

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

9 КЛАСС КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Живи без пива — классный час



Автор **Глеб Беломедведев**

янв 9, 2025 #алкоголь, #видео, #вред, #вредные привычки, #интеллект-карта, #интересные факты, #карта памяти, #крсворд, #ментальная карта, #облако слов, #организм, #ответственность, #подростки, #полезные советы, #презентация, #рабочий лист, #спорт, #таблица, #тесты, #технологическая карта, #чек-лист 16 фото ⌚ Время прочтения: 32 минут(ы)



Классный час Живи без пива



Содержание [Скрыть]

- 1 Живи без пива. День трезвости — классный час
- 2 Вступление
- 3 Выберите похожие названия
- 4 Возраст детей
- 5 Класс
- 6 Дата проведения
- 7 Вид занятия
- 8 Тип мероприятия
- 9 Форма организации
- 10 Цель
- 11 Задачи
- 12 Ожидаемые результаты
- 13 Методические приёмы, педагогические методы, технологии обучения
- 14 Прогнозируемый результат

Поиск

ИНТЕРЕСНОЕ

КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

[Конспекты уроков для учителя](#)

[Алгебра](#)

[Английский язык](#)

[Астрономия](#)

[10 класс](#)

[Библиотека](#)

[Биология](#)

[5 класс](#)

[6 класс](#)

[7 класс](#)

[8 класс](#)

[География](#)

[5 класс](#)

[6 класс](#)

[7 класс](#)

[8 класс](#)

[9 класс](#)

[10 класс](#)

[Геометрия](#)

[Директору и завучу школы](#)

[Должностные инструкции](#)

[ИЗО](#)

[Информатика](#)

- 15 Предварительная работа педагога
- 16 Оборудование и оформление кабинета
- 17 Ход занятия / Ход мероприятия
 - 17.1 Организационный момент
 - 17.2 Актуализация усвоенных знаний
 - 17.3 Вступительное слово классного руководителя
- 18 Основная часть
 - 18.1 Актуальность проблемы подросткового алкоголизма
 - 18.2 Мифы о безопасности пива
 - 18.3 Влияние пива на организм подростка
 - 18.4 Правовая ответственность
 - 18.5 Альтернативы употреблению алкоголя
 - 18.6 Формирование осознанной позиции
- 19 Рефлексия
- 20 Подведение итогов занятия
- 21 Технологическая карта
- 22 Смотреть видео по теме
- 23 Полезные советы учителю
- 24 Чек-лист педагога
- 25 Карта памяти для учеников
- 26 Кроссворд
- 27 Интересные факты для занятия
- 28 Тесты
- 29 Интеллект-карта
- 30 Облако слов
- 31 Презентация
- 32 БОНУС: Рабочий лист
- 33 Список источников и использованной литературы

[История](#)

[Классный
руководитель](#)

[5 класс](#)

[6 класс](#)

[7 класс](#)

[8 класс](#)

[9 класс](#)

[10 класс](#)

[11 класс](#)

[Профориентационн
ые уроки](#)

[Математика](#)

[Музыка](#)

[Начальная школа](#)

[ОБЗР](#)

[8 класс](#)

[9 класс](#)

[10 класс](#)

[11 класс](#)

[Обществознание](#)

[Право](#)

[Психология](#)

[Русская литература](#)

[Русский язык](#)

[Технология \(Труды\)](#)

[Физика](#)

[Физкультура](#)

[Химия](#)

[Экология](#)

[Экономика](#)

[Копилка учителя](#)

[Сценарии школьных
праздников](#)

Живи без пива. День трезвости — классный час

Вступление



Уважаемые коллеги! Современные подростки считают, что умеют принимать взвешенные решения. Однако статистика показывает обратное — каждый третий старшеклассник уже пробовал слабоалкогольные напитки. Предлагаю вашему вниманию методическую разработку интерактивного классного часа с комплектом материалов: технологической картой, презентацией, кроссвордом, облаком тегов и набором активностей для эффективного проведения профилактической работы.

Выберите похожие названия

- Методическая разработка: «Здоровый выбор — успешное будущее»
- Дискуссионный клуб: «Молодежь против алкоголя»
- Воспитательная беседа: «Мифы и правда об алкоголе»
- Ролевая игра: «Умей сказать НЕТ»

Возраст детей

14-15 лет

Класс

ИНТЕРЕСНОЕ

Дата проведения

[укажите дату проведения]

Вид занятия

Тематический классный час профилактической направленности

Тип мероприятия

Комбинированное занятие с элементами дискуссии

Форма организации

Групповая работа с элементами интерактивного взаимодействия

Цель

- Формирование осознанного негативного отношения к употреблению слабоалкогольных напитков через понимание их разрушительного воздействия на организм подростка

Задачи

- **Обучающая:** расширить представления учащихся о негативном влиянии пива на организм подростка, развенчать распространенные мифы о безопасности слабоалкогольных напитков
- **Развивающая:** развить критическое мышление, способность анализировать информацию и принимать осознанные решения
- **Воспитательная:** сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, ответственную гражданскую позицию

Ожидаемые результаты

- **Личностные:** формирование установки на здоровый образ жизни, развитие самостоятельности в принятии решений
- **Метапредметные:** умение работать с информацией, развитие коммуникативных навыков, способность противостоять негативному влиянию
- **Предметные:** знание основных фактов о влиянии алкоголя на организм, правовых последствиях употребления спиртных напитков

Методические приёмы, педагогические методы, технологии обучения

- [Мозговой штурм](#)
- Работа в малых группах
- Дискуссионные качели
- [Кейс-метод](#)
- Интерактивное голосование

Прогнозируемый результат

Формирование у учащихся осознанной позиции неприятия алкоголя, развитие навыков противостояния негативному влиянию среды, понимание ценности здорового образа жизни

Предварительная работа педагога

- Подготовка мультимедийной презентации
- Разработка кроссворда
- Создание облака слов
- Составление технологической карты
- Подготовка раздаточных материалов для групповой работы
- Разработка анкеты обратной связи
- Подбор видеоматериалов и видеороликов
- Создание теста

Оборудование и оформление кабинета

- Компьютер с проектором
- Экран для демонстрации презентации
- Флипчарт или магнитная доска
- Маркеры разных цветов
- Раздаточный материал для работы в группах
- Листы для рефлексии
- Карточки с заданиями

Ход занятия / Ход мероприятия

Организационный момент

Здравствуйте, ребята! Прошу внимания. Сейчас я проведу переключку, чтобы отметить присутствующих. Пожалуйста, когда услышите свою фамилию, отвечайте «здесь».

[Проводится переключка учащихся]

Спасибо. Сегодня у нас важное занятие, и я вижу, что почти все на месте. Алина, передай, пожалуйста, записку в медицинский кабинет о причине отсутствия Сергея.

Дежурные, прошу вас подготовить проекционный экран и проверить, хорошо ли его видно со всех парт. Антон и Дмитрий, помогите, пожалуйста, опустить проектор.

А пока дежурные готовят оборудование, проверьте, у всех ли есть необходимые принадлежности для работы: тетрадь для классных часов, ручка, простой карандаш. Если у кого-то чего-то не хватает, поделитесь с одноклассниками.

Друзья, напоминаю правила поведения на нашем занятии: мы уважаем мнение друг друга, не перебиваем говорящего, поднимаем руку, если хотим высказаться. И очень важная просьба — переведите, пожалуйста, ваши телефоны в беззвучный режим или отключите их на время занятия. Это поможет нам сосредоточиться на важной теме.

Я вижу, что сегодня у многих хорошее настроение — это радует! Давайте поддержим этот позитивный настрой. Посмотрите, какая прекрасная погода за окном — самое время для интересной и продуктивной беседы. У нас с вами всегда получается вести содержательный диалог, я уверена, что и сегодня мы проведём время с пользой.

Вижу, что проектор уже готов, все расположились удобно, настрой у нас рабочий. Отлично, теперь мы можем приступить к нашему занятию.

Актуализация усвоенных знаний

Ребята, на прошлом классном часе мы с вами погрузились в очень важную тему [финансовой грамотности](#). Давайте освежим в памяти ключевые моменты нашей беседы. Вспомните, что особенно заинтересовало вас в теме личного финансового планирования?

[Выслушивает ответы учащихся]

Отлично! А кто может объяснить, почему мы уделили столько внимания вопросу банковских услуг? Мария, я помню, ты задавала интересный вопрос про банковские карты — может, поделишься своими мыслями?

[Выслушивает ответ]

Верно подмечено! Особенно важно, что вы запомнили про безопасность при использовании банковских карт. Кстати, давайте проведем небольшой мысленный эксперимент. Представьте, что вы получили свою первую зарплату. Как бы вы распорядились этими деньгами, учитывая те принципы личного бюджетирования, которые мы обсуждали?

[Девятиклассники отвечают]

Замечательно! Вижу, что вы хорошо усвоили принцип разумного распределения средств. А помните, мы говорили про налоги? Кто может напомнить, почему знание налогового законодательства нужно даже для подростка?

[Ученики рассказывают о налогах]

Совершенно верно! И еще один существенный момент — мы обсуждали финансовые риски и способы защиты от них. Давайте подумаем, какие практические советы по финансовой безопасности вы уже начали применять в своей жизни?

[Учащиеся делятся опытом]

Прекрасно! Я вижу, что материал прошлого занятия вы не просто запомнили, но и начали применять на практике. Это очень важно, ведь финансовая грамотность — один из ключевых навыков современного человека. Такое ответственное отношение к планированию своего будущего заслуживает уважения. И сегодняшняя тема, к которой мы сейчас перейдем, тоже напрямую связана с вашим будущим благополучием.

Вступительное слово классного руководителя

Дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим на очень важную тему, которая напрямую влияет на ваше будущее, на ваши возможности и перспективы.

Тема нашего классного часа — «Живи без пива».

Знаете, недавно я прочитала исследование специалистов, которое меня глубоко взволновало. По статистике, каждый третий подросток уже пробовал слабоалкогольные напитки, считая их безобидными. Это заставило меня задуматься о том, насколько важно сейчас, когда вы стоите на пороге взрослой жизни, обсудить эту тему открыто и честно.

Почему именно сейчас? Потому что вы — поколение, которое уже очень скоро будет определять будущее нашей страны. Вы умные, талантливые, у вас огромный потенциал. И я, как ваш классный руководитель, хочу, чтобы каждый из вас смог реализовать свои мечты и амбиции, не позволив ложным представлениям и мифам помешать вашему успеху.

Сегодня мы не просто поговорим о вреде пива — мы будем размышлять о свободе выбора, о силе характера, об умении принимать осознанные решения. Мы разберем реальные факты, обсудим распространенные заблуждения, и главное — поговорим о тех возможностях, которые открываются перед человеком, выбирающим здоровый образ жизни.

Я надеюсь на откровенный диалог. У нас не будет готовых ответов или нравоучений — вместе мы проанализируем информацию и сделаем собственные выводы. Уверена, что сегодняшний разговор поможет вам принимать более взвешенные решения в жизни.



Цитата:

«Сила не в том, чтобы идти за всеми, а в умении идти своим путём.»

— **В.К. Долматов, 1945–2010, философ, писатель.**

Готовы ли вы к такому серьезному разговору? Я вижу по вашим глазам, что да. Тогда давайте начнем наше путешествие к пониманию того, почему осознанный выбор в пользу здоровья — это путь к успеху.

Основная часть



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Актуальность проблемы подросткового алкоголизма

Статистика употребления слабоалкогольных напитков среди подростков

Обратимся к цифрам, которые заставляют серьезно задуматься. По данным последних исследований Министерства здравоохранения, в России около 33% подростков пробуют слабоалкогольные напитки до достижения 16 лет. Особенно тревожит, что первое знакомство с пивом происходит уже в 13-14 лет. Статистика показывает: каждый пятый подросток регулярно употребляет пиво, считая его безобидным напитком.

Причины раннего знакомства с алкоголем

Почему же происходит такое раннее знакомство с алкоголем? Психологи выделяют несколько ключевых причин.

1. Во-первых, это желание казаться взрослее, соответствовать определённому образу «крутого» человека, который навязывается через рекламу и социальные сети.
2. Во-вторых, это давление со стороны компании сверстников, когда школьник боится оказаться «белой вороной».
3. В-третьих, это доступность слабоалкогольных напитков и распространённое заблуждение об их безвредности.

Особенно важно понимать социальные последствия употребления пива в подростковом возрасте. Исследования показывают, что успеваемость у учащихся, регулярно употребляющих пиво, снижается на 30-40%. Ухудшается память, концентрация внимания, способность к обучению. Статистика правонарушений говорит о том, что 67% противоправных действий, совершённых школьниками, происходит после употребления слабоалкогольных напитков.

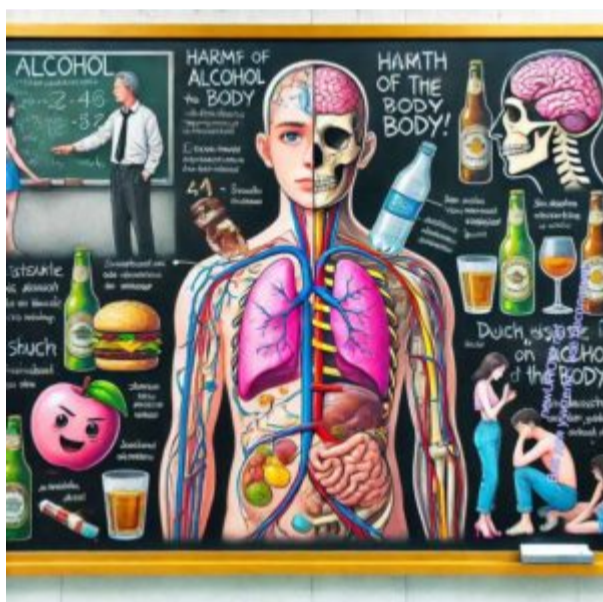
Социальные последствия употребления пива в подростковом возрасте

Давайте посмотрим на конкретный пример. В прошлом году в соседней школе группа девятиклассников решила отметить окончание четверти. Они выбрали пиво, считая его безобидным. В результате двое попали в больницу с алкогольным отравлением, а остальные были поставлены на учёт в комиссии по делам несовершеннолетних. Этот случай перечеркнул их планы на поступление в престижные колледжи.

Но самое серьёзное последствие – это разрушение личности подростка. Молодой человек, рано начавший употреблять хмельное, постепенно теряет интерес к учёбе, спорту, творчеству. Меняется круг общения, появляются проблемы в семье. По данным социологов, 82% родителей отмечают, что после начала употребления слабоалкогольных напитков их дети стали более агрессивными, скрытными, начали хуже учиться. Особенно тревожит тот факт, что пивной алкоголизм развивается незаметно. Подросток не осознаёт опасности, считая, что может «бросить в любой момент». Однако медицинская статистика показывает: зависимость от пива формируется даже быстрее, чем от крепкого алкоголя, особенно в подростковом возрасте, когда организм наиболее уязвим.

Стоит прочесть также: [Профессия: юрист профориентационный урок "Россия – мои горизонты"](#)

Мифы о безопасности пива



Иллюстративное фото / newUROKI.net

“

Пиво — это слабоалкогольный напиток, который изготавливается из воды, солода, хмеля и дрожжей. Несмотря на низкое содержание спирта, пиво содержит этиловый алкоголь, который оказывает воздействие на нервную систему, вызывает опьянение и может привести к зависимости.

“

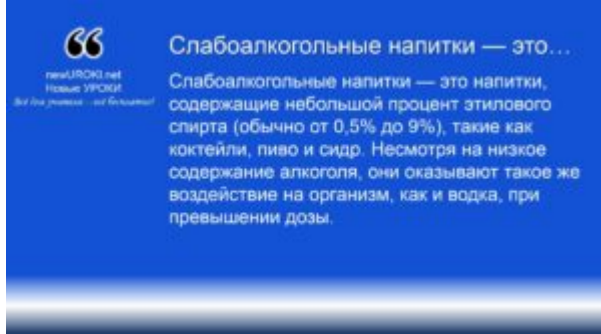
Пиво — это...

Пиво — это слабоалкогольный напиток, который изготавливается из воды, солода, хмеля и дрожжей. Несмотря на низкое содержание спирта, пиво содержит этиловый алкоголь, который оказывает воздействие на нервную систему, вызывает опьянение и может привести к зависимости.

Определение

“

Слабоалкогольные напитки — это напитки, содержащие небольшой процент этилового спирта (обычно от 0,5% до 9%), такие как коктейли, пиво и сидр. Несмотря на низкое содержание алкоголя, они оказывают такое же воздействие на организм, как и водка, при превышении дозы.



Определение

«Пиво — не алкоголь»

Мы часто слышим утверждение, что слабые алкогольные напитки не относятся к алкоголю, что это что-то лёгкое, практически безвредное. Однако это большое заблуждение. Любой из них, содержащий этанол, относится к алкогольным продуктам. Важно понимать, что содержание спирта в слабоалкогольных коктейлях лишь на первый взгляд кажется незначительным. Если рассчитать количество выпитого, то общий объём этанола может оказаться сопоставим с крепкими напитками. Кроме того, привлекательный вкус, который многим подросткам кажется «десертным», маскирует алкоголь, делая его потребление незаметным. Это, в свою очередь, приводит к увеличению дозы и потере контроля.

«Пивной алкоголизм развивается медленнее»

Существует миф, что привязанность к слабоалкогольному питью формируется дольше, чем к крепким. Это неправда. Наоборот, регулярное употребление этих напитков приводит к постепенному привыканию. В результате человек не замечает, как его организм начинает требовать всё больше и больше. Этот процесс происходит обманчиво плавно: сначала это бутылка в компании друзей, затем — несколько раз в неделю. В результате зависимость формируется незаметно, а борьба с ней оказывается такой же сложной, как и с другими формами аддикции*. Особенно быстро этот процесс протекает в подростковом возрасте, когда организм ещё не полностью сформирован, а психика более подвержена влиянию извне.



Аддикция (зависимость) (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. [Википедия](#)

«От пива не бывает зависимости»

Ещё одно распространённое заблуждение — уверенность в том, что слабоалкоголка не способна вызвать привыкание. Однако, медицинские исследования говорят об обратном. Этанол, содержащийся в ней, оказывает такое же воздействие на мозг, как и в крепком алкоголе. У подростков, которые начинают их употреблять, привычка развивается даже быстрее, чем у взрослых. Это связано с особенностями нервной системы в юном возрасте: мозг формируется, и этанол оказывает на него более разрушительное влияние.

Подумайте сами: почему производители уделяют столько внимания рекламе и оформлению слабых алкогольных напитков? Красочные этикетки, яркие слоганы, формирование образа беззаботного отдыха — всё это рассчитано на создание у потребителя иллюзии безопасности. Но за этой иллюзией скрываются серьёзные последствия: разрушение здоровья, зависимости, проблемы в учёбе, отношениях и карьере.

Поэтому так важно разбираться в том, что правда, а что миф, не поддаваться ложным убеждениям и делать осознанный выбор в пользу здоровья и успешного будущего.

Таблица: Мифы и факты

Миф	Факт
Это не так вредно	Негативное влияние на организм доказано
Все так делают	Большинство выбирает осознанный подход
Это помогает расслабиться	Существуют безопасные способы отдыха
От одного раза ничего не будет	Даже один раз может нанести вред
Я могу контролировать всё	Зависимость формируется незаметно

Влияние пива на организм подростка



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Воздействие на нервную систему и мозг

Подростковый возраст — это время активного формирования мозга и нервной системы. Употребление слабоалкогольных продуктов может нанести серьёзный ущерб этим процессам. Этанол проникает в кровь и быстро достигает мозга, воздействуя на нейроны — клетки, отвечающие за мышление, память, внимание и контроль поведения. У подростков из-за незрелости нервной системы разрушительные процессы происходят быстрее, чем у взрослых. Это может привести к ухудшению успеваемости, снижению концентрации внимания, неспособности принимать взвешенные решения и даже агрессивному поведению. Долгосрочные последствия включают нарушение когнитивных функций, что отражается на способности учиться и развиваться.

Нарушения эндокринной системы

У подростков гормональный механизм находится в процессе становления, и её работа легко нарушается под воздействием этанола. Употребление слабоалкогольных продуктов подавляет выработку важных гормонов, таких как тестостерон у юношей и эстроген у девушек. Это может замедлить половое созревание, вызвать гормональный дисбаланс и, как следствие, проблемы с физическим развитием. Кроме того, этанол влияет на выработку инсулина, что может спровоцировать развитие сахарного диабета. Эти последствия в юном возрасте кажутся далёкими, но они неизбежно сказываются на здоровье в будущем.

Изменения в работе сердечно-сосудистой системы

Сердце подростка работает интенсивнее, чем у взрослого человека, и его нагрузка увеличивается при воздействии этанола. Регулярное употребление слабоалкогольных продуктов может привести к учащению сердцебиения, скачкам артериального давления и даже нарушению сердечного ритма. Кроме того, этанол вызывает расширение сосудов, что в дальнейшем может привести к их износу и потере эластичности. Ранние изменения в сердечно-сосудистой системе могут вылиться в серьёзные заболевания, такие как гипертония и ишемическая болезнь сердца, уже во взрослом возрасте.

Эти факты показывают, насколько опасно влияние даже слабоалкогольных продуктов на организм подростка. Важно понимать, что здоровье формируется именно сейчас, в юности, и привычки, приобретённые в этот период, закладывают основу вашего будущего. Берегите своё здоровье, ведь оно бесценно!



Инфографика / newUROKI.net

Правовая ответственность



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Законодательные ограничения продажи алкоголя несовершеннолетним

В России существует строгое законодательство, регулирующее продажу алкогольной продукции лицам младше 18 лет. Федеральный закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» прямо запрещает реализацию алкоголя несовершеннолетним. За нарушение этого закона продавцам и владельцам торговых точек грозят крупные штрафы, а в случае повторного нарушения — отзыв лицензии на торговлю.

Подросткам важно помнить, что любое нарушение этого запрета — например, покупка через старших друзей или попытка обмана кассира — может привести к неприятным последствиям. Даже если покупка прошла незаметно, осознание незаконности таких действий остаётся. Законодатели защищают подростков не просто так: раннее знакомство с этанолсодержащей продукцией имеет серьёзные последствия, и ограничения вводятся для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Административная ответственность за употребление алкоголя

Важно понимать, что ответственность наступает не только для продавцов, но и для самих подростков. Употребление спиртных продуктов в общественных местах, нарушение общественного порядка в состоянии опьянения или появление в таком состоянии в местах массового скопления людей является административным правонарушением. Это закреплено в Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ).

Штраф за такие действия может составлять несколько тысяч рублей, причём оплату часто вынуждены осуществлять родители, что становится причиной конфликтов в семье. Кроме того, факт административного правонарушения может быть зафиксирован в личной характеристике подростка, что негативно скажется на дальнейших жизненных перспективах.

Последствия для будущей карьеры и образования

Мало кто задумывается, что даже небольшое нарушение, связанное с употреблением алкоголя, может оставить след на будущем подростка. Во многих вузах и колледжах при поступлении оцениваются не только экзамены, но и личные характеристики, отзывы от классного руководителя и документы, свидетельствующие о поведении школьника.

Если в личной характеристике будут упомянуты нарушения, связанные с алкоголем, это может существенно снизить шансы на поступление в престижные учебные заведения. В будущем такие записи способны повлиять на устройство на работу, особенно если речь идёт о профессиях, требующих повышенного уровня ответственности, например, в медицине, правоохранительных органах или авиации.

Таким образом, соблюдение закона — это не только показатель ответственности, но и гарантия сохранения возможностей для построения успешного будущего. Помните: ваш выбор сегодня определяет ваши возможности завтра. Будьте внимательны к своим поступкам!

Альтернативы употреблению алкоголя



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Спорт и активный образ жизни

Одним из самых эффективных способов замены вредных привычек является занятие спортом. Спортивные секции, фитнес, пробежки на свежем воздухе, велопогулки — всё это не только укрепляет здоровье, но и даёт ощущение удовлетворения от достигнутых результатов. Регулярные тренировки развивают дисциплину, учат ставить цели и преодолевать трудности.

Кроме того, спорт помогает наладить социальные связи. Вы становитесь частью команды, находите друзей, которые разделяют ваши интересы и ценности. А совместные достижения, например, участие в соревнованиях, укрепляют дух и формируют уверенность в своих силах. Занятие физической культурой становится мощным инструментом для снятия стресса и улучшения настроения. Когда человек чувствует себя сильным, энергичным и способным, ему не нужны искусственные стимуляторы.

Творческая самореализация

Если спорт укрепляет тело, то творчество раскрывает потенциал души. У каждого из вас есть талант, который можно и нужно развивать. Это может быть рисование, музыка, танцы, фотография, написание текстов или создание видео. Когда человек занимается

творчеством, он выражает свои эмоции и мысли, создаёт что-то уникальное, что приносит радость и гордость за себя.

Творческие увлечения помогают справляться с негативными эмоциями и стрессом, которые часто становятся причиной того, что подростки ищут утешение в вредных привычках. Занимаясь любимым делом, вы сможете погрузиться в процесс, забыть о проблемах и даже найти способ их решения через творчество.

К тому же талантливые люди всегда привлекают внимание. Увлечённый человек интересен окружающим, его ценят и уважают. Творческая самореализация может стать не только способом досуга, но и основой вашей будущей профессии.

Социально значимая деятельность

Ещё один важный способ занять себя полезными делами — это участие в социальных проектах и волонёрской деятельности. Помощь другим людям, забота о природе, участие в благотворительных акциях — всё это развивает чувство ответственности, укрепляет самооценку и делает ваш вклад в общество заметным.

Например, можно стать участником экологических инициатив, помогать организовывать городские мероприятия или оказывать поддержку нуждающимся людям. Волонёрство даёт уникальную возможность почувствовать себя нужным, ощутить радость от того, что ваши усилия приносят пользу другим.

Социальная активность также помогает заводить новые знакомства. Это общение с интересными людьми, которые разделяют ваши взгляды и помогают расти как личности. Вы не только проводите время с пользой, но и закладываете фундамент для своей репутации и будущей карьеры.

Подводя итог, хочу сказать: в жизни существует множество увлечений и занятий, которые сделают её яркой и насыщенной. Будьте открыты к новым возможностям, пробуйте, ищите себя, и вы обязательно найдёте занятие, которое принесёт вам радость, успех и уверенность в завтрашнем дне.

Стоит прочесть также: [Учиться на совесть - классный час](#)

Формирование осознанной позиции



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Умение противостоять давлению сверстников

Каждый подросток сталкивается с ситуациями, когда сверстники пытаются навязать ему своё мнение или образ действий. Это может быть подталкивание к сомнительным экспериментам, например, употреблению алкоголя, чтобы «не выделяться» из компании. Но важно помнить: способность сказать твёрдое «нет» — это не проявление слабости, а признак зрелости и силы духа.

Например, если кто-то из компании предлагает попробовать спиртное, можно ответить уверенно: «Мне это неинтересно» или «Я уважаю свой выбор, а ты?» Часто такая уверенность ставит давящего в тупик и снимает накал ситуации. Важно научиться сохранять спокойствие и не чувствовать себя обязанным делать что-то против своей воли.

Ещё один способ — заранее подумать над вариантами ответов, которые вы сможете использовать. Например: «Мне нужно завтра быть в форме» или «Я серьёзно занимаюсь спортом, это не для меня». Это поможет избежать замешательства в момент неожиданного давления. Помните, ваше здоровье и репутация важнее, чем попытка понравиться кому-то.

Развитие навыков принятия ответственных решений

Каждый ваш выбор, даже самый маленький, влияет на будущее. Употребление алкоголя в подростковом возрасте часто связано с недалёковидностью и желанием «попробовать новое». Но умение оценивать последствия своих поступков помогает принимать решения, которые приносят долгосрочную пользу.

Пример: представьте, что вы стоите перед выбором — отправиться с друзьями на вечеринку, где будет алкоголь, или пойти на тренировку, которая может привести вас к участию в соревнованиях. В первом случае — сомнительное удовольствие и возможные проблемы, во втором — шанс достичь чего-то значимого и укрепить свой авторитет.

Чтобы принимать ответственные решения, полезно задавать себе вопросы: «Какие последствия это может иметь?», «Как это повлияет на моё здоровье, отношения с родными, мои цели?» Постепенно вы научитесь анализировать ситуацию и выбирать то, что действительно важно для вас.

Проектирование здорового будущего

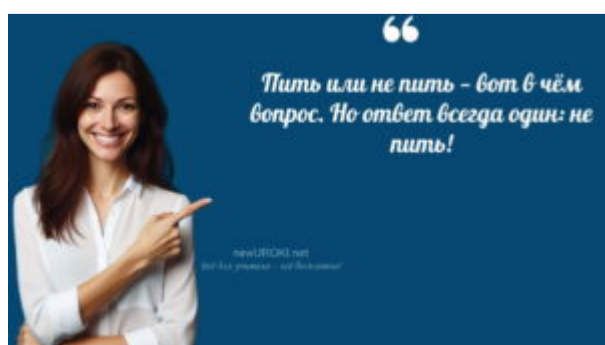
Ваше будущее — это то, что вы создаёте своими руками уже сейчас. Представьте, кем вы хотите быть через 5–10 лет. Возможно, вы мечтаете стать успешным профессионалом, спортсменом, музыкантом или предпринимателем. Употребление алкоголя может стать препятствием на этом пути, потому что оно отвлекает от настоящих целей, подрывает здоровье и негативно влияет на репутацию.

Попробуйте создать «карту мечты»: запишите или нарисуйте свои цели, шаги к их достижению и то, что может вам помешать. Например, если вы хотите поступить в престижный вуз, важно не только хорошо учиться, но и избегать ситуаций, которые могут навредить вашей репутации, например, нарушения дисциплины из-за употребления алкоголя.

Другой пример: вы хотите стать лидером в своей области. Здоровый образ жизни, увлечённость и самодисциплина — вот ваши помощники. Люди уважают тех, кто ставит перед собой высокие цели и уверенно к ним идёт.

Итак, формирование осознанной позиции начинается с маленьких, но осмысленных действий. Учитесь говорить «нет», оценивать последствия своих решений и ставить перед собой большие цели. Вы можете больше, чем вам кажется, главное — верить в себя и свои силы!

Рефлексия



Дорогие девятиклассники, давайте завершим наше занятие и попробуем оценить, как оно прошло лично для каждого из вас. [Рефлексия — это](#) момент, когда вы можете задуматься над своими эмоциями, мыслями и впечатлениями от урока. Это помогает понять, что оказалось для вас полезным и интересным, а что, возможно, вызвало затруднения.

Для начала я попрошу каждого из вас ответить для себя на несколько вопросов:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какое из обсуждённых тем оказалось для вас наиболее значимой?
- Что из услышанного вы готовы использовать в своей жизни?

Чтобы вам было легче выразить свои мысли, у нас есть несколько способов:

- Если вам удобнее говорить, поделитесь своим мнением вслух.
- Если вы предпочитаете письменно, заполните раздаточные листы, где можно отметить свои эмоции и результаты работы. Например, в шкале «От 1 до 5» оцените, насколько полезным был для вас этот урок.
- А для тех, кто любит творческий подход, у нас есть «облако эмоций»: выберите из набора карточек слова, которые отражают ваше настроение сейчас.

Я хочу, чтобы вы не просто вспомнили то, о чём шла речь, но и осознали, как это связано с вашей жизнью. Например, подумайте: как обсуждённые сегодня темы могут помочь вам в будущем избежать ошибок или сделать правильный выбор?

Если у кого-то из вас есть вопросы или предложения по тому, как сделать наши занятия ещё интереснее, я буду рада их услышать.

И помните, ваша искренность и готовность анализировать свои чувства — это важный шаг к личностному росту.

Подведение итогов занятия



Ученики шутят

Дорогие ребята, наше занятие подошло к концу, и я хочу поблагодарить каждого из вас за активное участие и искренность в обсуждениях. Мы затронули важные темы, которые касаются не только вашего здоровья, но и будущего, которое вы строите прямо сейчас. Это ваше право — выбирать путь, который приведет вас к успеху, здоровью и счастью.

Сегодня вы получили знания, которые помогут вам принимать осознанные решения, уверенно двигаться вперёд и не поддаваться на соблазны, которые могут помешать вашему росту. Но самое главное, что вы научились ценить и уважать себя, свои выборы и свою силу. А это — уже большой шаг на пути к личной зрелости и ответственности.

Помните, что ваш выбор — это не просто решение на данный момент, это основа вашего будущего. Здоровье, уверенность и стойкость — вот те качества, которые помогут вам справляться с любыми трудностями и преодолевать любые препятствия. Каждый день — это шанс стать лучше, чем вчера, и шаг за шагом приблизиться к своей цели.

Вы молодцы, что проявляете интерес к таким важным вопросам и берёте на себя ответственность за свою жизнь. Верьте в себя, стремитесь к самосовершенствованию и помните: самые большие успехи начинаются с маленьких, но уверенных поступков. У вас

всё получится, потому что вы способны на большее!

Спасибо вам за продуктивное время, проведённое вместе. До следующей встречи!

Технологическая карта

[Скачать бесплатно технологическую карту классного часа по теме: «Живи без пива. День трезвости»](#)

[Технологическая карта](#) — это документ, который содержит структуру и планирование учебного занятия, включая цели, задачи, этапы, методы и формы организации деятельности учащихся, а также используемые ресурсы и оборудование.

Смотреть видео по теме

Полезные советы учителю

[Скачать бесплатно 5 полезных советов для проведения классного часа по теме: «Живи без пива. День трезвости» в формате Ворд](#)

Чек-лист педагога

[Скачать бесплатно чек-лист для проведения классного часа по теме: «Живи без пива. День трезвости» в формате Word](#)

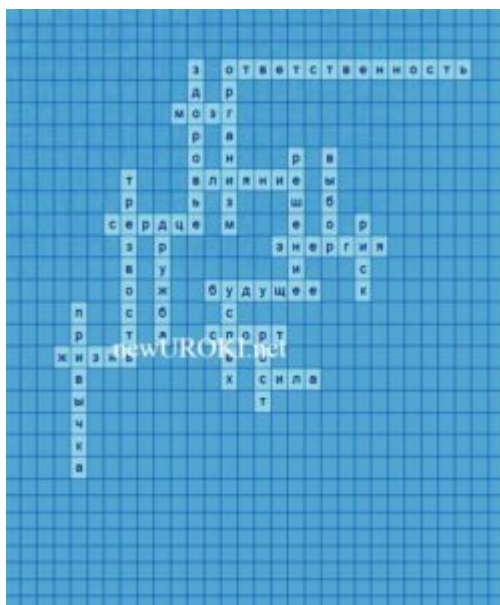
[Чек-лист для учителя](#) — это инструмент педагогической поддержки, представляющий собой структурированный перечень задач, шагов и критериев, необходимых для успешного планирования, подготовки и проведения урока или мероприятия.

Карта памяти для учеников

[Скачать бесплатно карту памяти для учеников для классного часа по теме: «Живи без пива. День трезвости» в формате Ворд](#)

[Карта памяти ученика](#) — это методический инструмент, который помогает учащимся структурировать и запоминать ключевую информацию по определенной теме.

Кроссворд



Кроссворд

[Скачать бесплатно кроссворд на классный час по теме: «Живи без пива. День трезвости» в формате WORD](#)

Интересные факты для занятия

1. Интересный факт 1:

Учёные из Оксфордского университета провели исследование и выяснили, что регулярное посещение спортивных секций в возрасте 14-16 лет увеличивает шансы поступления в престижный университет на 47%. Причина в том, что физическая активность улучшает кровоснабжение мозга и повышает способность к обучению.

2. Интересный факт 2:

В Японии существует интересная традиция: когда молодому человеку исполняется 15 лет, семья дарит ему специальную копилку мечты. В течение года он складывает туда деньги на важную цель — покупку спортивного инвентаря, музыкального инструмента или оплату образовательных курсов. Эта традиция учит ответственному отношению к жизни.

3. Интересный факт 3:

Исследования нейробиологов показали, что в возрасте 14-15 лет мозг человека обладает максимальной способностью к обучению иностранным языкам и освоению новых навыков. Именно в этот период формируются нейронные связи, которые влияют на успешность во взрослой жизни. Важно использовать это время для саморазвития.

Тесты

Какой процент успешных спортсменов никогда не употреблял вредные вещества?

- а) 45%
- б) 73%
- в) 92% (правильный ответ)

Через какое время после приема запрещенных веществ ухудшается память?

- а) через 48 часов
- б) через 2-3 часа (правильный ответ)
- в) через 24 часа

Сколько литров крови прокачивает сердце спортсмена за одну тренировку?

- а) 200-250 литров
- б) 600-700 литров (правильный ответ)
- в) 400-450 литров

Какова средняя продолжительность жизни человека, ведущего активный образ жизни?

- а) 85 лет (правильный ответ)
- б) 75 лет

в) 80 лет

Какой вид спорта наиболее эффективно развивает все группы мышц?

- а) бег
- б) плавание (правильный ответ)
- в) велоспорт

Какой витамин вырабатывается в организме во время занятий спортом?

- а) витамин С
- б) витамин В
- в) витамин D (правильный ответ)

На сколько процентов увеличивается работоспособность мозга после 30-минутной физической активности?

- а) на 40% (правильный ответ)
- б) на 25%
- в) на 15%

Какая привычка наиболее разрушительно влияет на память?

- а) просмотр телевизора
- б) употребление вредных веществ (правильный ответ)
- в) недосыпание

Сколько дней нужно, чтобы сформировать новую полезную привычку?

- а) 21 день (правильный ответ)
- б) 14 дней
- в) 30 дней

Какой процент успешных бизнесменов регулярно занимается спортом?

- а) 65%
- б) 89% (правильный ответ)
- в) 72%

Интеллект-карта



Ментальная карта (интеллект-карта, mind map)

[Ментальная карта \(интеллект-карта, mind map\)](#) — это графический способ структурирования информации, где основная тема находится в центре, а связанные идеи и концепции отходят от неё в виде ветвей. Это помогает лучше понять и запомнить материал.

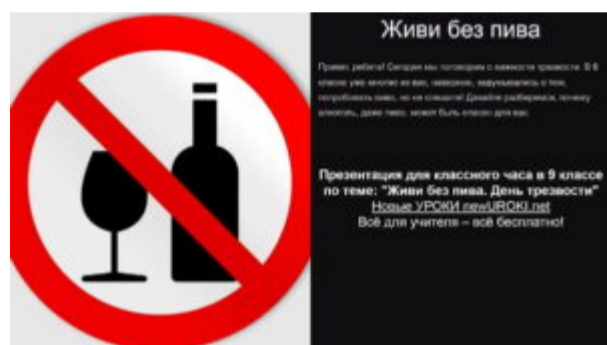
Облако слов



Облако слов

[Облако слов](#) — удобный инструмент: помогает активизировать знания, подсказывает, служит наглядным материалом и опорой для учащихся разных возрастов и предметов.

Презентация



Презентация

[Скачать бесплатно презентацию на классный час по теме: «Живи без пива» в формате PowerPoint](#)

БОНУС: Рабочий лист

[Скачать бесплатно рабочий лист для классного часа по теме: «Живи без пива» в формате WORD](#)

[Рабочий лист](#) – это образовательный инструмент, представляющий собой специально подготовленный комплект заданий, упражнений или вопросов, который используется на классном часе для активизации познавательной деятельности учащихся.

Список источников и использованной литературы

1. «Основы критического мышления» — Автор: Белозеров А.В., Издательство: «Шанс», Москва, 2004, 240 страниц.
2. «Социальные аспекты принятия решений» — Коллектив авторов, Издательство: «Академия знаний», Санкт-Петербург, 2003, 312 страниц.
3. «Влияние информационной среды на развитие личности» — Автор: Кузнецов П.И., Издательство: «Научиздат», Новосибирск, 2005, 278 страниц.
4. «Формирование гражданской ответственности» — Автор: Яковлева М.Л., Издательство: «Гуманитарные науки», Казань, 2002, 198 страниц.
5. «Культура общения в современном обществе» — Автор: Лебедева Т.С., Издательство: «Речь», Ростов-на-Дону, 2000, 175 страниц.



0

НРАВИТСЯ




0


НЕ НРАВИТСЯ

Скачали? Сделайте добро в один клик! Поделитесь образованием с друзьями!

Расскажите о нас!



 **Слова ассоциации (тезаурус) к уроку:** ответственность, привычка, выбор, решение, влияние, сила, энергия, успех, рост, дружба, мозг, сердце, жизнь, риски, здоровье.

 При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия использования материалов сайта"

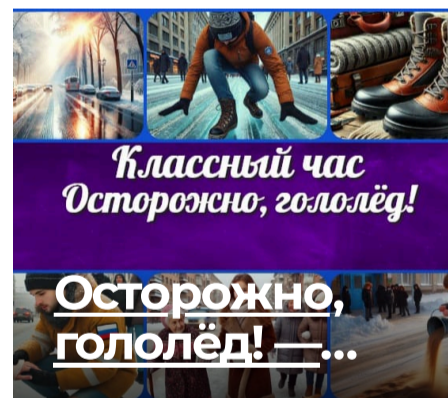
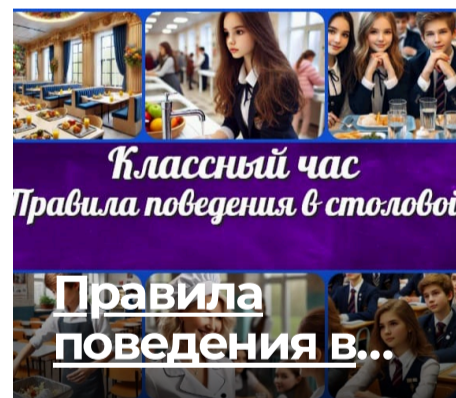
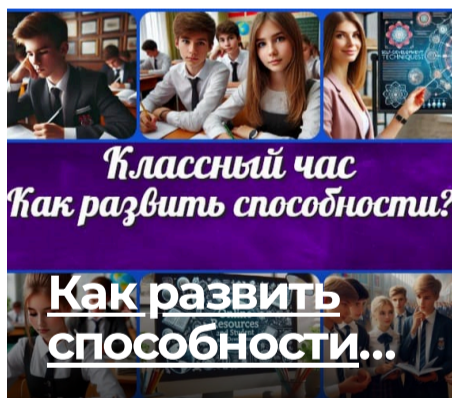
[Как развить способности? —
классный час >>](#)



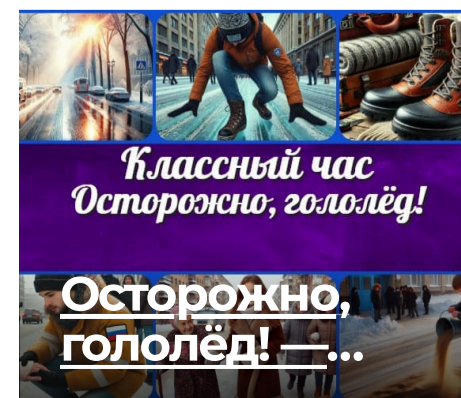
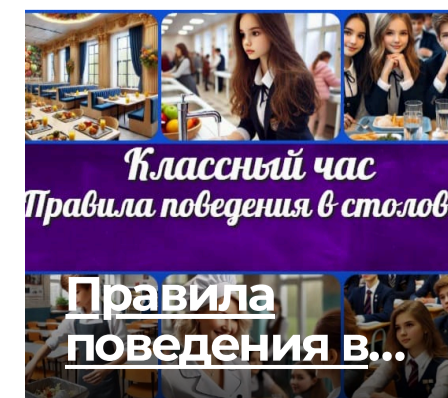
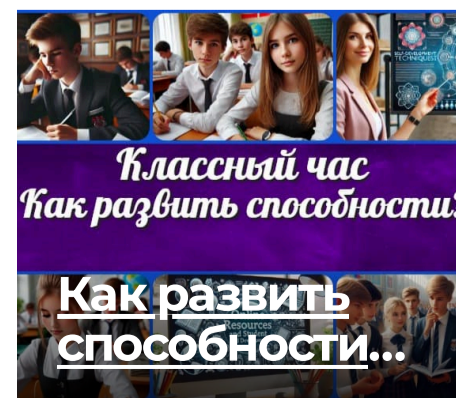
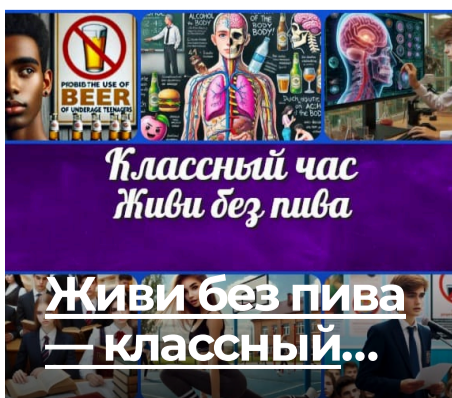
Автор **Глеб Беломедведев**

Глеб Беломедведев - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.

ПОХОЖИЕ УРОКИ



ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ



Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

[Главная](#) [О сайте](#) [Политика конфиденциальности](#)

[Условия использования материалов сайта](#)

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования по ФГОС, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023