Классный час на тему:

*«Умей себя защитить»*

**Цели и задачи**

—Выяснить причины появления детей, ушедших из дома;

—дать представление о психологических основах самозащиты;

—показать различные способы выхода из трудных ситуаций;

—развивать умение общаться в различных ситуациях

—воспитывать положительные черты личности.

**Ход классного часа**

Учитель: Мы сегодня на классном часе разберем очень важную тему: « Умей себя защитить». Мы с вами живем в тревожное время, когда добро и честь часто путают со злом и насилием. Порою бывает трудно разобраться, где твой друг, а где враг. Часто бывает так, что врагом становятся люди, которые совсем недавно жили среди нас. Почему так происходит? В семье и между друзьями должно быть взаимопонимание, взаимопомощь в трудные моменты. А у многих на первом месте только свое мнение. Отсюда обиды, ссоры, озлобленность. Нужно научиться слышать не только себя, но и понимать другого, войти в его положение. Каждый человек имеет право на жизнь. Но не так уж редко мы в своей жизни попадаем в ситуации, в которых нам приходится бороться и отстаивать это право на жизнь. Если преступник в качестве жертвы выбрал вас, то вы впадаете в панику, страх, гнев. У вас возникает вопрос: «А почему именно я»?

Но этому есть свое объяснение. Вы сегодня сами убедились, как легко по внешнему виду узнать характер человека. Поверьте, преступники владеют этим языком жестов и мимики очень хорошо. Хулиганы обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Если вы глядите робко, неуверенно, то любой увидит в вас потенциальную жертву. Ваш внешний вид должен говорить об уверенности в своих силах. Задумайтесь над теми позами, которые вы принимаете. Вырабатывайте прямую осанку и уверенную походку. Спокойные движения, уверенный вид, устойчивая поза говорят окружающим, что вы нелегкая добыча. Самозащита — это не только физическая готовность противостоять сопернику. Это уверенность в себе и отказ стать жертвой. Уверенное поведение не дает повода для недопонимания. Вы знаете, чего вы хотите, а чего нет, вот и высказывайте это внятно.

***Самооборона — это не только умение дать физический отпор, но и ваша внимательность, находчивость, наблюдательность. Нападение в подъезде.***  
Не все подъезды домов, лестницы, лифты имеют хорошее освещение и охрану.  
  
Лена покупала в магазине дорогой подарок и не заметила, что за ней внимательно следит стройный молодой человек в темной куртке. Только в подъезде она почувствовало за спиной чьи-то быстрые шаги, и в ту же секунду парень стал вырывать из рук девушки сумку. Елена не растерялось, стала громко кричать и отбиваться ногами. Парень достал нож, но девушка, бросив сумку, подбежала к двери соседской квартиры и громко стола звать соседей по именам. Нападавший поспешил скрыться.   
  
 Правильно ли поступила Лена?

**Учитель.** ***Разыграйте в парах следующие ситуации, когда незнакомый человек предлагает вам что-то дурное, а вы должны ему уверенно отказать***. (5 минут.)

Учитель выдает парам листочки с описанием ситуаций и просит их изобразить.

«К вам подошли подростки и просят деньги...».

«Вам предлагает взрослый прокатиться на джипе...».

«Вам предлагают заработать денег...».

«Просят показать, где квартира Смирновых...».

**Учитель.** Запишем самые удачные отказы на доске:

«Не приставай ко мне!»

«Нет. Я с вами никуда не пойду».

«Нет. Я вас не знаю, отойдите от меня».

Кроме того, бывают ситуации, когда к вам никто не обратился, но вы чувствуете, что-то нехорошее может произойти сейчас. Как будете действовать в следующих ситуациях?

«Вы подошли к дому, а за вами идет незнакомец...».

«Вы вошли в подъезд, а на верхней площадке стоит незнакомец...».

«Вы собираетесь ехать на лифте, а к вам в лифт входит незнакомец...».

**Учитель:** Вот как советуют поступать в таких случаях работники милиции:  
  
\*  если ты возвращаешься из гостей поздно вечером, попроси их проводить тебя до дому;  
\*  предупреди своих домашних о времени прихода. Старайся быть точным в расчетах времени на дорогу и не опаздывать: тогда тебе будут больше доверять и меньше беспокоиться:  
\*  если за тобой идет незнакомый человек, не заходи в подъезд, сделай вид, что что-то забыл или ищешь в сумке, портфеле, и задержись у подъезда на некоторое время;  
\* не входи в лифт с незнакомым человеком; откажись от поездки под предлогом того, что забыл что-либо во дворе или дома;  
 \* если, когда ты едешь в лифте, в него вошел посторонний — постарайся выйти из кабины;  
\*  если же тебе все-таки пришлось продолжить подниматься в лифте с незнакомцем — нажми кнопку ближайшего этажа; повернись спиной  к доске с кнопками и постарайся незаметно нажать кнопку «вызов диспетчера». Имей в виду, что лифт можно использовать как средство связи в случае, когда тебе угрожает опасность в подъезде, на улице, во дворе. для этого, забежав в лифт и вызвав диспетчера, попроси его сообщить о своих опасениях в милицию и дай свой адрес;  
 \* подходя к дому (квартире). осмотрись, приготовь ключи заранее, чтобы долго не возиться у входа, быстро войди и закрой за собой дверь;  
 \* если у тебя вымогают ценные вещи или деньги — отдай, ведь жизнь и здоровье дороже.  
  
Большинство представителей преступного мира — неплохие психологи и актеры. Они легко играют на струнах человеческой души. Подростки очень чувствительны. С детства их учат быть милосердными, проявлять жалость и заботу к слабым, больным, пожилым людям и к братьям нашим меньшим. Отсюда такое количество разнообразных вариантов просьб о помощи кому бы то ни было: «Бабушке очень плохо!», «Маленький ребенок плачет!», «Котенок потерялся».  
  
Водитель знакомился с мальчиками и предлагал им заработать. Ребята легко соглашались, преступник сажал их в свою машину и увозил к себе в гараж. Больше ребят никто не видел. Через много месяцев милиция задержала преступника и нашла могилы замученных им жертв.  
  
***Запомни! Порядочный человек, как правило, не обратится к ребенку за помощью. Чтобы не попасть в беду, соблюдай эти правила, избегай опасных мест и сам не создавай заведомо опасных ситуаций.***  
  
       Средствами самозащиты, позволяющими убежать от нападающего, могут служить пригоршня песка; заранее приготовленная и носимая полиэтиленовом пакете смесь табака и молотого перца, брошенная в глаза нападающему; аэрозольный баллон с лаком для волос, дезодорантом.  
  
    Если все-таки над тобой совершено насилие — немедленно расскажи об этом   старшим. Не обязательно сообщать всем, но поделиться своей бедой с самыми близкими тебе людьми — родителями необходимо. С этой минуты ты будешь находиться под двойной защитой — родителей и милиции.  
  
Бывают и такие случаи, когда существует угроза применения огнестрельного оружия (при перестрелках, разборках бандитов, ссорах, при массовых беспорядках). Тебе следует помнить: ничто не может защитить от случайной пули. Поэтому при таких обстоятельствах нужно быстро покинуть опасное место.  
 ***Преодоление страха***

**Учитель**. Очень часто, попадая в трудные и опасные ситуации, даже самый сильный человек испытывает страх. Уверенность при отпоре агрессорам — это результат длительных тренировок. Храбрость — это не врожденное качество человека, а приобретенное, то, чему можно научиться. Перед лицом опасности вашим единственным желанием должно быть желание победить. Нападающий человек рассчитывает на ваш страх и полную неспособность защищаться. Всякое затруднение и промедление, вызванное вашим упорством, может привести, по меньшей мере, к тому, что хулиган умерит свой пыл. А может, и вообще растеряется. И появится возможность спастись. Выработка правил поведения в опасных ситуациях криминогенного характера

Учитель. Я предлагаю вам разработать правила поведения в опасных ситуациях криминогенного характера по схеме:

**Что надо** **делать Чего нельзя делать**

Умей вовремя заметить опасность Нельзя надеяться на других

Не жди подсказок, действуй сам Нельзя нервничать и суетиться

Учись быстро принимать решения Нельзя показывать, что ты боишься

Умей подчиниться, если это спасет жизнь Старайся договориться перед тем,

как решить вопрос силой

Старайся импровизировать, находить новые

решения. Не сдавайся до конца

Не отчаивайся даже в самых безнадежных случаях

**Работа над стихотворением «Находчивый Дима»**

**Учитель.** Я прошу вас прослушать стихотворение и подумать, правильно ли поступил герой стихотворения?

Ноль, один, два, три, четыре! Дима был один в квартире.

Тишина со всех сторон — вдруг проснулся телефон,

Зазвенел, заголосил: трубку снять скорей просил.

В трубке — голос незнакомый: «Мальчик, взрослые есть дома?

Если дома — позови! Свое имя назови!»

Папы с мамой дома нет»! — Дима произнес в ответ. —

« А зовут меня Димон!» Засмеялся телефон.

Незнакомец попрощался, Передать привет просил,

Дима трубку положил и опять один остался.

Час прошел, потом второй...

В дверь звонок: «Димон, открой!»

Прибегает Дима к двери: «Кто там»? — «Папа!» —

«Нет, не верю: Папа мой в командировке.

Вы меня надули ловко — Я узнал вас: вы звонили.

Обмануть меня решили? Но не всё смогли узнать.

Дверь не стану открывать!»

«Слишком, парень, ты колючий, Ничего, подыщем ключик —

Больно ты, Димон, крутой! Не мальчишка — Буратино!

Может, рядом есть Мальвина?

Так держись — достану вас: Я — ужасный Карабас!»

Но находчивый Димон вспомнил тут про телефон.

Крикнул громко и сердито Из-за двери он бандиту:

«Можешь не стараться, В дверь напрасно прорываться:

Хоть в квартире я один, Знаю цифры 01, А еще 02, 03!

Оглянись-ка, посмотри —

Ждут тебя ударные Быстрые пожарные!

Если хватит вдруг удар, Ждет со «скорой» санитар!

А захочешь смыться — Ждет тебя милиция!»

Телефон быть другом может: Если надо, он поможет!

Е. Тамбовцева-Широкова

**Работа над пословицами**

Учитель. Подумайте и восстановите пословицы. Объясните их смысл.

ПОСЛОВИЦЫ

Не всякому слуху верь ... (запирай крепче дверь).

Хороший замок — ... (надежный друг).

Больше верь своим очам ... (нежели чужим речам).

Не каждый больной... (что стонет).

Изба крепка запором ...(а двор забором).

Кто много болтает ... (тот беду на себя накликает).

**Тесты**  
  
1***. Что делать, если тебя хватает с непонятными целями в твоем подъезде неизвестный мужчина или женщина?***  
А. На всякий случай помалкивать.  
  
Б. Кричать: «Помогите!»  
  
В. Закричать: «Пожар!», а потом, когда двери откроются и выглянут соседи, просить о помощи.  
  
2. ***Когда Катя Глухова идет из школы и слушает плеер, она не замечает ничего вокруг и ничего не слышит. В чем состоит ее ошибка?***  
А. По дороге из школы лучше смотреть видик, а не слушать плеер.  
  
Б. Ей нужна собака-поводырь.  
  
В. Плеер лучше оставить дома, так как на улице много опасностей и надо быть внимательным.  
  
  **Что должны мы знать при встрече с опасной ситуацией?**  
***ПРИ УГРОЗЕ ВЗРЫВА:***  
♣         Не подходите к взрывному предмету  
  
♣         Немедленно покиньте взрывное место  
  
♣         Предупредите окружающих об опасности  
  
♣         Сообщите о находке в полицию или любому должностному лицу  
  
♣         Если взрыв неизбежен: ложитесь  и прикройте голову руками  
  
***ПРИ ВЗРЫВЕ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ:***  
♣         Позвоните в полицию или РЭУ и уточните обстановку  
  
♣         В случае эвакуации возьмите документы, деньги и предметы первой необходимости  
  
♣         Действуйте в строгом соответствии с указаниями спасателей или сотрудников полиции  
  
***ОБНАРУЖИВ ПРЕДМЕТ, ПОХОЖИЙ НА ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО:***  
  
♣         Не трогайте его  
  
♣         Предупредите окружающих  
  
♣         Сообщите о находке в полицию или другому должностному лицу  
  
***ПРИ ЗАХВАТЕ ТРАНСПОРТА ТЕРРОРИСТАМИ***:  
  
♣         Оставайтесь на своем месте  
  
♣         Выполняйте требования террористов  
  
♣         Не создавайте конфликтных ситуаций  
  
♣         Спрашивайте на все разрешение  
  
♣         При  применении слезоточивого газа дышите через мокрый платок  
  
♣         При штурме самолет ложитесь на пол  
  
♣         Покидайте самолет только после специального разрешения или команды  
  
5. Просмотр видеороликов.  
  
6. **Подведение итогов**

**Учитель**. Что вы узнали на классном часе сегодня? Какие выводы сделали для себя?

В заключение я вам прочитаю очень важное стихотворение.

**КТО ТВОЙ ДРУГ И КТО ТВОЙ ВРАГ**

Забывать нельзя никак — Кто твой друг, а кто твой враг!

Дома ты один остался. Вдруг в двери звонок раздался.

Незнакомцам ты не верь — Отворять не надо дверь!

Это вовсе не пустяк: Может быть, за дверью враг?

Мама Глеба на работе. Вдруг к нему приходит тетя:

«На, конфетку, дорогой, В зоопарк пойдем с тобой!»

Мальчик с тетей не пошел. Это очень хорошо:

У чужих людей не надо Брать конфет и шоколада!

Во дворе гулял Антон, Чемодан увидел он.

Но сказала Катя строго: «Чемодан, Антон, не трогай,

Открывать его опасно! Это даже кошке ясно:

Можешь ты, его открыв, Вызвать страшной силы взрыв!»

Ну, а кто тогда твой друг? Оглянись, дружок, вокруг!

Кто на свете лучший самый? Ну, конечно, это — мама!

Кто дает тебе совет? Это — папа, это — дед!

Бабушкино угощенье — И оладьи, и печенье —

Вкусно всё и безопасно — Это всем, конечно, ясно!

В зоопарк, в кино, в поход Нас учитель поведет.

Забывать никак нельзя, Кто — враги, а кто — друзья!