**Классный час на тему:**

**«Как сказать: « НЕТ!» и отстоять свое мнение?»**

**Цели:** 1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

2. Научить ребёнка отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны кого бы то ни было;

3. Формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в том числе сигареты, алкоголя, наркотиков;

**Оборудование.**

1. На доске висит плакат со словами: «Как сказать: «Нет!» и отстоять свое мнение?».

2. Плакаты «Воздействие наркотиков на человека», выставка книг, стенгазеты.

3. Выставка детских рисунков на тему: «За здоровый образ жизни!»

4. Карточки с фразами.

5. Памятка (для каждого ученика).

**Организационный момент**

– Здравствуйте, ребята!

– Что обозначает это слово, которое мы говорим и слышим каждый день по несколько раз? (*Здоровья желаю*)

– Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Поэтому мы должны знать, что полезно для нас, а что нет. Прочтите, пожалуйста, хором утверждение на плакате: «Я умею думать, я умею рассуждать! Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

**«Мозговой штурм»**

а) Распределите эти слова на две группы: спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики.

|  |  |
| --- | --- |
| **ДА!** | **НЕТ!** |
| Спорту, жизни, книгам | Алкоголю, курению, наркотикам |

– Чему мы еще можем сказать «ДА!» (*Здоровью, движению, хорошему настроению, режиму, правильному питанию, закаливанию*…)

– Все слова, собранные под словом «НЕТ!», называются дурманом. Дурман – это то, что туманит сознание, отупляет ум. Посмотрите, какое слово спрятано в нем? (*Плохое, нехорошее*)

б) Перечисление преимуществ людей, которые не курят, не употребляют алкоголь и наркотики. (*Крепкое здоровье, ясный ум, не надо обманывать, белые зубы, уверенность в себе, хорошее настроение, и т.д.*)

**Оздоровительная минутка**

– Прошу вас ладонями достать пол. Сцепите за спиной руки и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами проделали? (*Разминка, зарядка*…)

– Другими словами – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет?

**Игра « Да или нет»**

– Я задаю вопрос, вы дружно одним словом отвечаете.

а) Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома, не выходя на улицу?

б) У вас есть желание съесть горькое мороженое?

в) Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово?

г) А хотелось бы другу сказать обидное слово?

д) А если я буду заставлять вас это делать, как вы поступите?

е) А если я буду настаивать, оказывать на вас давление? Просто вам будет отказать?

– Да, ребята, отказывать действительно трудно.

– Сегодня мы узнаем, как люди могут давить друг на друга и принуждать к плохим делам и как можно отказать в случаях давления.

**Знакомство со способами давления и с формами отказа**

– Давайте поиграем. Представьте себе, что в классе есть ученик, который не желает петь. Но мы сговорились заставить его петь. (Каждой группе учащихся раздаю карточки с фразами)

– Спой! У тебя голос лучше, чем у Пугачевой! Спой! Мне так нравится твое пение. Если споешь, я подарю тебе игрушку. Если не споешь, я не буду с тобой играть.

– Обратите внимание, каким способом заставляют ученика петь и как происходит отказ.

*На доске появляется запись*:

– Способы давления:

* Лесть.
* Обещание награды.
* Дружеское давление.
* Авторитет.
* Угроза.

– Я предлагаю некоторые формы отказа:

* «Нет!» (Объяснение причины)
* «Нет!» (Предложение чего-то другого)
* «Не буду! Не хочу!»
* Уйти в сторону.
* Сделать вид, что не услышал.

– Вот, ребята, точно так же можно предлагать заставлять делать другие вещи.

**Ролевая игра в группах**

– Сейчас поучимся применять полученные знания конкретные знания в конкретных жизненных ситуациях.

*Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценку, самим придумать формы отказа.*

а) К тебе предлагают покурить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом. Каким образом ты это сделаешь?

б) К тебе подходит незнакомый человек и предлагает понюхать какую-то жидкость и попробовать на вкус. Как ты ответишь?

в) По дороге домой после кружка старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

**СТИХ**

Глупость ошибку повторит не раз,

Сделает это всем напоказ,

Глупость себя подведет и друзей,

Пусть поумнеет она поскорей.

Печально, коль тебе в делах

Вдруг без причин мешает страх,

Но может страх от бед сберечь,

Тогда ему ты не перечь.

В беду попасть совсем несложно

Тем, кто забыл про осторожность,

Ты осторожностью своей

Спасешь себя, спасешь друзей.

Внимание – друг наш надежный, прекрасный,

Оно помогает заметить опасность,

Внимание доброе всем нам знакомо,

И наше внимание нужно любому.

В дождь, в ураган, в нелегкий час

Спасет товарищество нас.

И вам запомнить с детства нужно:

Ведет товарищество к дружбе.

**Беседа**

– Иногда человека не заставляют, он сам может попробовать одурманивающие вещества от скуки, за компанию. Чем это опасно? (*Мы все разные, неповторимые*)

– Часто бывает достаточно одного раза, чтобы приобрести трудно излечимую болезнь.

– Значит, какой вывод сделаем? (Лучше не пробовать!)

– Во всех рассмотренных случаях все предложения прозвучали в вежливой форме. Но в жизни бывает и грубое, насильственное давление. Что делать тогда? (*Кричать, звать на помощь, убежать*…)

– Дома об этих неприятных встречах, разговорах обязательно расскажите родителям.

**Памятка**

1. Никогда не соглашайтесь пробовать вкусную конфетку, витамину или сладкий компот, если предлагает их незнакомый вам человек, а рядом нет родителей. Никогда не соглашайтесь спуститься с незнакомыми людьми в подвал или зайти в чужую квартиру.

2. Никогда не соглашайтесь «чуть-чуть» покурить или выпить вина, даже если предлагают это знакомые. Пусть говорят вам, что ничего не произойдет, что вместе со старшими все можно, – не поддавайтесь! А на настойчивые уговоры ответьте: «Мне хочется «Фанты» или лимонада, или в-о-он ту конфетку в блестящей обертке. Передайте мне ее, пожалуйста»

3. Никогда не соглашайтесь попробовать сигарету, пахучее вещество в компании сверстников или старших ребят. Вас будут уговаривать, рассказывать о приятных ощущениях, утверждать, что это неопасно, – не верьте!

4. Никогда не соглашайтесь с тем, кто обзывает вас малышом за отказ попробовать дурман (сигарету, вино или наркотик). Вы уже достаточно взрослые и серьезные, потому что знаете, что это такое.

5. Никогда не соглашайтесь с тем, кто называет вас трусами и слабаками за отказ познакомиться с дурманом. У вас сильная воля, так как вы не поддались уговорам.

6. Никогда не соглашайтесь с теми, кто называет вас несовременными. Современный человек сильный, красивый, умный, удачливый. Разве может быть таким раб дурмана?

7. Никогда не соглашайтесь с тем, кто утверждает, что употребление дурмана приносит человеку удовольствие. Помните, что употребление дурмана влечет за собой болезнь, безвременную старость дряхлость.

8. Никогда не соглашайтесь с теми, кто говорит, что дурман может помочь в беде и горе. За советом в трудную минуту лучше обратиться к близким людям. Посмотрите: их так много вокруг – улыбающаяся мама, добрая бабушка, сильный папа, мудрый дедушка.

***И запомни на всю жизнь:***

* получив что-либо «бесплатно» у манипулятора-кукловода, человек ведет себя подобно мыши, стремящейся в мышеловку за сыром;
* расплачиваться за «бесплатное угощение» придется не только своим имуществом, но и своим здоровьем, а то и жизнью;
* не следует пытаться обмануть жулика – он все равно хитрее, значит, нужно держаться от него подальше.

Надеюсь, что памятка будет висеть дома над вашим рабочим столом.

**Итог классного часа**

Я думаю, что вы не растеряетесь, если окажитесь в трудной ситуации. Будьте сильными и рассудительными. И выбирайте здоровый образ жизни.