**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 полукругомСмотрят, рассуждаютАфанасьев В. рассказывает стихОтвечают на вопросы полными ответамиПринимают 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? | МузыкаВидеоСлайд 1Слайд 2Слайд 3Слайд 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 заданиеСидят, слушают, отвечают полными ответамиДелятся на группы, выполняют задания по очередиВывод 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 6ВидеоМузыкаМузыкаМузыкаСлайд 7 |

III. **Заключительная часть**

Задача: подведение итога занятия, оценивание деятельности воспитанников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сидят, слушаютВыбирают. 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 нужномнаправлении. **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 8Слайд 9Слайд 10 |