

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Берегаевская средняя общеобразовательная школа»**

**Сценарий классного часа по профилактике саморазрушительного поведения**

**«Нелюбовь к себе приведет к беде».**

**Автор: Ногтева Ирина Михайловна.**



## Пояснительная записка.

Актуальность:

В настоящее время с раннего детства подростки проявляют нелюбовь к себе, к своему здоровью, они употребляют алкоголь, курят, нецензурно выражаются, разрушают себя. Назидания взрослых не приводят к желаемому результату, потому что сами взрослые и виновны в проблемах детей.

Новизна.

Новизна данного мероприятия заключается в том, что ребята сами находят доказательства вредного влияния вредных привычек на свое здоровье и, представляя свои проекты, сами приходят к выводу об ответственности за свою жизнь.

При проведении данного мероприятия используются технологии проблемного обучения, метод проектов, ИКТ.

Представленный материал может быть использован для проведения педагогами классного часа в 8-11 классах, или фрагментов урока биологии в 8 классе.

## Содержательная часть.

Тема занятия: «Нелюбовь к себе приведет к беде!»

Цель:

Показать важнейшую роль самого человека в организации своего здорового будущего .

Задачи образования, развития и воспитания:

- Формирование внимательного и бережного отношения к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.
- Показать вредное влияние разрушающих факторов.
- Обратить внимание на индивидуальность и неповторимость каждой личности и ответственности за свою жизнь.
- Развитие компетенций личности, здоровьесбережения, деятельности.

### Общее содержание

#### План занятия

1. Актуализация знаний.
2. Письмо ангела.
3. Ролевой проект: Пресс-конференция «Нелюбовь к себе приведет к беде».
4. Творческий мини- проект: «Цапля- курильщица»
5. Творческий мини- проект: «Муха- цокотуха»
6. Экономический мини- проект: «Курить и пить - бюджету вредить»
7. Обращение – Рефлексия.

Девиз урока: Наше здоровье и наше будущее зависит  
От каждого из нас и надо действовать сегодня,  
Здоровье сохранять сейчас!

Актуализация знаний: Мы столь же редки, как вид, находящийся под угрозой исчезновения. Каждый из нас драгоценен в масштабах Космоса. Человек рождается на Земле, чтобы быть здоровым и счастливым и служить своему предназначению. Главная задача человека сохранить любовь и жизнь и передать эту эстафету другим поколениям. Много интересного и неизученного рядом. Можно путешествовать, заниматься спортом, живописью, театром, танцами - всей жизни не хватит, чтобы объять необъятное, но при этом надо иметь еще и хорошее здоровье психическое, физическое и нравственное.

Наше мероприятие мы начнем с чтения письма, которое мы получили несколько дней назад и попробуем все вместе выполнить просьбу автора и убедить всех присутствующих в том, что вредные привычки вредят не только самому человеку, но и всем жителям нашей планеты, нашего космического корабля под названием Земля. Мы путешествуем на этом корабле и не задумываемся о том: как тонка грань между жизнью и смертью. Мы должны любить себя и других, чтобы сохранить свою уникальность и продлить жизнь на Земле!

### Письмо ангела.

Маленьких ребятешек в народе зовут ангелочками. Вот от такого будущего ангелочка мы и получили письмо.

Адрес: Томская область. Школа.

Кому: Моим будущим родителям.

Письмо содержало следующий текст.



Дорогие мои будущие родители! Пишу Вам в надежде достучаться до ваших сердец. Вы еще совсем юные он и она, пока вы учитесь в школе и даже не знаете, что именно вы будете моими родителями, а я уже выбрал Вас. Я думал, что мой отец будет здоровым и сильным, а мама красивая, добрая и ласковая и вы будете очень сильно любить своего самого лучшего на свете ребенка. Но вчера я сильно огорчился, моя будущая мама с подругами распивала пиво,

а отец закурил. Мне стало страшно и тревожно, неужели я ошибся в выборе? Какой будет моя жизнь? Появлюсь - ли я на свет здоровеньким малышом? Пока я не могу говорить, я облачко – ангел летаю и жду своего часа, когда вы вырастите, полюбите, друг друга и на свет появлюсь я, а каким я буду - все зависит от вас.



Ровно две недели дорогие ребята, вы готовили свои проекты, чтобы узнать так - ли вредны привычки будущих родителей? Правильно ли беспокоится ангел жизни и чем ему можно помочь. Каждая группа сегодня, представит свои творческие проекты.

## Пресс- конференция: Нелюбовь к себе приведет к беде.



Цель пресс- конференции: Привлечь внимание обучающихся к проблемам саморазрушительного поведения.

Эпиграф конференции: В жизни самая верная тактика, для здоровья нужна профилактика.

### Ход конференции.

За столом сидят ведущие специалисты. На столах красочные таблицы с надписями фамилий специалистов. В зале журналисты известных газет и журналов.

Ведущий представляет гостей.

Добрый день, жители нашей планеты! Все мы своей жизнью обязаны ей - прекрасной и единственной - Земле, которая является нашей колыбелью и любит нас. Правда заключается в том, что человек научился любить не только других, но в первую очередь самого себя. По просьбе журналистов мы сегодня проводим пресс – конференцию. На вопросы журналистов любезно согласились ответить: Врачи, психологи, эзотерики, химики, биологи.  
Прошу журналистов задавать вопросы.

Журнал «Химия и жизнь», журналист Эльвира Пилецкая.

Объясните, пожалуйста, нашим читателям, почему вредно употреблять спиртные напитки, ведь, как утверждают некоторые источники, в организме человека присутствует свой спирт? Спасибо.

Ответ химика: В алкогольных напитках присутствует этанол - ядовитое наркотическое вещество, вызывающее тяжелые заболевания нервной, кровеносной, пищеварительной систем. Различают эндогенный или внутренний спирт, который действительно вырабатывается самим организмом в нужных ему количествах и участвует в окислении питательных веществ и экзогенный, который употребляет человек. Употребление спирта нарушает выработку внутреннего спирта и действует разрушающе как наркотик.

Газета «Школьные известия», Надежда Балобанова.

Молодые юноши и девушки, и даже подростки все чаще стали употреблять пиво, считая его безобидным и от, части, полезным напитком. Некоторые родители разрешают своим детям употреблять пиво, считая его безвредным. А так ли безопасно пиво? Спасибо.

Ответ врача биохимика: Медики и ученые и все равнодушные люди бьют тревогу по поводу употребления молодежью пива. Ни СПИД, ни туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения. Пиво это весьма опасный напиток. Употребление пива приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, то есть, у мужчин начинают проявляться некоторые женские признаки, а у женщин мужские: грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. Пиво из всех алкогольных напитков оказывает самое негативное влияние на организм, на содержание половых гормонов. Особо сильное влияние пиво оказывает на мужской организм, потому что в пиве содержится фитогормон, идентичный женскому, человека. Мужчина, употребляя пиво, фактически мужской гормон замещает на женский, который делает его безвольным, апатичным, раздражительным и нервным. Меняется фигура: расширяется таз, жир откладывается по женскому типу на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется пивной живот. Разрастаются молочные железы. Сердце заплывает жиром.

Пиво очень вредит и здоровью женщины. Внедрение гормонов грозит бесплодием, приводит к увеличению и разрастанию матки. Девушки, употребляющие пиво, проявляют безобразно повышенное влечение к противоположному полу, полностью теряя самоконтроль и скромность. Хмель, входящий в состав пива, с точки зрения ботаников является ближайшим родственником конопли, источника наркотиков. На самом деле пиво является гормональным и наркотическим напитком по утверждению Всемирной организации здравоохранения. Пиво гораздо вреднее водки, вызывает рак груди и спектр глазных заболеваний.



Газета «Тажный меридиан», Фризен Ирина

Читатели нашей северной газеты озабочены тем, что молодежь употребляет алкоголь, наркотики, курит. Они интересуются, есть ли болезни, которые развиваются у детей родители, которых курили и пили? Спасибо.

Ответ врача нарколога: Употребление родителями алкоголя и курение вызывает так называемые болезни АСП – (алкогольный синдром плода), которые проявляются у новорожденных. Это:

- Внутриутробная гипотрофия (80-90%)
  - Аномалии конечностей (8-41%)
    - Недоношенность (40-70%)
  - Врожденный порок сердца(30-49%)
    - Косоглазие(10-20%)
    - Микроцефалия(84-89%)
- Неврологические нарушения(85-89%)
  - Аномалия лица(65-70%)
- Уродство половых органов(38-49%)

Журнал «Школьная жизнь», журналист Пастухова Наталья

В нашей школе некоторые мальчики и девочки нецензурно выражаются. Учителя всегда нас воспитывают и говорят, что мат разрушает. Объясните почему? Спасибо.

Ответ эзотерика: Мы знаем, что русская речь очень мудрая, и каждое слово несет свою энергетику, в том числе и мат. Мат появился как обращение к очень мощным, но разрушительным духам. Это своеобразная форма просьбы о помощи для мужчин в какой-то сложной ситуации, когда силы на исходе. Именно тогда и произносились слова мата, таким образом, призывалась на помощь вся уничтожающая родовая сила, и самое главное направлялась она на врага. Например, в схватке с неприятелем силы, которого превышали во много раз или в поединке со страшным зверем. Мат применяли в крайних случаях, когда врага в буквальном смысле надо было сокрушить.

Теперь же мат направляют друг на друга, на близких людей. Ученые доказали, что мат действует подобно радиации, вызывая серьезные мутации. Мат, сказанный детям, убивает их будущее, отрицательно влияет на здоровье. Если ругается девушка - она убивает в себе женское начало, а в мужчине, находящемся рядом, - мужское.

Журнал «Новости Сибири», Татьяна Колесник

Некоторые люди говорят, что знают людей, которые курят десятки лет и ничего с ними не происходит. Так ли это? Спасибо.

Ответ врача: В табачном дыму находится более четырехсот вредных веществ, в том числе и радиоактивный полоний. У курильщиков часто развивается рак различных органов, у них страдает память, мышление, а у курильщиков со стажем закупориваются сосуды ног, что приводит к неизбежной ампутации.

Газета «Школьные новости», Виктория Нестерова.

Часто саморазрушающее поведение не связано с употреблением алкоголя или курением. Наши читатели пишут, что очень боятся экзаменов, постоянно нервничают, грубят взрослым, впадают в депрессию. А в компании, не знают как себя вести когда им предлагают попробовать психотропные вещества.

Ответ психолога: Для устранения этих причин просто надо знать несколько не трудных правил. Первое, не надо попусту тратить энергию, а вы должны знать: когда она теряется, напрасно:

- Если вы сердитесь
- Если вы осуждаете ситуацию
- Если вы осуждаете человека
- Если вы гневаетесь
- Если вы сомневаетесь

Для того, чтобы не бояться экзаменов надо готовиться постоянно, а не в последний день, перед экзаменом хорошо выспаться. За неделю до экзамена попить витамин «с».

Чтобы противостоять ситуации надо применить правила ассертивного поведения, научиться говорить. «Спасибо, нет!» «Нет, я не иду с вами».

Газета «Оракул», журналист Плиско Александра.

Некоторые курящие люди говорят о том, что курение их личное дело, и никто не имеет права указывать человеку, как ему поступать. Спасибо.

Ответ химика-эколога: Все люди Земли связаны воедино, мы живем на одной планете и не можем покинуть ее. И воздействие на нее каждого человека глобально. Всего за год, курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн табачного дегтя, 500 тысяч тонн угарного газа. Так нелюбовь курильщика к себе приводит к общей беде. Аллергические болезни стали очень распространенными.

Организаторы конференции. Работа конференции показала, что ангел не зря беспокоится. Действительно будущее детей зависит от взрослых. Именно взрослые создают условия для гибели детей. Участники конференции выработали обращение к взрослым людям, взяв слова Аркадия Воскресенского

Обращаемся к вам, не взыщите,  
Ведь дороже нас нет на свете,  
Защитите нас, защитите!  
Мы же ваши малые дети.



Вы скажите, дяди и тети,  
Почему иногда вместо сказки,  
Вы нам пиво на ночь даете,  
Нам даете попробовать «травки»?  
Обращаемся к вам: не губите!  
Нам внушали, что мы цветы жизни.  
Защитите нас, защитите!  
Мы же будущее Отчизны!

Представление творческого мини- проекта: « Цапля курильщица»

Мы хотим также помочь ангелу убедить его будущих родителей бросить курить, и предлагаем свой клип.

На экране иллюстрации к стихотворению.

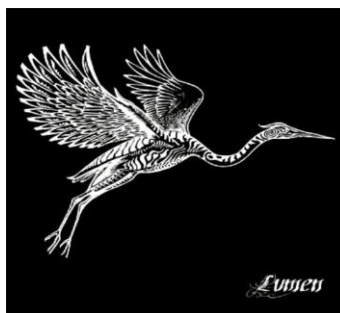
Жила цапля на болоте.  
Выходила на охоту.  
Свежей травки пощипать  
Да лягушек погонять.



И могла стоять носатая  
Целый день в воде,  
Как статуя.

Скучно стало цапле жить  
Цапля начала курить.  
Выйдет цапля на болото-  
Ну, какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!  
Так курила цапля лето,  
Хоть и знала вредно это!



Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла  
Вывод: А могла бы долго жить!  
И зачем было курить?

Наша творческая группа представляет мини- проект: Спектакль «Муха – цокотуха»

Цель нашего проекта: Показать вред курения.

Муха, муха-цокотуха,  
Позолоченное брюхо,  
Муха по полю пошла,  
Табачок она нашла.  
Села Мухонька в карету,  
Закурила сигарету,  
Увлеклась табачком,  
Подавилась дымком...  
А противный паучок- табачок  
Нашу муху в уголок поволок,  
Сигареткой угощает,  
Долгой жизни обещает, Воз здоровья, и успех,  
И здоровый детский смех.  
Цокотуха улыбнулась,  
Сигареткой затянулась:  
Вот прошло немало дней-  
Посмотрите, что же с ней?  
Наша муха изменилась,  
В инвалида превратилась.  
Глазки больше не горят,  
Зубы желтизной блестят,  
Сердце бешено стучит,  
Платье нервно теревит:  
«Дайте Мухе табачку,  
Больше, братцы, не могу!-  
Стала бедная кричать-  
Нету больше сил молчать!»  
Вдруг откуда не возьмись-  
Маленький комарик,  
А в руке его горит,  
Маленький фонарик:  
«Муха, Муха, не дури,  
Брось сигару, не кури. Я к тебе  
уже лечу  
И помочь тебе хочу.  
Лучше, Муха, попляши,  
Почитай да попиши,  
Свежим воздухом дыши,  
Сигарету затуши.  
Будешь, Муха, хороша,  
Расцветет твоя душа.  
И с тобою мы вдвоем  
Без сигарки проживем.  
Ты не бойся старичка,  
А лучше бойся табачка.  
Это злая паутина  
Состоит из никотина  
Вещества проходят в кровь,



Ты слабеешь  
 вновь и вновь,  
 И сама ты пропадешь»  
 Испугалась цокотуха,  
 Затряслась злаченым брюхом:  
 «Помоги ты мне, комар,  
 Я поставлю самовар.  
 Мы чайку с тобой попьем,  
 Очень дружно заживем.  
 Я теперь примерной стану,  
 И курить я перестану.  
 Обещаю мудрой быть  
 С сигареткой не дружить!»  
 И с тех пор они живут  
 И здоровье берегут.



Наша группа представляет экономический мини- проект: «Курить и пить – бюджету вредить»

Цель нашего проекта: Доказать, что курение и употребление спиртных напитков очень отрицательно сказывается на семейном бюджете, и сколько недополучают дети в таких семьях!

Мы обратились к продавцам магазинов и узнали: какие сигареты и папиросы, и по какой цене курят наши жители, тоже мы узнали и про алкогольные напитки. Мы провели опрос населения. Затем мы опросили школьников, какие фрукты они любят больше всего? Ребята назвали: апельсины, мандарины и яблоки.

Жители курят сигареты, цена которых: «Ностальгия»- -14 руб.

Папиросы «Беломор»- -24 руб.

Сигареты «Тройка» 22 руб.

Сигареты «Винстон» 38 руб.

В среднем человек выкуривает одну пачку сигарет в день. Средняя цена сигарет составила 24 рубля.

В течение месяца семья теряет из семейного бюджета  $24 * 30 = 720$  руб., что составляет 10 кг. Мандарин, т. е. ведро. За год из бюджета утекает 8640 руб. Дети в данной семье не съедят 120 кг апельсинов, или 86 кг конфет, 115 кг. Яблок.

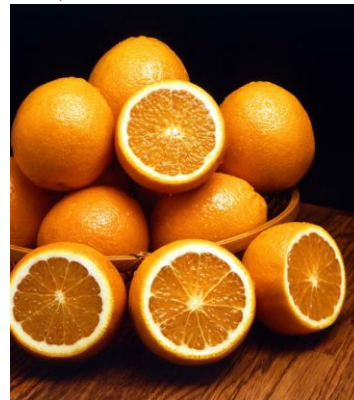


**NEED HELP TRYING TO QUIT?  
 WANT SOME SUBTLE SUPPORT  
 TO KEEP YOU GOING?**  
 We are here to help you quit and quit for good so  
 you can live well and have a long life.

CHECK US OUT ON:  
[twitter](#) [myspace](#) [facebook](#)

Если семья еще и употребляет алкоголь, то бюджет страдает еще больше. Водка, которую употребляют жители, имеет цену 165 рублей. Если в месяц будет выпито 15 бутылок, семья потеряет 2475 руб., за год 29700 рублей. На данную сумму можно купить 412,5 кг мандарин.

Если в семье курит один человек и пьет, то семья теряет за месяц 3195 рублей. А за год 38340 рублей, что составит 532,5 кг мандаринов, это 67 ящиков.



Наши выводы:

- Ангел, приславший письмо, не зря беспокоится.
- Родители, которые курят и пьют, обрекают будущих детей на бедное существование.
- Родители, имеющие вредные привычки, просто не любят своих детей .
- Нелюбовь родителей к себе в первую очередь, может привести к большой беде в семье.

Дорогие ребята, спасибо всем за работу. Мы не знаем, кому адресовано письмо ангела, но что он прав и есть повод для беспокойства.

Поэтому мы дадим вам несколько нехитрых советов.

В жизни самая верная тактика, для здоровья нужна профилактика.

Хочешь быть здоровым - знай! Профилактические меры всегда применяй!

Вот тебе совет простой: не дружи с сигаретой, друг мой.  
В ней так много гадости, перейди лучше на сладости,  
Только чрезмерно не увлекайся, ожирения опасайся.

Прежде чем будешь пробовать курить,  
Вспомни, какие болезни можешь получить:  
От никотина память потеряешь,  
От радиоактивного полония радиации нахватаешь,  
От угарного газа будет болеть голова.  
А потом захромает каждая нога,  
А затем по известному сценарию  
Попадешься в клешни раку - Макарию.

Вот тебе совет второй, слушай и его, друг мой!  
К наркоманам близко не подходи,  
Лучше мимо них скорее проходи.  
Ты не должен следовать за толпой  
Если тебе хочется идти домой

Вот тебе еще один совет:  
Бойся людей, приносящих тебе вред!  
Алкоголиков ряды не пополняй,  
Лучше физические упражнения выполняй.  
Не хочешь с белой горячкой повстречаться,  
Не смей алкоголем увлекаться!  
Лучше фильм хороший посмотри  
И выходи на новые жизни виражи.  
За «модными» тенденциями не гонись  
Не укорачивай свою жизнь!



Рефлексия. Сегодня что-то изменилось в твоей жизни?  
Стал ли ты задумываться о себе, своем будущем?

Ответное письмо ангелу. Продолжи письмо.

Если я буду твоей мамой, то....

Если я твой будущий отец, то....

## Список литературы.

1. Научно-методический журнал «Биология в школе» № 6, 2001 год, №2,4 2010 год.
2. Журнал «Справочник классного руководителя» Издательство МЦФЭР ресурсы образования №9, 2009 год.
3. Журнал «Последний звонок» №4, 2003 год, №9 2011 год.
4. В.С. Кукушин Теория и методика обучения, Ростов-на-Дону Издательство «Феникс» 2005 год.  
.Проектная деятельность учащихся «Химия» Издательство «Учитель», Волгоград 2008 год.
5. .Проектная деятельность учащихся «Химия» Издательство «Учитель», Волгоград 2008 год.  
Д.Д. Панков, А.Т. Румянцева, Г.Н. Тростанецкая. «Медицинские и психологические проблемы школьников-подростков: разговор с врачом». Издательство АПК и ПРО, Москва, 2002 год.
6. Д.Д. Панков, А.Т. Румянцева, Г.Н. Тростанецкая. «Медицинские и психологические проблемы школьников-подростков: разговор с врачом». Издательство АПК и ПРО, Москва, 2002 год.  
Профилактика злоупотребление психоактивными веществами. Издательство АПК и ПРО. Москва «Академия».2002 год
7. Профилактика злоупотребление психоактивными веществами. Издательство АПК и ПРО. Москва «Академия».2002 год
8. Серия «Современная школа» мастер-класс учителя химии. Москва. Издательство «Планета»,2011 год.