

Профилактика вредных привычек

Цель: формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

- Познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и их негативным влиянием на здоровье человека.
- Сформировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
- Воспитать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью.
- Развить у учащихся критическое мышление и умение принимать правильные решения.

Ход занятия

1. Вступление

Классный руководитель приветствует учащихся и объявляет тему классного часа. Он объясняет, что такое вредные привычки и как они могут негативно влиять на здоровье человека. Классный руководитель также подчёркивает важность здорового образа жизни и ответственного отношения к своему организму.

2. Основная часть

- **Беседа о вредных привычках.** Классный руководитель проводит беседу о наиболее распространённых вредных привычках, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также о других вредных привычках, которые могут нанести вред здоровью человека. Он рассказывает о негативных последствиях этих привычек для здоровья и жизни человека, а также обсуждает, как эти привычки могут повлиять на будущее, карьеру и отношения с окружающими.

- **Просмотр видеофильма.** Классный руководитель показывает учащимся документальный фильм о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков. Фильм содержит достоверную информацию и реальные истории людей, столкнувшихся с последствиями вредных привычек. После просмотра фильма классный руководитель задаёт вопросы для обсуждения: какие выводы можно сделать из фильма? Какие последствия могут быть у вредных привычек? Как можно избежать этих последствий?

- **Дискуссия.** После просмотра фильма классный руководитель организует дискуссию о том, какие вредные привычки наиболее распространены среди подростков и почему люди начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики. Учащиеся высказывают свои мнения и аргументы, делятся своими мыслями о причинах возникновения вредных привычек и способах их предотвращения. Классный руководитель помогает направлять обсуждение и задавать вопросы для более глубокого понимания темы.

- **Ролевая игра.** Классный руководитель предлагает учащимся разыграть сценку, в которой один из персонажей предлагает другому попробовать сигарету, алкоголь или наркотик. Остальные учащиеся наблюдают за сценой и обсуждают, как можно отказаться от предложения, не обидев при этом предлагающего. Затем учащиеся меняются ролями и разыгрывают другие ситуации, связанные с вредными привычками. Это помогает им лучше понять, как важно уметь говорить «нет» и отстаивать свою позицию.

- **Групповая работа.** Учащиеся делятся на группы и обсуждают альтернативные способы проведения досуга, которые могут заменить вредные привычки. Они могут предложить идеи для занятий спортом, творчеством, учёбой или общением с друзьями. Каждая группа представляет свои идеи классу, и все вместе обсуждают, какие из них наиболее интересны и полезны.

3. Заключение

Классный руководитель подводит итоги классного часа и ещё раз подчёркивает важность здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью. Он призывает учащихся избегать вредных привычек и заботиться о своём организме.

В конце занятия классный руководитель может раздать учащимся памятки с информацией о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними. Памятки могут содержать советы по здоровому образу жизни, информацию о службах психологической помощи и т. д.