**Классный час на тему "Три ступени, ведущие вниз" (о вреде курения, алкоголя, наркотиков)**

*Классный час является профилактикой табакокурения, алкоголизма и наркомании, поможет учащимся осознать свое отношение к здоровью и сформировать чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.*

**Описание разработки**

**Цель:**

пропаганда здорового образа жизни школьников;

профилактика **табакокурения**, **алкоголизма**и **наркомании**.

помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за **здоровый образ жизни**.

**Задачи:**

**-**проанализировать данные по предварительному анкетированию,

- формировать у учащихся потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье;

- вырабатывать устойчивое негативное отношение к вредным привычкам;

- составить итоговую схему по здоровому образу жизни.

**Ход классного часа.**

**1 этап.**

**Учебная мотивация.**

Учебная мотивация происходит за счет предоставления данных по результатам анкетирования самих учеников. Результаты опроса дают явное представление о состоянии класса в здоровьесберегающем аспекте.

Анкета

«Ваш образ жизни»

1. Соблюдаете ли вы режим дня?

2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

4. Занимаетесь ли вы физическим трудом?

5. Можете ли подтянуться на перекладине (отжаться от пола) ?

Да\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_

6. Вызывает ли у вас отвращение табачный дым?

7. Курите ли вы?

8. Считаете ли вы алкоголь вредным веществом?

9. Приходилось ли вам употреблять спиртные напитки (пиво)?

10. Являются ли наркотики ядом для человеческой жизни?

11. Любите ли вы свежий воздух?

12. Умеете ли вы плавать?

Вопрос: почему же некоторые из вас избегают употребления **алкоголя**, некоторые курят, а другие предпочитают заниматься спортом, закаливаться и помогать родителям по дому?

Постановка проблемы: Большой вред здоровью человека наносят курение, употребление наркотиков и алкоголя, малоподвижный образ жизни.

именно этим проблемам – курить или не курить, употреблять алкоголь или нет, заниматься физкультурой или нет – и будет посвящен наш классный час.

**2 этап.**

**Обсуждение ситуаций:**

1. В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым неприятен на вкус, и их немного тошнило… несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

- Ребята, скажите:

1. Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

2. Какая польза от курения? Может вред не настолько велик и удовольствие или польза стоит некоторых неудобств?

3. Легко ли бросить курить?

4. **Курение табака**это привычка или болезнь?

2. Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Михаил что – то очень долго копался в своей комнате, наконец, вышли на улицу. «А я что –то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!» - восхитился Андрюха. Сережа смутился, а Саша решительно заявил:

1. Какие аргументы может привести Саша, чтобы отказаться от спиртного?

2. Как вы думаете, почему некоторые подростки начинают пить алкоголь (пиво)?

3. Каковы последствия употребления алкоголя?

3. «После школы я пошла к своей подружке, чтобы вместе пойти погулять. Во дворе ее дома веселилась шумная компания друзей. Эти ребята очень шумно себя вели, выкрикивали непонятные фразы или переходили на пение. Иногда из этой кампании слышался плач. На прохожих никак не реагировали».