**Классный час для учащихся 9-11 классов**

**«Все в твоих руках»**

Цель занятия:

1. Выяснить представления учащихся о том, что является полезным или вредным для человека.
2. Познакомить учащихся с понятием «человек наркоман» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях.
3. Способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.
4. Сформировать убеждение отказ от употребления психоактивных веществ

Материал: Видео ролики на диске «Твой выбор». Презентация.

**Ход занятия.**

***Психолог:*** Мы любим многое в нашей жизни, любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше в жизни тревожились и огорчались, любим своих друзей, стремимся как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человек- существо социальное. Социум-это люди, которые нас окружают. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленные возможно- это **здоровье.** Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

**Задание классу**. Нарисовать то, что полезно или вредно для здоровья человека.

(обсуждение путем последовательного опроса учащихся) примерный список:

Полезно для человека

* Соблюдать режим дня
* Соблюдать гигиену
* Правильно и регулярно питаться
* Обязательно бывать на свежем воздухе
* Заниматься спортом
* Посещать кружки
* Уметь вести себя в коллективе и т.д.

Вредно для человека

* Прогуливать занятия в школе
* Грубить и не уважать старших
* Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
* Сидеть долго за компьютером
* Пробовать незнакомые вещества
* Есть чересчур сладкого
* Курить
* Драться и т.д.

**Упражнение «Семья»**

Учащиеся встают в круг (роли: мама, папа, сестренка, Я -ученик) Взявшись за руки, ритмично идут создавая определенный ритм, синхронно.- Это модель семьи где все здоровы и счастливы, ритм здорового сердца у каждого в семье. Меняется роль Я - ученика на человека употребляющий наркотики, ребенок присаживается на корточки и семья должна заново шагать не сбивая ритм. Как правило ритм не задается, семья считается не полноценно здоровой т.к. ритм нарушен и семья начинает страдать. (так же можно посадить на корточки маму, т.к. она переживает за судьбу своего ребенка-наркомана).

Показ видеоролика **«Пока не поздно».** *Обсуждение после показа видеоролика*.

**Упражнение «Алгоритм А→B→С→D »**

Предлагается ситуация «Вы не помыли посуду»- это **А**

Далее действуем по алгоритму, используя прием искусственного ухудшения ситуации. Если вы не сделаете А, то будет В (негативное последствие) т.е. «Отругает мама». Если будет В, далее последует ситуация С (последствие ухудшения) т.е «испорченное настроение». Если наступает С, то будет D (самый негативный результат) «Стресс». Т.о Лучше сделать ситуацию А, чем прийти к ситуации D. Часто ли такие ситуации случаются в жизни? /Дискуссия/

Предлагается ситуация применяя такой же алгоритм **А→B→С→D** «Вам предлагают наркотики» /Дискуссия/

**Игра "Марионетки".**

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

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. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. 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?

**Игра "Отказ".**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (знакомый) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Одноклассник (друг) предлагает попробовать наркотик "за компанию".

Одноклассник (знакомый) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Показ видеоролика **«Наркотикам нет!»**  *Дискуссия после показа видеоролика.*

Литература

1. Бабинский М.Б., Белогуров С.Б. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений.- М. ООО «Вариант», 2005.
2. Самоукина Н.В. Игры в которые играют … Психологический практикум, Дубна «Феникс», 2002.