**Конспект занятия с элементами тренинга**

 **"Здоровье или вредные привычки. Что выбираешь ты?"**

 Подготовила Гусарова Татьяна Владимировна, педагог-психолог

Цель: формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

* Выработать у обучающихся негативное отношение к курению, алкоголизму, наркомании.
* Формировать неприятие к употреблению психоактивных веществ.
* Воспитывать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Форма занятия:  занятие с элементами тренинга с использованием современных компьютерных технологий.

Оборудование и материалы:

* цветные карандаши + карточки по числу участников;
* ватман + маркер;
* мультимедийное оборудование;
* релаксационная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационно-психологический момент. Сообщение цели занятия

**(слайд 1)**

1. – Добрый день, дорогие ребята! Прежде чем мы начнем наш серьезный разговор, давайте представимся. Пред вами на столах лежат карандаши и бумага. Вам дается 5 минут, чтобы сделать свою личную визитную карточку. На ней должно быть: ваше имя, качество, характеризующее вас, начинающееся на первую букву вашего имени (Ульяна – увлекающаяся , Михаил– мужественный и т.д.);

– Эти визитки прикрепите у себя на груди.

2. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу) **(слайд 2)**

– Давайте с вами поздороваемся

Скажем мы «Привет» соседу.
Скажем «Здравствуйте» мы всем.
Улыбнемся мы по кругу –
Станет радостно нам всем!

4. Сообщение темы и цели занятия

– Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

**(слайд 3)**

Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранить!!!

– Ребята, вы много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, понимаете,  какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

**(слайд 4)**

– Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,  буду выбирать.

**(слайд 5)**

5. Принятие правил

– Каждый из вас имеет право свободно высказывать свое мнение, но для этого я предлагаю следовать нескольким правилам, а именно:

* каждый говорит от своего имени "я считаю", "я думаю";
* искренне говорим то, что думаем и чувствуем;
* правило поднятой руки, т.е. говорит только тот, кому дали слово, никто его не перебивает.

II. Работа по теме

1. Итак, ребята, давайте начнем наш серьезный разговор о выборе между здоровьем и вредными привычками.

– Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того что мы выбираем.

**(слайды 6-10)**

2. «Древо жизни»

– В почву нашей жизни часто попадают так называемые ненужные удобрения: физические, эмоциональные, духовные насилия. Их воздействие очень влияет на корни; появляются неуверенность, стыд, страх, беспокойство, одиночество. И из этих «удобренных» корней вырастает дерево зависимости с ветвями наркомании, алкоголизма, курения и др.
А если в почву добавлять не зло, а более благодатные «удобрения» – доверие, приятие, безопасность, защищенность, поливать это дерево настоящей любовью, вырастает  чувство собственного достоинства. А ствол становится  здоровым крепким организмом, который начинает приносить плоды. Плоды самоуважения, самореализации, ответственности, радости к жизни.
И только от тебя зависит, чем ты будешь удобрять свою почву жизни.

3. «Причины – следствия»

– Давайте поиграем с вами в игру: перед вами лист бумаги, на одной половине которого мы напишем причины употребления наркотиков, курения, алкоголизма и других вредных привычек, а на другой половине последствия.
Я буду писать причину, а вы мне называете последствие. **(слайд 11)**

* чтобы уйти от решения какой-то проблемы;
* уйти от реальной жизни;
* из любопытства;
* чтобы не отставать от других, быть как все;
* потому что не смог отказаться;
* чтобы казаться взрослее;
* чтобы поднять настроение;
* чтобы быть более раскованным, смелым;

Последствия:

* скандалы дома,
* денежные трудности,
* потеря друзей,
* плохое самочувствие,
* столкновение с правоохранительными органами,
* истощение,
* смерть.

– Посмотрите на то, сколь несерьезные причины приводят к таким тяжелым последствиям. И прежде чем что-либо попробовать, нужно подумать, а стоит ли?

4. Упражнение «Стряхни»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.
Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас  как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой.
Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки…
Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

АНАЛИЗ:

– Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

III. Этап обобщения. Итоги занятия

**(слайд 12)**

1. Анализ мероприятия:

– Что вы чувствовали?
– Когда вам было тяжело, а когда легко?
– Что вам понравилось или не понравилось?

Ребята говорят по очереди, отвечая на один из вопросов.

2. «Якорь»

– И разрешите мне подарить вам на память памятки о том, как сохранить свое здоровье.