

Классный час в 6 классе

Тренинг безопасного и ответственного поведения: уверенность в себе и личностный рост (Программа «Жизнь без табака»).

Цель: формирование активного самоопределения по отношению к курению, отказ от него.

Материалы и оборудование: карточки со словами-ассоциациями, 5 чистых блочных листов, фломастеры, карандаши, правила поведения в группе, магнитофон.

Ход тренинга:

Вступительная часть.

Педагог-психолог: На предыдущих наших занятиях мы говорили о том, что здоровье очень важно для человека, но человек, не задумываясь, часто наносит вред своему здоровью, приобщаясь к таким вредным привычкам как курение, алкоголь, наркотики. Сегодня мы с вами ещё раз поговорим о пагубном влиянии курения на организм человека и скажем «Нет» табаку.

1. Упражнение «Моё имя – мой цветок» (на фоне музыки)

Для каждого человека его имя – самый важный звук на Земле, который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Давайте представим, что мы находимся в саду, где распустилось много великолепных цветов. Мы с вами цветы. И каждый должен дать имя своему растению, чтобы название начиналось на первую букву имени. Например, Светлана Валерьевна – сирень и т.д. по кругу.

2. Принятие правил работы на тренинге.

Основная часть.

1. Упражнение «Леший в доме». Как видим, в обществе цветов нет вредных привычек, а в обществе людей их много. У каждого может быть «леший в доме», все беды в доме начинаются с «чуть-чуть», и, если их игнорировать, они могут принять угрожающие масштабы. Вредные и опасные привычки начинаются с самого малого, потом человеку трудно отказаться от них, при этом страдает вся семья. Особенно страшно когда начинают курить подростки. Давайте попробуем ответить на вопрос: « Какие проблемы возникают у подростков, которые начинают курить» и запишем на доске . (На доске вывешен блочный лист). Проблемы: ссоры с родителями, плохо пахнет от волос и одежды, приходится врать, препятствия для общения в хорошей компании, проблемы со здоровьем, где достать деньги и т. д.

2. Упражнение «Ассоциация». Из слов на доске выберите те, которые могут ответить на вопрос «Курение – это...», «Сигарета – это...». Слова: дружба, удовольствие, Чернобыль, одиночество, общение, яд, гости, растение, радость, зависимость, мода, современность, самостоятельность, независимость, отравка. Обоснуйте свой выбор.

3. Упражнение-разминка «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «Бу-м-м!» (изображая колокол).

4. Педагог-психолог. Я расскажу вам одну историю. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: « Покупайте товар, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет». Вопрос для вас: «Что он имел в виду?» Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- Почему собака не укусит?

- Так с палкой ведь ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.

Запомните: Кто курит табак – тот сам себе враг. Табак уму не товарищ. Курильщик сам себе могильщик.

5. Педагог-психолог: для дальнейшей нашей работы, вы разобьётесь на группы. А сделаем мы это таким образом: каждый стол - определённый цвет (красный, розовый, голубой, жёлтый или лимонный). Каждый выбирает цвет, который ему нравится и подходит к столу.

Упражнение « Книга по здоровому образу жизни». Представьте, что вы являетесь авторами-составителями книги по здоровому образу жизни для учащихся младших классов. Ваша задача: оформить страницу под названием «Курить – здоровью вредить». Представление страниц.

Заключительная часть.

Упражнение «Незаконченное предложение»: Когда мне предложат закурить, я...»

Упражнение «Скажем «Нет». Все дети стоят в кругу, держась за руки, и дружно произносят: «Мы можем сказать «Нет» табаку».