**Тема:** «Давай жить!»

**Форма:** игровой тренинг

**Цель:** создать условия для формирования у воспитанников знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих жизни.

**Задачи:** обобщить и систематизировать знания воспитанников о причинах и последствиях принятия ПАВ;развивать у воспитанников способность осознанно выбирать поведение и совершать поступки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье; корригировать мышление на основе упражнений на анализ и суждение; воспитыватьчувство ответственности за свое здоровье, чувство заботы о себе и своих близких.

**Оборудование**: проектор, ноутбук, экран, фигуры, детали ромашки, карточки

1. **Вводная часть**.

Задача: настроить воспитанников на активное участие на занятии; создание благоприятного эмоционального настроя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Выбирают фигуру.  Садятся полукругом  Смотрят, рассуждают  Афанасьев В. рассказывает стих  Отвечают на вопросы полными ответами  Принимают правила. | 1. **Организационный момент.**  **Тест** «Круг, треугольник, квадрат». Воспитанникам предлагается выбрать фигуру: круг, треугольник, квадрат и сесть. Диагностика по выбору фигуры. Характеристикавоспитанников в соответствии с выбранной фигурой. - КВАДРАТ символизирует трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца. Выносливость, терпение обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. ТРЕУГОЛЬНИК символизирует лидерство. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, и, как правило, достигают их. КРУГ обладает высокой чувствительностью, способностью сопереживать, сочувствовать другому человеку. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Самая доброжелательная из фигур.  Видеоклип «Коля против наркотиков».  Беседа о просмотренном видеоклипе. О чем он?  2. **Введение в тему**   Получен от природы дар – Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это не арбуз – здоровье. Очень хрупкий груз! Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить!  При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье? До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или другой пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит. Можно ли таких людей считать здоровыми? Так что же такое здоровье?  Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Не случайно я заговорила о здоровье. Тема нашей сегодняшней встречи – здоровый образ жизни. Скажите, отчего зависит наше с вами здоровье?  Тема нашего занятия «Давай жить!»  3. **Целеполагание.**  Сегодня мы поговорим о той угрозе для здоровья, которую человек сам себе причиняет – наркотики. Вы узнаете причины и последствия употребления наркотиков, будете учиться отказываться от вредных предложений, и обосновывать свой выбор.  - Что бы ты хотел узнать…..  **Принятие правил.**  Предлагаются готовые правила. Все участники тренинга зачитывают правила по очереди и должны согласиться или не согласиться в принятии данного правила.   * Правило руки * Уважать друг друга * Принимать активное участие * Каждое мнение имеет право на существование * Критиковать высказывание, а не личность.   Всем ли понятен смысл правил? Готовы ли вы работать, соблюдая эти правила? | Музыка  Видео  Слайд 1  Слайд 2  Слайд 3  Слайд 4 |

II. **Основная часть**

Задача: формирование понимания основных ценностей в жизни человека

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ребята по очереди говорят, что они выбирают и почему.  Индивидуальные: Артем Н, Дима Ф.  Вывод делают совместно с воспитателем.  Самостоятельно двигаются по классу, объясняют, почему считают именно так.  Вывод делают совместно с воспитателем.  Каждый воспитанник приклеивает лист, объясняет свой выбор.Индивидуальные: Артем Н, Дима Ф.  Выполняют задание  Сидят, слушают, отвечают полными ответами  Делятся на группы, выполняют задания по очереди  Вывод делают вместе с воспитателем | **Мозговой штурм**  «Почему люди употребляют наркотики?»,  «Последствия применения наркотиков»  «Другие способы достижения эффекта без психоактивных веществ.  **Причины:**   * За компанию * Модно * Назло родителям * Чтобы испытать новые ощущения * От нечего делать * Из любопытства   **Последствия:**   * Смерть от передозировки * Потеря уважения окружающих * Гепатиты и СПИД * Конфликты с родителями   **Другие способы получения новых ощущений:**  физические упражнения, прогулки, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.  **Вывод**: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотики или нет, а тот,кто выбирает наркотики, выбирает и последствия.  **Упражнение «Спорные утверждения»**  Воспитанники слушают спорные утверждения, после чего должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый участник по желанию должен его обосновать: «почему я считаю именно так».  *Утверждения:*   * Наркомания - это преступление. * Лёгкие наркотики безвредны. * Наркомания это болезнь. * Прекратить употреблять **ПАВ** можно в любой момент. * Употребление алкоголя не вредит здоровью. * Многие подростки начинают употребление **ПАВ** «за компанию» * Люди, употребляющие **ПАВ**, очень часто не осознают, что зависят от них. * По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет. * Наркоман может умереть от передозировки. * Продажа наркотиков не преследуется законом.   **Вывод:** Наркомания – это не только уголовные преступления. Наркомания – это преступления против самого себя. Один грамм героина уничтожает дружбу, разрушает семью, останавливает умственное и духовное развитие, лишает здоровья и убивает тебя. Прежде чем попробовать, остановись, подумай, хочешь ли ты такой жизни?  Курение, алкоголизм, наркотики – это не вредные привычки, как их иногда называют – это хронические заболевания, которые очень трудно лечатся. И если человек сам не захочет избавиться от этого, то ни какая медицина не в силах помочь.  Видеоклип: «Наркотикам нет!». Беседа о просмотренном видео  **Упражнение «Скажи жизни - Да!»**  Воспитанникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду пробовать наркотики, потому, что…». Каждому предлагается приклеить лист своей ромашкой и продолжить фразу.  **Вывод:** Жизнь любит тех, кто любит её, и ценит тех, кто ценит её.  **Физминутка**  Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального  благополучия.Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе отдохнуть.  **«А ну, попробуй!»**  Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!  **«Отдай честь!»**  Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»  Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.  - Скажите, если человек решается попробовать наркотик он смелый? А если отказался?  - Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.  - Очень часто среди подростков можно услышать такие выражения: есть “легкие наркотики”, “есть наркотики, которые не вызывают привыкания”, “можно курить травку, от этого ничего не будет. А так ли это? Как показали медицинские исследования, никакой принципиальной разницы между наркотическими препаратами не существует, они все изменяют обменные процессы в структурах мозга, формируя психическую зависимость. Скоро эффекты от наркотиков перестают удовлетворять, возникает физическая зависимость. Чтобы излечиться от наркомании необходимо иметь огромную силу воли. Только вопрос в том, стоило ли вообще пробовать наркотики?Может проще сказать сразу “нет наркотикам!”  **Работа в группах. Упражнение «Выбор»**  Карточки красного цвета с вариантами предложений. Один из группы берет и громко читает. Карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй из группы берет, зачитывает и определяет, является ли вариант ответа действенной формой отказа.  **Предложения:**  – Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво! – Хочешь пиво? – Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. – Давай покурим! Или ты трусишь? – Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. – Пошли, покурим! Или тебе слабо?  **Ответы:**  – Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! – Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! – Нет, спасибо! – Нет! Я не буду! И тебе не советую!. – Нет, спасибо! Я спешу в спортивный кружок! Хочешь, пойдем со мной. – Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток! – Нет, спасибо! Меня мама просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.  **Вывод:**Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.  Назовите способы проведения досуга. (Музыка, спорт, танцы, «хобби».)  Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат: чувство юмора, самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость, логичность, последовательность поступков, разборчивость в средствах достижения цели, уважение и интерес к людям. | Слайд 5  (Листы с утверждениями "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения" прикреплены на стенах кабинета.  Словарная работа **ПАВ**  Слайд 6  Видео  Музыка  Музыка  Музыка  Слайд 7 |

III. **Заключительная часть**

Задача: подведение итога занятия, оценивание деятельности воспитанников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сидят, слушают  Выбирают. Индивидуальные: Артем Н, Дима Ф.  Каждый воспитанник получает памятку | В завершении мероприятия я хочу рассказать вам одну историю:  Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее. На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила – « Я не видела цели». И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не  знает, в какую сторону надо двигаться.  - Предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять,  которые, важны для вас.  • Образование.  • Хорошая работа и карьера.  • Счастливая семья.  • Слава.  • Деньги, богатство.  • Дружба.  • Достижения в спорте.  • Уважение и восхищение окружающих.  • Хорошее здоровье.  • Уверенность в себе и самоуважение.  • Хорошая пища.  • Красивая одежда, ювелирные украшения.  • Власть и положение.  • Хороший дом, квартира.  • Счастье близких людей.  Обсуждение и анализ выбранных ответов.  - Не забывайте, что имея впереди цель вы будите двигаться в нужном  направлении.  **Памятка «Правила здорового образа жизни»**  - не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!  - больше бывайте на свежем воздухе!  - соблюдайте режим дня!  -  употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!  - ежедневно занимайтесь физической культурой!  - уменьшите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера!  - чаще улыбайтесь!  **Рефлексия.**  - Давайте вспомним, что вы хотели узнать.  - Что ты узнал…?  Предлагаю вам еще раз посмотреть на нашу ромашку«Я никогда не буду пробовать наркотики, потому, что…» | Слайд 8  Слайд 9  Слайд 10 |