

Классный час «СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ».

Автор: Мартьянов Р.В., учитель физической культуры

Цели:

1. Формирование у детей приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к наркотикам, психотропным веществам.
2. Убедить в необходимости здорового образа жизни.
3. Развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Форма проведения: тематический классный час.

Ход мероприятия.

1. Анализ ситуации.

Джани Родари «Рыбы».

«Будь осторожна! « - сказала как – то большая рыба маленькой рыбке.

«Вот это крючок! Не трогай! Не хватай!»

«Почему?» - спросила маленькая рыбка.

«По двум причинам», - ответила большая рыбка.

«Начнем с того, что если ты хватаешь его, тебя поймают, обваляют в муке и поджарят на сковородке. А затем съедят с гарниром из салата.»

«Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?»

«А вторая причина в том, объяснила большая рыбка, что я хочу тебя съесть!»

- В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?

- Может ли человек оказаться в подобной ситуации?

- Почему нельзя слушать чужих людей, брать у них незнакомые продукты, пробовать их, нюхать?

- Вспомните основные правила поведения при общении с незнакомыми людьми?

(Дети положение, в которое попала маленькая рыбка. Они находят причины и способы разрешения сложившейся ситуации.)

Дети вспоминают азбуку безопасности.

1. Дверь незнакомцам не открывай,

Словам и подаркам не доверяй.

Скажи:»Скоро мама с работы придет,

Сама, если надо, вам дверь отопрет».

2. Играй во дворе возле дома,

Играй на площадке знакомой.

Но стройка и улица – не для игры!

И правило это для всей детворы!

3. Ключи от квартиры с собой я ношу

И дверь мне открыть никого не прошу.

Свой ключ никому не доверю,
Ведь он стережет мои двери.

4. Маша все мои секреты знает
И всегда мне во всем помогает,
Если что – нибудь случится вдруг,
Мама самый верный друг.

5. Угощают часто нас,
Только помни каждый раз:
Бери угощения лишь у знакомых,
А не у чужих людей, с виду скромных и добрых.

Беседа по теме.

- Вспомните, как с арабского языка переводится слово алкоголь («аль – коголь», что означает «одурманивающий»)

Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, сигарет, витаминов, приятно пахнущих веществ. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки, будет постоянно находиться под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное. Эти вещества называют наркотиками. Они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться.

Просмотр презентации «Правда о наркотиках»

- Что необходимо делать, чтобы избежать беды?

(соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми, взрослыми, подростками)

ПОМНИТЕ – НАРКОТИКИ - БОЛЕЗНЬ И ГИБЕЛЬ ЧЕЛОВЕКА! Тот, кто распространяет наркотики совершает преступление.

Оздоровительная минутка «Солнышко»

- Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключим внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание). Представьте животик, как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. А теперь улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

ИГРА «Пирамида»

Учитель выбирает два человека, каждый из них приглашает к себе следующих и т. д. Игра закончится, когда за партами не останется ни одного человека. Чтобы поднять всех из – за парт понадобилось очень мало времени. Вот также быстро табак, алкоголь и наркотики разрушают человека.

- Так почему же люди употребляют наркотики?

Учитель делит доску на две части. С одной стороны (левой) дети после обсуждения записывают причины, из – за которых люди начинают употреблять наркотики. С другой стороны (правой) то, что может заменить эту привычку.

Причины

Чем можно заменить привычку

Из любопытства

От скуки

Для поднятия авторитета среди друзей

За компанию

Чтобы почувствовать себя взрослым

Заняться любым интересным делом: спортом, танцами, рукоделием, чтением.....- делом, в котором вы можете себя реализовать.

КОНКУРС СТИХОВ

(Дети читают стихи по очереди, которые сочинили сами)

1. Спорт – это спасение

От наркотиков, курения.

Спорт – это творение,

Радость и веселье.

К спорту мы приложим

Все свои умения,

Чтобы не найти

К жизни отворачивания.

Спорт – это мир, здоровье, красота

Наркотики – страх, боль, темнота.

Выбор за вами: свет или тьма.

2. Чтобы жить и не тужить –

Надо жизнью дорожить!

Не колоться не курить,

И совсем, совсем не пить!

Спортом лучше заниматься,

Быть здоровым, закаляться!

3. Спорт и наркотики

Две разные вещи

Спорт – это жизнь!

Наркотики – смерть!

Чтобы себя уберечь от беды,

Выбери спорт,

И здоров будешь ты!

4. Спорт нужен человеку,

Чтоб волю закалять.

Наркотик наркоману

Здоровье подрывать.

Здоровье укрепляет

Нам всем иммунитет,
Спортсмену да, конечно,
А наркоману нет.
Брось эту гадость в мусор,
Бегом на стадион.
Тогда здоровы будем
И я, и ты, и он!

5. Прививку эту ты не ешь!
Лучше фруктов ты поешь!
Станешь сильным, станешь бодрым,
Занимаясь любым спортом!

6. Мои школьные друзья знают, чем занять себя!
Книги разные читают, что творится в мире знают.
И не курят, и не пьют, а играют и поют!
Знает наш класс, и знаю я.
НАРКОМАНИЯ - БЕДА!
Мы в беду не попадем
В жизнь счастливую войдем!

7. Не болейте, не курите,
Много – много вы живите!
Лучше спортом занимайтесь
И здоровьем закаляйтесь!

8. Человек, не пей, не кури,
Погоди, на себя погляди –
И увидишь ты, как
Наркотиками убивается душа,
Как разрушаешь ты себя!
Лучше спортом займись,
Пробеги, подтянись,
Сядь за шахматный стол,
Иль сыграй в баскетбол!
Друг, тебе только спорт,
А наркотики за борт!

ПИСЬМА НАРКОМАНУ

- Ребята, что вы можете сказать или предложить людям, которые употребляют наркотики?

Выдержки из писем.

Здравствуй, друг! Пишет тебе ученик Я живу очень яркой и интересной жизнью. Активно занимаюсь спортом. Это так интересно! Спорт делает меня сильнее, закаляет физически. Приходи к нам заниматься спортом. Это поможет тебе забыть о наркотиках.

Письмо № _____

Привет! Я думаю. Что наркоманом быть не надо, потому что тебя скоро может не быть. Ведь спортом заниматься лучше. Просто скажи наркотикам: «НЕТ!» и начни здоровый образ жизни! Тебе понравится!

Письмо № _____

Несчастный наркоман! Лучше не колись, а то потом через 2,3 года умрешь. Представь, что ты будешь лежать в холодной сырой земле. Тебя там просто жуки с червями съедят. И еще хуже, ты попадешь не в рай, а в ад! Так что лучше не колись!

Письмо № _____

Наркоман – это страшно и глупо.
Потому что несчастье себе,
Это горе любимым, семье.
Наркотики – самоубийство,
Жизнь без радости и мечты.
Стань спортсменом,
Не пробуй наркотики ты!

- Откройте обратную сторону письма и допишите предложения, которые начинаются словами:

Мне хорошо...

Я чувствую себя смелым...

Я горжусь собой...

(обмен ответами учащихся)

В опросе приняли учащиеся 3 и 4 классов. Вот результаты опроса.

Мне хорошо, потому что я и мои близкие здоровы.

Мне хорошо, потому что со мной рядом моя семья.

Я чувствую себя смелым, потому что каждый день я занимаюсь спортом.

Я чувствую себя смелой, потому что я не курю, не пью, не принимаю наркотики.

Я горжусь собой, так как каждое утро делаю зарядку, могу сказать НЕТ любым вредным привычкам.

Выставка рисунков «СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!»

Вывод:

- Спорт – это здоровье!

- Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Воля кует характер,

И только она!

Спортсмен преодолел себя,

А это значит очень много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное.

Его приносит спорт!

Итог:

Наркотики опасны для нашего здоровья.

Скажем спорту ДА, а наркотикам НЕТ!

Просмотр презентации «Спорт против наркотиков».