

Классный час по теме:
«Скажи «Нет!» вредным
привычкам»

Цель: профилактика вредных привычек

Посеешь привычку-
пожнешь характер.

Упражнение №1: «Сорняки и розы»



Вредные привычки- это привычки, которые мешают или не дают возможности человеку реализовать себя как личность.

Черты пагубных пристрастий:

- Разрушительны для здоровья;
- Постепенно подчиняют себе все действия человека;
- Обладают наркотическим эффектом;
- Зависимость от наркотических веществ постоянно возрастает



Эйфория - это субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, улучшении настроения, в ощущении своей значимости, неограниченности возможностей.

Объективно это очень вредное состояние, так как при этом человек всегда отключается от реальности.



Наркогенные вещества- это все вещества, вызывающие наркотический эффект.

Группы наркогенных веществ:

- Наркотики, использование которых без медицинских показаний запрещено законом;
- Алкоголь и никотин;
- Токсические вещества, способные вызвать наркотический эффект.

Стадии формирования зависимости человека от наркогенных веществ:

- Защитная реакция организма;
- Психическая зависимость;
- Физическая зависимость;
- Возрастание переносимости наркогенного вещества.



Упражнение №2: «Попробуй отказаться»

- Пойдем со мной в поход!



Упражнение №3: «Отказ от спиртного»

- Сережа с Колей летом гуляют. Жарко, и Сережа предлагает Коле:
 - Пойдем, купим пива!
 - Нет, не пойду!
 - Почему?
 - Родители не разрешают!
 - Слабак! Ну попробуй,
ОТ БАНКИ ПИВА НИЧЕГО НЕ БУДЕТ!
 - Сказал не буду, значит, не буду!Мне тренер не разрешает...



Упражнение №4: «Мои истории»

«Что будет, если мне будет очень плохо?»

«Что будет, если я буду очень одинок?»

«Что будет, если я серьезно заболею?»

«Что будет, если я не смогу отказаться от
наркотиков?»



Тест «Полезные привычки»

- 1) Соблюдаю ли я режим дня?
- 2) Делаю ли я утреннюю зарядку?
- 3) С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?
- 4) Занимаюсь ли я физическим трудом?
- 5) Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
- 6) Могу ли я несколько раз подтянуться или отжаться от пола?
- 7) Гуляю ли я на свежем воздухе?
- 8) Считаю ли я алкоголь вредным веществом?
- 9) Умею ли я плавать?

ответ «да»- 3 балла,
ответ «нет»- 1 балл.



- **9- 13 баллов-** ваш образ жизни здоровым не назовешь. К сожалению, у вас число вредных привычек значительно больше, чем полезных. Вам нужно срочно предпринимать шаги для изменения ситуации;



- **14- 19 баллов-** у вас есть как полезные, так и вредные привычки. Нужно стараться вырабатывать больше полезных привычек и бороться с вредными.



- **20- 27 баллов-** вы ведете здоровый образ жизни. Остается пожелать, чтобы и в дальнейшей жизни вы приобретали только полезные привычки.



- Сегодня я понял...

- Мне понравилось...