Рабочий лист для классного часа в 9 классе по теме «Живи без пива. День трезвости»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Рабочий лист – это** образовательный инструмент, представляющий собой специально подготовленный комплект заданий, упражнений или вопросов, который используется на уроке для активизации познавательной деятельности учащихся. Он помогает структурировать учебный материал, проверять понимание темы и развивать практические навыки. Рабочий лист может включать задания разного типа: тесты, кроссворды, вопросы на размышление, творческие упражнения или практические задачи.

**Рабочий лист для учеников**

**Тема: "Живи без пива. День трезвости"**

**1. Вопросы на размышление**

Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Почему подростки часто поддаются влиянию окружения?
2. Как вы понимаете выражение «умение сказать нет»?
3. Какие факторы помогают человеку принимать ответственные решения?
4. Как активный образ жизни может повлиять на вашу уверенность в будущем?
5. В чем опасность веры в мифы о безопасности слабоалкогольных напитков?

**2. Задание: «Ложь или правда?»**

Определите, какие из утверждений являются ложными, а какие – правдивыми. Отметьте их галочкой и объясните свой выбор.

1. Употребление слабоалкогольных напитков абсолютно безопасно.
2. Физическая активность укрепляет организм.
3. Реклама всегда честно рассказывает о влиянии продуктов.
4. Здоровый образ жизни требует постоянных усилий.
5. Привычки, сформированные в подростковом возрасте, остаются на всю жизнь.

**3. Творческое задание: «Облако слов»**

Составьте «облако слов», которое отражает ваши ассоциации со словом «трезвость». Примеры: здоровье, выбор, спорт. Используйте минимум 10 слов.

**4. Анализ кейса**

Прочитайте кейс и ответьте на вопросы.

**Кейс:**  
Алексей – девятиклассник. На вечеринке друзья предложили ему попробовать новый модный напиток. Алексей знает, что это может быть вредно, но боится отказать, чтобы его не посчитали слабым.

**Вопросы:**

1. Какие альтернативные варианты поведения есть у Алексея?
2. Какой совет вы бы дали Алексею?
3. Как можно заранее подготовиться к таким ситуациям?

**5. Коллективное обсуждение**

Обсудите в малых группах:

* Что бы вы выбрали: успех в спорте или временное удовольствие от вредной привычки?
* Какие шаги можно предпринять, чтобы поддерживать свою уверенность в ситуациях давления сверстников?

Подготовьте один общий ответ от группы и представьте его классу.

**6. Личное задание: «Письмо себе в будущее»**

Напишите письмо самому себе через 5 лет. В письме ответьте на вопросы:

* Каким вы хотите себя видеть в будущем?
* Какие привычки и решения помогут вам достичь этой цели?
* Почему важно сохранять трезвость?

**7. Задание: «Составь маршрут»**

Составьте «маршрут» здорового образа жизни: перечислите шаги, которые вы можете сделать уже сейчас, чтобы вести активный, интересный и осознанный образ жизни.

Пример:

1. Заниматься спортом три раза в неделю.
2. Чаще общаться с друзьями на прогулках, а не в социальных сетях.
3. Пробовать новые хобби.

**8. Графический элемент: шкала ответственности**

Нарисуйте шкалу от 1 до 10, где:

* 1 — «Я редко задумываюсь о последствиях своих действий».
* 10 — «Я всегда принимаю решения осознанно».

Отметьте, где на шкале вы находитесь сейчас. Напишите, что нужно сделать, чтобы подняться выше.

Этот рабочий лист поможет вам лучше понять тему, развить навыки анализа и принятия решений.