«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ».

Цели:

* Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.
* Содействие формированию здорового образа жизни.
* Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

**Ход занятия:**

**Педагог:**

Вот и век уходит, всем нам оставляя
Боль, потери, слезы, смерть
В этот век наркотиков и водки
Выжить шанса, нет!
Дымом затянулось наше небо,
Спирт впитался в землю здесь,
Но мы же знаем, у нас на счастье -
Ещё надежда есть.

* Ребята, как вы думаете, о каких вредных привычках людей говорится в этих строках? **(ответы)**
* Правильно! Это**КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОТИКИ.**
* Как вы считаете, что такое привычка? **(Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)**
* Какие бывают привычки? *(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)*
* Мы с вами уже назвали вредные привычки, а какие полезные привычки вы знаете? **(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)**

Вот об этом мы сегодня и поговорим.

* Как вы понимаете пословицу: **«Бедность - от лени, а болезнь от невоздержанности»?**(Если человек не привык к труду, он 6удет беден, а если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить еще и о том, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками. А для этого мы отправимся в Царство вредных привычек. Здесь вечный дым и промозглая сырая погода, а люди с желтыми изможденными все время чихают и кашляют.

**Педагог:** С давних пор злые чародеи Алкоголь и Никотин пытаются завоевать людей, чтобы сделать их своими рабами. А началось это давным-давно. Как-то раз в Царстве вредных привычек, в главном его городе, собрались злые волшебники и феи. Уселись они в огромном тронном зале, который пажи специально испачкали сажей. Играл оркестр из трех слепых сов и пяти раздувающихся от натуги жаб.

**(Выходят герои сказки, Фея Болезнь садится в центре, остальные стоят по кругу. Фея взмахнула рукой призывая к вниманию.)**

ФЕЯ Болезнь: Мы собрались здесь, дорогие коллеги, чтобы решить один очень важный вопрос. Мне кажется, нам давно настала пора завоевать не только отвратительное царство Здоровье, но и весь мир!

**Все** – Как верно! Как правильно! Давно пора было это сделать!

ФЕЯ Болезнь – Но сделать это нелегко. Ведь у Здоровья сильная армия, да и людишки просто так, без боя, не сдадутся. Нужно что-то придумать.

**(вперед выходят Алкоголь и Никотин в черных плащах, под ними яркие одежды)**

Никотин: Уважаемые дамы и господа! Позвольте нам, двум братьям Алкоголю и Никотину, предложить свой план. Он очень прост.

Алкоголь: Мы первыми отправляемся на завоевание человечества, чтобы сделать самое сложное – поработить людей. Затем мы пригласим и всех остальных, в первую очередь, конечно, наших верных друзей **(показывает в сторону болезни, старости, дряхлости).**

Лень: – А почему вы первыми отправитесь? Вас, страшил в черных плащах, люди сразу разоблачат.

Никотин – Не разоблачат. Посмотрите! **(скидывает плащ, а под ним яркая одежда)**

Алкоголь – Такими одеяниями мы обманем любого. Ведь мы являемся в образе прекрасного друга, утешающего в печали, веселящего в радости. Пройдет слишком много времени, прежде чем человек догадается, что радужная одежда может быть скрыта черным плащом.

Никотин - А рядом будут стоять наши верные спутники – Болезнь, Горе, Нищета и Дряхлость **(колдуны злобно захихикали).**

Алкоголь – Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

А после ---- пьянство без причин!!!

ФЕЯ Болезнь – План мне нравится. Возможно, у него есть недочеты, но они могут быть исправлены в процессе работы. Итак, господа, не будет терять времени. В путь! Желаю удачи. А вы, Плохое настроение и Ничегонеделание будете их сопровождать и всячески помогать.

**(все уходят, кланяясь, фея последняя – задумчивая)**

**Педагог:** В тот же час черным братьям оседлали коней и выехали из царства в сопровождении своих спутников. Так началась борьба со здоровьем и счастьем людей. Однако мы не должны им поддаваться.

* ЧЕМ опасны черные братья? **(обсуждение с ребятами…)**

**(входит Фея Здоровье, сзади крадутся Никотин, Плохое настроение и Лень)**

**Педагог:** Познакомьтесь ребята – это фея Здоровье. Она научит вас, как можно побороть «черных братьев».

ФЕЯ Здоровье: Вы можете столкнуться с человеком, который будет предлагать вам попробовать вещества, опасные для здоровья. В такой ситуации нужно быть очень внимательными и осторожными и уметь решительно и твердо отказаться от знакомства с «черными братьями».

**Педагог:** «Черные братья» могут уверять, что эти вещества не опасны, а от одной пробы ничего страшного не произойдет. Они могут высмеивать и дразнить «слабаком», «малышкой», «маменьким сынком», если вы откажетесь.

Никотин:

Разве это так опасно, что у тех, кто курит,

Часто легкие похожи на прокопченный мешок?

Ну, подумаешь, что вместе с кровью к клеткам для дыханья

Поступает непрерывно неприятный, едкий дым.

Пусть при этом очень сложно сердцу – органу-мотору –

Свои важные задачи, не сбиваясь выполнять.

И совсем не важно то, что у курящих очень быстро

Разрушаются порою зубы белые во рту.

Человеку много ль надо?

Пусть их выпадет десяток,

Остальных надолго хватит – что печалиться, грустить?

ФЕЯ Здоровье: Ребята, вы тоже так думаете? Конечно же нет, вы так не думаете! Разве можно назвать «малышом» и «слабаком» человека, который знает о вреде курения (или других веществ) и не хочет их пробовать? Разве вы согласились бы пробовать на вкус «мухоморы»?

* **Какой вред наносит организму никотин?**
* **Что делать, если взрослые в вашем присутствии курят?**
* **Что такое наркотики? Какой вред он несет организму?**
* **Какой вред несет организму алкоголь?**
* **Можно ли объяснить увлечение спиртными напитками и наркотиками тем, что человеку просто скучно?**
* **Что делать, чтобы не было скучно?**

**Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

**Педагог читает вопросы. Дети пишут «да» или «нет».**

1. **Любишь ли ты смотреть телевизор?**
2. **Хотелось ли тебе играть в компьютер больше 3 часов ежедневно?**
3. **Хотелось ли тебе попробовать закурить?**
4. **Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?**
5. **Пробовал ли ты алкогольные напитки?**
6. **Любишь ли ты уроки физкультуры?**
7. **Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?**
8. **Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?**
9. **Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?**
10. **Друзья зовут тебя играть в компьютер, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?**

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

Вы сказали «да» больше 3 раз:

* Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:

* Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:

* Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

**Педагог:**Вы, я вижу, молодцы! Никто не станет поддаваться на уговоры жителей Царства вредных привычек! Для того, чтобы окончательно в этом убедиться, я предлагаю всем провести игру-изгонялку вредных привычек. Я буду называть вам слово – вредную привычку, а вы в ответ найдите противоположное.

ЛЕНЬ - …(ТРУДОЛЮБИЕ)

ТРУСОСТЬ - … (ХРАБРОСТЬ)

ЖАДНОСТЬ - … (ЩЕДРОСТЬ)

БЕЗДЕЛЬЕ - … (ТРУД)

КУРЕНЬЕ, АЛКОГОЛЬ - … (ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

Скажем Дружно: **«НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!!!»**

**(Вредные привычки с воем убегают)**