**Классный час в 7 классе на тему:**

**«Сделай свой выбор» профилактика употребления ПАВ**

**Цель:** формировать адекватные жизненные ценности и ответственное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

 1) пропагандировать здоровый образ жизни;

2) помочь сформировать активную жизненную позицию;

3) способствовать жизненному самоопределению и социальной адаптации старшеклассников.

**Оформление:** в центре доски помещен плакат с надписью: **«Сделай свой выбор»**. **Делим ребят на 3 группы: «Табак», «Алкоголь», «Наркотик»**

**Ведущий:** Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о своем будущем. К сожалению, в нашей сегодняшней **жизни присутствует** такая **опасность** – **психоактивные вещества**, вызывающие изменения сознания. Если человек начинает употреблять их, то он уже не хозяин своей жизни, он **становится рабом**, полностью **зависимым от очередной дозы**. И мне бы хотелось, чтобы сегодня, уходя из этого класса, каждый сделал свой выбор. К сожалению, жизнь – это не сказка, где добро всегда побеждает зло. Иногда бывает наоборот. И сегодня мы поговорим о том, что мы знаем о наркотиках, алкоголе и об их воздействии на организм и психику человека.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

И так, наше первое задание….

**Задание 1:** У каждого из вас **3 карточки**, с помощью которых вы будете выражать свое согласие или несогласие с предложенным утверждением: красный цвет – «да», синий – «нет», желтый – «частично».

**МИФЫ:**

1. Употребляя алкоголь и наркотики, легче уйти от проблем.

2. Конопля – не наркотик, от нее не бывает зависимости.

3. Понять наркомана может только тот, кто хоть раз попробовал наркотики сам.

4. Пиво – не алкоголь, клей – не наркотик.

5. Чтобы отказаться от наркотиков, нужно постепенно снижать дозу.

6. Человек с сильной волей может в любой момент прекратить принимать наркотики.

7. Люди не умеют сказать «нет» из страха прослыть «белой вороной».

В ходе обсуждения все голосуют карточками, затем высказываются лично.

**Разбить учащихся на группы:**

1) зависимость от табака;

2) алкогольная зависимость;

3) наркотическая зависимость.

**ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ.**

**Задание 2.** Каждая группа в зависимости от распределения находит свои «причины» злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками. Время работы групп – 5 минут. Причины употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения:

- любопытство;

- подражание;

- потребность в самоутверждении;

- желание следовать правилам компании;

- желание испытать необычные ощущения;

- для завоевания популярности;

- безделье, скука;

- для облегчения контактов;

- страх перед жизненными трудностями, конфликтами.

**- Почему те, кто наживаются на продаже наркотиков, сами их не употребляют?**

 Потому что знают о действии наркотика, смерти от него, лучше разбогатеть, чем умереть. Первая доза бесплатная, а потом идет вымогательство на вторую. - Человек, пойманный на наркотический крючок, постоянно будет расплачиваться не только деньгами, но и свободой, здоровьем, семьёй, а, в конце концов, и жизнью.

**Наркотик** - психоактивное вещество, при употреблении вызывает психическую или физическую зависимость.

**Задание 3.** **Как отказать?**

– ролевая игра. Каждая группа анализирует ситуацию по выбранному типу зависимости, определяет пути решения этой ситуации. Время работы группы – 5 – 7 минут.

**АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ**

Ситуация 1. В дверь позвонили, Инга открыла дверь – на пороге стояла Даша, ее давняя подруга. Девушки стали оживленно обсуждать новости:

- Слушай, Инга, давай покурим.

- Давай, - согласилась Инга, - сейчас только сигареты принесу.

- Не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие еще не пробовала?

- Нет, - растерялась Инга.

- Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй! – и Даша протянула Инге сигарету.

Ситуация 2. Совершенно неожиданно Лена, девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на свой день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол. В этот момент один из мальчиков достал из пакета большую красивую бутылку и сказал: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!» Большинство ребят за столом радостно оживились.

Ситуация 3. После школьных соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Один из ребят предложил попробовать таблетки LSD. Одни приняли это предложение, другие отказались. «Вы нам больше не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить», - услышали они вслед.

По истечении времени ситуации обсуждаются участниками, вносят поправки и дополнения.

**Учитель. Отказ** может звучать по – разному и не всегда убедительно. Вот восемь способов сказать «нет».

1. – Ты хочешь выпить? - Нет, спасибо.

2. Объясни причину отказа. - Нет, спасибо. Я не пью вина потому что…

3. Повтори свой отказ. - Нет. - Нет - Нет.

4. Уходи. - Нет, я ухожу.

5. Смени тему разговора. - Нет, пойдем лучше ко мне, посмотрим новый видеофильм.

6. Избегай критических ситуаций. - Нет, я туда не пойду.

7. Не поддавайся. - Я не трус, просто мне не нравится.

8. Сила в друзьях. - Дружи с теми, кто тебя понимает и кто поможет тебе в трудный момент.

 **Анкета «Здоровый образ жизни»**

Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2 вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2 вопросы содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?

 а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на............. %, потому

 что я

4. Я хотел бы вести:

 a) более здоровый образ жизни

 б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

 материальная обеспеченность ( )

 здоровье ( )

 семья ( )

 дружба ( )

 красота ( )

 счастье других ( )

 любовь ( )

 познание ( )

 развитие ( )

 уверенность в себе ( )

 творчество ( )

 2.Составляющие здорового образа жизни

 занятие спортом ( )

 правильное и полноценное питание ( )

 режим дня ( )

 гигиена ( )

 не употреблять наркотики ( )

 не употреблять алкоголь ( )

 не курить ( )

 соблюдение инструкций по технике безопасности ( )

 соблюдение правил дорожного движения ( )

 доброжелательное отношение к другим ( )

 саморазвитие, самосовершенствование ( )

**Задание 4: Закончи пословицы**

Пословиц:

* Хмель шумит, а ум |молчит.
* Кто вино любит, тот сам себя | губит.
* Работа денежки копит, хмель их |топит.
* Вино полюбил –семью| разорил.

Закончить классный час можно пословицей: **«Человек – кузнец своего счастья»**. Он может и должен **САМ** сделать свой выбор.