кайф... На этом этапе проще всего отказаться от наркотика (рисуем дорожку, ведущую вверх, к голубой дороге).

Наш герой продолжает принимать наркотик, но получает уже меньше кайфа. Для того, чтобы получать желаемые ощущения нужно либо увеличить дозу, либо принимать другой, более сильный наркотик. Но теперь «друзья» не дают наркотик просто так, а хотят за него деньги. Но и затем, наркотик не дает прилива необузданной радости, а только позволяет человеку чувствовать себя нормально. Что же происходит с человеком, что он не может остановиться? (Ответы: Унижается, ворует, подсаживает других на наркотик, лишь бы заработать себе на дозу)

Что же происходит с организмом, когда человек принимает наркотик? Дело в том, что в мозгу человека присутствуют в малых дозах вещества сходные по составу с наркотическими, и когда к этому малому количеству присоединяется большее количество наркотика, происходит "взрыв" ощущений. Постепенно организм привыкает к наркотику, что при малейшем перерыве в приеме он начинает «требовать» следующую, большую дозу(приклеивают к голове «взрыв»). Что случится с человеком? (приклеивают изображение больного человечка). С этого момента человек осознает, что он стал рабом наркотика (пишут на изображении «РАБ»). Почему свободный, веселый человечек становится рабом? Что случится с ним дальше? (Ответы)

Но ведь есть и второй выбор, вторая дорога (возвращаемся на «распутье»).

Человечек обходит яму (наклеиваем соответствующий рисунок). Что с ним будет происходить на зеленой дорожке? (Ответы: Он оканчивает школу, имеет возможность радоваться солнечному дню, первому снегопаду, он может вдыхать морозный воздух, переживать первую влюбленность, создавать свою семью, воспитывать своих детей (во время перечислений наклеивают подходящие картинки).

Педагог- Теперь, ребята, вы знаете, что ожидает человека за каждым выбором. Только вы сами можете принимать решения в своей жизни. Но, принимая то или иное решение, помните о двух дорогах.

**4. Заключительная часть** В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого. У каждой группы на столах имеются слова, представляющие человеческие ценности. Каждой группе предлагается выбрать из списка 5 самых главных для них ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время

которого участники делятся своими впечатлениями.

Далее ребята зачитывают свои списки ценностей.

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Рефлексия.

-Ребята, какие выводы вы сделали для себя на занятии?

-Давайте по кругу пожелаем друг другу что-нибудь хорошее.

-Спасибо вам за активное участие, до свидания!