**Беседа- тренинг «Умей сказать - НЕТ, вредным привычкам»**

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

**Задачи:**

1. Формировать умение отказываться от вредных привычек и говорить «Нет»;
2. Развивать коммуникативные навыки, повышать самооценку и уверенность в себе;
3. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

**Ход мероприятия**

***1. Организационный момент. Разминка.***

**Приветствие**

**Упражнение «Имя и эпитет»**

- Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество, которое характеризует вас более точно.

Мы с вами услышали имя и положительное качество каждого из группы. Положительные качества в себе нужно развивать!

- Трудно было в себе находить положительное качество? Что ты чувствовал при этом?

**Правила работы в группе.**

Быть открытыми и искренними;

Свободно высказывать свое мнение;

Быть активными;

Участвовать в создании и поддержании дружеской атмосферы в группе.

Если вы со мной согласны, давайте похлопаем в ладошки.

***2. Введение в тему занятия.***

**Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья!**Задумывались ли вы о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека- самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Какого человека мы называем здоровым?

***Ответы детей****(того, который хорошо себя чувствует, который сильный, крепкий, ловкий, не болеет, не пропускает школу).*

**Если человек ведет здоровый образ жизни, то он....**

***Ответы учеников:***

*-занимается спортом;*

*-правильно питается;*

*-соблюдает правильный режим дня;*

*-уделяет большое внимание личной гигиене;*

*-вырабатывает у себя полезные привычки;*

*-отказывается от вредных привычек.*

**Ребята, мы часто повторяем слова: привыкать, привыкайте.**

**Что же это такое – привычка?**

***Ученики:***

*-Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие.*

*-Когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их не задумываясь.*

*-Привычка – это то, что становиться в твоей жизни необходимым.*

***3. Работа по теме.***

**Все люди разные и привычки у них разные. Привычки бывают полезными и вредными.**

**-**Какие полезные привычки вы знаете? (чистить зубы, делать зарядку, заниматься творчеством, спортом и т.п.)

-Какие привычки вредны для здоровья? (курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)

-Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни. И сегодня мы поговорим, как бороться с вредными привычками, как не попасть под их влияние.

Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но в наши дни появилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они становятся рабами вредных привычек.

 **Курение – вредная привычка для легких, мозга, сердца**.

Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин. Никотин – это яд!

Под воздействием табака поражаются внутренние органы – легкие, желудок, сердце, мозг.

Самое страшное, что на сегодняшний день все чаще жертвами этого бедствия становятся дети в возрасте 10-12 лет. Поэтому оставаться в стороне нельзя. Вот почему мы посвятили этой проблеме наше занятие. Сегодня мы постараемся дополнить свои знания и примем решение о том, какой же образ жизни нам более подходит, что мы выбираем

 -Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и табак?

*Фиксируются следующие идеи:*

Из любопытства, за компанию, от нечего делать, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение…

-Какой урон наносят вредные привычки организму?

*Ответы фиксируются:*

потеря уважения окружающих, СПИД, конфликты с родителями, ранняя смерть.

-Какие занятия можно предложить ? Чем  можно заменить употребление вредных веществ?- общение с друзьями; спорт, животные, творчество, чтение книг….

  При обсуждении обратить внимание   на альтернативные способы  проведения досуга, от которых можно получить удовольствия не меньше и при этом избежать конфликтов и не нанести урон здоровью.

.

***Вывод:*** Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему алкоголь, наркотики, табак  или нет, а тот,  кто выбирает их, тот выбирает и последствия.

Люди, которые попали в плен зависимости, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему, же людей так тянет в это царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

* «Все в жизни нужно попробовать»
* «Вокруг такая скука, что нужно расслабиться, развлечься»
* «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как светятся огоньки в игровых автоматах
* «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей»
* «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни»

Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

**Тема нашего занятия: Умей сказать – НЕТ!**

-Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант – это **отказ.** К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

***4. Практическая работа.***

**Ролевая игра «Умей сказать “нет”».**

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

Ученики разыгрывают сценки. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

*Диалог № 1***УЧ1.** На компьютере играть пойдешь?

**УЧ2.** Надо бабушке помогать, я вчера еще обещал, она старенькая.

**УЧ1.** Завтра поможешь, пойдем!

**УЧ2.** Я сегодня обещал, она ждать будет.

**УЧ1.** Очень интересная игра, на один день выпросил. Зря не идешь.

УЧ2*молчит, не зная, что сказать.*

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

***дети считают, что победил*УЧ1*.***

Как это ни странно, УЧ2, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы УЧ1 от него отстал. Ведь если УЧ2 его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки УЧ2сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

*Диалог №2***УЧ1.** Пойдем ко мне смотреть телевизор?
**УЧ2.** Ой, нет, я не могу!
**УЧ1.**А почему?
**УЧ2.** У меня уроки не готовы.
**УЧ1.** Ну и что? Потом доделаешь уроки.
**УЧ2.** Мама не разрешает долго играть, а я уже играла.
**УЧ1.**А ты не говори, что играла.

**УЧ2.** Мама придет с работы, уроки проверит, а они не готовы.

УЧ1*не знает, что еще предложить.*

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге УЧ2 настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы УЧ1 продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье УЧ2. Поэтому диалог прекратился.

*Диалог № 3***УЧ1.**На, кури.
**УЧ2.** Не хочу!
**УЧ1.**Кури, за компанию!
**УЧ2.** Отстань, кури сам, если хочешь!
**УЧ1.**А что тогда сюда пришел?
**УЧ2.** Захотел и пришел.
**УЧ1.**Ну, тогда иди отсюда.
**УЧ2.** Не хочу.

- Вот сейчас УЧ2 явно оказался сильнее. Так может вести себя только человек, уверенный в себе, уважающий себя. Человек, которого уважают в группе. А за что могут уважать?

*Примерные ответы детей:*- За спортивные достижения.
- За силу.
-За смелость.
- За то, что хорошо разбирается в чем-то.

**Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей**? Психологи дают такие советы:
- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду»
- Не обращать внимания на предложения закурить
- Постараться объединиться с тем, кто тоже не курит

***5. Итог занятия. Рефлексия.***

**Что нового узнали?** **Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?**

**Упражнение Я желаю тебе...»**

Пожелайте своему соседу справа пожелание ( почаще улыбаться, кататься на лыжах. делать зарядку каждый день , есть овощи и фрукты, соблюдать режим дня...)

Молодцы! Большое спасибо за активную работу!