

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: УМЕЙ СКАЗАТЬ: "НЕТ!"

Классный час, 4-й класс

Что нужно знать о наркотиках, какие личные качества повышают риск возникновения наркотической зависимости? Как преодолеть желание попробовать наркотики в первый раз? Обо всём этом ведём разговор на классном часе.

Цели и задачи классного часа:

воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

продолжить воспитание отрицательного отношения детей к наркотическим веществам;

выяснить, какие качества личности повышают риск возникновения наркотической зависимости, а какие помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ;

показать роль самооценки в отказе от употребления наркотических веществ;

учить учащихся находить у одноклассников положительные качества личности, ценить позитивные свойства и достоинства своей личности.

Наглядность

На доске висит плакат со словами: “Умей сказать: “Нет!””, плакаты “Воздействие наркотиков на человека”, рабочие листы “Что бы ты сказал?”, выставка детских рисунков на тему: “За здоровый образ жизни”, музыкальная аудиозапись “Живая планета”.

Ход классного часа.

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей классного часа.
3. Просмотр плакатов о воздействии наркотиков на человека.

(Звучит музыка “Живая планета”)

4. Вопросы после просмотра плакатов.

Когда Игорь впервые познакомился с действием наркотиков?

В какой ситуации появилось желание употребить наркотическое вещество снова?

Какие причины подтолкнули Игоря к этому?

Когда вам плохо, что вы делаете для улучшения самочувствия?

Трудно ли вам отказать кому-либо, если вас просят о чём-то? (Ответы детей)

5. Беседа.

Вам предлагают попробовать наркотик, причём в очень вежливой форме. В этой ситуации некоторым людям бывает трудно отказать, и они, сами того не желая, делают то, чего не должны делать, нанося себе вред.

Каждый человек должен помнить о своих неотъемлемых правах:

право делать то, что ему лучше;

право принять решение;

право передумать, поменять решение.

6. Сценка “Два персонажа”.

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету с “травкой”, другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации. Учащиеся предлагают свои варианты отказа. Делается запись на классной доске:

Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: “Нет!” При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

7. Обсуждение проблемы: “Самооценка, как регулятор поведения”.

Вначале проводится тестирование, причём учащимся не сообщается, что целью его является определение самооценки.

На доске в столбик выписаны следующие качества:

беспечность

вспыльчивость

жизнерадостность

застенчивость

капризность

медлительность

мнительность

настойчивость

нервозность

осторожность

пассивность

смелость

терпеливость

увлекаемость

упрямство

уступчивость

холодность

нерешительность

энергичность

энтузиазм

Если учащимся непонятны значения некоторых терминов, то учитель должен пояснить их.

Учащимся даётся такая инструкция: приведён ряд положительных и отрицательных качеств личности. Разделите страницу на три колонки следующим образом:

А) Идеал.

Б) Антиидеал.

В) Я – реальное

В первую колонку выпишите из написанного на доске списка те качества, которые, по вашему мнению, соответствуют идеальной личности.

Во вторую колонку выпишите отрицательные качества, которыми идеальный человек, по вашему мнению, не должен обладать.

В третью колонку выпишите из написанного на доске списка те качества, которыми, по вашему мнению, обладаете вы сами.

Просьба работать самостоятельно, в данном случае важно ваше личное мнение, а не мнение соседа.

Теперь в третьем списке обозначьте знаком “+”, те качества, которые совпадают с идеалом, и знаком “-” те качества, которые совпадают с антиидеалом. Подсчитайте следующие значения:

Н – количество качеств, совпадающих с идеалом “+”.

М – количество слов в столбике “Идеал”.

Вычислите коэффициент К по формуле: $K = N:M$.

Затем учащимся сообщается, что с помощью этого теста они определили свою самооценку, и предлагается проанализировать результаты, руководствуясь следующими критериями:

если $K > 0.5$ – самооценка завышена

если $K < 0.5$ – самооценка занижена.

Пределы нормы К от 0,45 до 0,55 - в этом случае самооценка считается адекватной.

8. Теоретический материал для учителя: “Самооценка как регулятор поведения”

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения личности. От неё зависят отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам.

Если самооценка занижена, то человек:

склонен чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия;

хуже приспосабливается к условиям жизни;

трудно сходится со сверстниками;
неуверен в себе, от критики приходит в отчаяние;
слишком критичен к себе;
имеет повышенный уровень тревожности.

При заниженной самооценке наркотические вещества могут стать для человека возможностью самоутвердиться, доказать себе и другим свою значимость.

Если самооценка завышена, то человек:

слишком уверен в себе, в своей правоте и исключительности;
не проявляет критичности и требовательности к себе;
ставит себя выше других, что может привести к конфликтам;
теряет внутренний стимул для развития личности.

К сожалению, завышенная самооценка тоже является фактором риска употребления наркотических веществ.

Самый низкий риск употребления наркотических веществ у учащихся с адекватной самооценкой.

Если самооценка адекватна, то человек:

делает ошибки и учится на них;
принимает свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен;
исследует новые возможности и интересы, используя их как потенциал для роста;
пребывает в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими людьми;
с уважением относится к другим;
заботится о своём физическом здоровье.

9. Обсуждение проблемы: “Как можно повысить самооценку?”

Разбить класс на группы по 5 человек. Всем учащимся даётся задание написать суждение о каждом из членов своей группы, включая себя, в которых речь шла бы о положительных сторонах личности каждого. При этом не имеет значения, знаете ли вы с хорошей стороны этого человека или нет, нравится он вам или нет.

Затем один человек из группы садится в центре на “горячий стул”, он будет получать “мощные бомбардировки” - слушать, как остальные говорят в его адрес то, что ценят в нём превыше всего. Слушающий должен благодарить каждого из говорящих, выбирая один из трёх вариантов ответов: “Благодарю вас”, “Спасибо, я с вами согласен”, “Спасибо, это звучит так хорошо, что хочется услышать ещё раз”. Затем “мощную бомбардировку” получает каждый член группы по очереди.

10. Вопросы учителя.

Что вы переживали, слушая положительные оценки в свой адрес?

Что из сказанного было для вас неожиданностью?

Какое из высказанных мнений вам понравилось больше всего?

Трудно ли обдумывать то, что вы цените в одноклассниках?

Трудно ли говорить об этом?

Как вы считаете, влияют ли мнения и высказывания других в ваш адрес на то, что вы думаете о себе?

Как, по-вашему, ход мыслей о самих себе влияет на ваши поступки?

Считаете ли вы, что люди, которые о себе хорошего мнения, склонны воздерживаться от употребления наркотических веществ?

11. Вывод.

У каждого человека имеются все основания чувствовать хорошее отношение к себе. Мы должны заботиться о себе, что предполагает отказ, от одурманивающих веществ.

12. Выставка детских рисунков.

Учащиеся показывают свои рисунки на тему: “За здоровый образ жизни” (о вреде наркотических веществ). Подводятся итоги. Называются лучшие детские рисунки.

13. Звучит музыка “Живая планета”. Дети читают стихи.

Глупость ошибку повторит не раз,

Сделает это всем напоказ,

Глупость себя подведёт 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

Спасёшь себя, спасёшь друзей.

Внимание – друг наш надёжный, прекрасный,

Оно помогает заметить опасность,

Внимание доброе всем нам знакомо,

И наше внимание нужно любому.

В дождь, в ураган, в нелёгкий час

Спасёт товарищество нас.

И вам запомнить с детства нужно:

Ведёт товарищество к дружбе.

14. Подведение итогов классного часа.

А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ

Ответы детей:

внутренний самоконтроль

целеустремлённость

умение постоять за себя

умение обращаться за помощью к другим

умение прогнозировать последствия своих поступков

Умение сказать: “Нет!”

Список литературы

Баженова И.Н. Педагогический поиск. – М.: Педагогика. 1995

Логинова Н.А. Детская тайна. – М.: Педагогика. 1999

Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение. 2002