Классный час в 7 классе на тему:
«Сделай свой выбор» профилактика употребления ПАВ

Цель: формировать адекватные жизненные ценности и ответственное отношение к своему здоровью.
Задачи:
1) пропагандировать здоровый образ жизни;
2) помочь сформировать активную жизненную позицию;
3) способствовать жизненному самоопределению и социальной адаптации старшеклассников.

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. ***Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).***

Иметь много денег □

Много знать и уметь □

Быть здоровым □

Иметь любимую работу □

Иметь интересных друзей □

Быть красивым, привлекательным □

Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) □

Жить в счастливой семье □

2. ***Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.***

Регулярные занятия спортом □

Хороший отдых □

Знания о том, как заботиться о своем здоровье □

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) □

Возможность лечиться у хорошего врача □

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. □

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни

(соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) □

3. ***Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?***

	Ежедневно	**Несколько раз в неделю**	**Очень редко, никогда**
Утренняя зарядка, пробежка	□	□	□
Завтрак	□	□	□

Обед	□	□	□
Ужин	□	□	□
Прогулка на свежем воздухе	□	□	□
Сон не менее 8 ч	□	□	□
Занятия спортом	□	□	□
Душ, ванна	□	□	□

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).

Да, конечно □ Скорее да, чем нет □ Скорее нет, чем да □ Нет□

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ.

Да, очень интересно □ Скорее интересно, чем не интересно □

Скорее неинтересно, чем интересно □ Не интересно □

6. Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	**От случая к случаю**	**Никогда**
В школе	□	□	□
Дома	□	□	□
От друзей	□	□	□
Из интернета	□	□	□
Из передач радио и телевидения	□	□	□

7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь...

	Интересно	**Не всегда интересно**	**Не интересно**
В школе	□	□	□
Дома	□	□	□
От друзей	□	□	□
Из интернета	□	□	□
Из передач радио и телевидения	□	□	□

Классный час проходил в форме деловой игры.
В ходе игры проведена беседа: «Как не совершить ошибку»; «Жить, здоровьем дорожить».
Результат: Развивать негативное отношение к вредным привычкам.