

Зеленина Ольга Александровна,  
социальный педагог,  
учитель русского языка и литературы  
ГБОУ Школа № 2075

# Классный час по профилактике употребления алкоголя среди обучающихся: «Час о серьёзном»

Методическая разработка классного часа «Час о серьёзном» относится к разделу тем о здоровом образе жизни. Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье школьников характеризуется в настоящее время как критическое, алкоголизм «молодеет». Данная разработка может быть рекомендована к использованию при проведении классных часов по «Здоровому образу жизни» для обучающихся 7-11 классов. (В ГБОУ Школе № 2075 проведен классный час в 7, 8, 9 классах).

Цели: снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков, пропаганда здорового образа жизни, развитие кругозора и познавательной деятельности

Задачи: выяснить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления алкогольных напитков; создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков; побуждать к активному противостоянию вредным привычкам, к соблюдению здорового образа жизни, развивать уверенность в своих силах и способностях.

Ожидаемые результаты: развитие у детей желания действовать сообразно полученным нравственным знаниям в реальных жизненных ситуациях. Отказ обучающихся от вредных привычек.

**Время проведения мероприятия: 90 минут.**

### Ход мероприятия

*«Пьянство есть упражнение в безумии» Пифагор.*

Классный руководитель: Мы собрались здесь, чтобы поговорить об одной очень важной проблеме: проблеме алкоголизма. И несмотря на то, что тема эта весьма серьезная, мы не будем скучать и очень постараемся, чтобы всем было интересно.

Почему люди пьют? (Лекция психолога.)

Классный руководитель: перед вами на плакатах различные высказывания:

1. Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости (Л. Алберти).

2. Пить смолоду – помирать под старость с голоду.

3. Вино с разумом не ладит. (Народная мудрость).

4. Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны (У.Гладстон).

Классный руководитель зачитывает утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. Каждый из участников должен обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников, классный руководитель или специально подготовленный ученик в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники приходят к общему выводу.

### Игра «Марионетки»

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра, на второй стул ставится кактус. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» от одного стула к другому и дотронуться да кактуса. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник. После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы: Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Классный руководитель: Теперь, вы поняли, ребята, как алкоголь может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное «Нет».

### Предлагается упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

Часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять).

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по ка-



ким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?:

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицания. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.

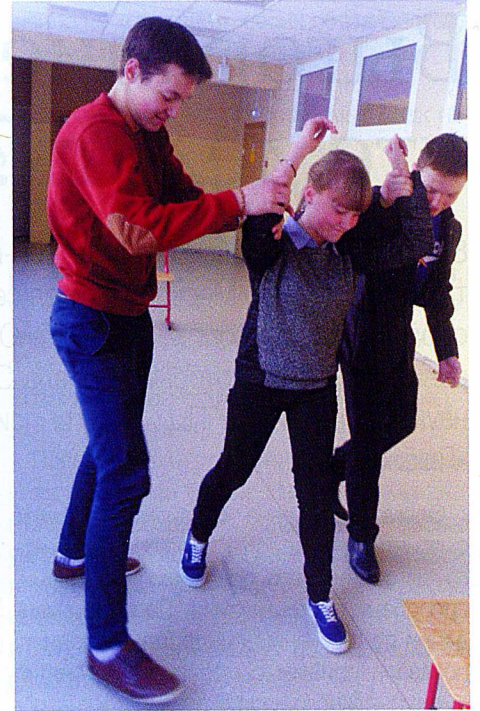
Участники делятся на подгруппы. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации различные виды отказа: отказ-соглашение, отказ-обещание, отказ-альтернатива, отказ-отрицание, отказ-конфликт. Возможные ситуации:

Пряатель просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.

Одноклассник просит разрешения у тебя дома провести время (родители уехали); сосед просит оставить какие-то вещи у тебя дома; одноклассник предлагает попробовать пиво «за компанию»; друзья предлагают пойти на день рождения, где на столе будут спиртные напитки.

### Вывод: о разных видах отказа

Классный руководитель: Ну что ж, дорогие друзья, я думаю, мы достаточно вооружены на сегодняшний день и информацией и психологической зарядкой



нашего уважаемого специалиста и взаимной поддержкой друг друга. Скажите, вы готовы подставить другу свое плечо в беде?

Необходимо отказаться от бытующего в сознании многих понятия о том, что алкоголь - только личное желание и прихоть конкретного лица. Нет, на деле это обще-

ственный недуг, от которого страдают и окружающие. Так что каждый из вас для себя должен решить, нужны ли ему такие проблемы, а главное – понять, что все в ваших руках.

Давайте выпустим листовки, напоминающие всем школьникам о здоровом образе жизни!