**Занятие с элементами тренинга**

**«Умей сказать – НЕТ!»**

(разработка занятия для 5-7 классов)

**«УМЕЙ СКАЗАТЬ – НЕТ!»**

Здоровый образ жизни предусматривает обретение высокой мотивации необходимости быть здоровым.

Возраст: учащиеся 5-7 классов.

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

**Задачи:**

1. Повышение самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие умения сказать «Нет».
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Рассказать ребятам о вреде, который приносят сигареты.

**Оборудование:** компьютер, презентация о влиянии табака на организм человека, магнитофон и доска, цветные карточки, цветные яблоки, карандаши, клей, ватман, «Дерево здоровья», «Цветок самоуважения».

Здравствуйте, уважаемые гости!. Здравствуйте ребята!

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости. Мы рады гостям!

 **Н.П.Упражнение «Имя и эпитет»**

Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество на любую букву своего имени. 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?

 **Т.И.Упражнение «Поменяйтесь местами все те, кто...»**

Участники садятся в круг.

-Пересядьте все, кто...(проснулся в хорошем настроении, делал зарядку, завтракал, кто любит физ.культуру, лыжи, коньки ,кто в этом году не болел).

 **Н.П.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.

**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.

 **Т.И. 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.

**Мы уже поняли, что полезные привычки сохраняют наше здоровье, например...**

**Ученики:**

-Лег вовремя спать – проснулся бодрым и работоспособным;

-Постоянно чистишь зубы - бережешь себя от кариеса;

-Занимаешься спортом. закаливанием – меньше болеешь...

**Но у человека и вредных привычек предостаточно.**

**Какие привычки вредят нашему здоровью?**

Ученики:

-Читать лежа в постели;

-Подолгу сидеть у компьютера;

-Есть много сладкого;

-Читать при плохом освещении;

-Находиться около курящих, самому пробовать.

**Упражнение «Снежинки»**

*-*Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

- Нашли? (Ученики отвечают, что не нашли).

- А почему? Как вы думаете?

Варианты поступают самые разные и постепенно, по мере их поступления, дети приходит к выводу: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая.

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

**Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные привычки».**

- Перед вами яблоки-карточки, на которых написаны полезные и вредные для здоровья поступки. Внимательно рассмотрите каждое яблоко. Возьмите **зеленый**карандаш и раскрасьте листочки яблок с полезными для здоровья поступками. **Коричневым** карандашом раскрасьте листочки яблок с вредными для здоровья поступками и **поместить на фрукт червяка**, который изображает губительное действие вредных привычек. Если вы не знаете, вредный или полезный для здоровья поступок изображен в яблоке, оставьте листочек не раскрашенным.

*Карточки: курение, телемания, компьюторные игры, гигиена, зарядка, режим дня, закаливание, активный двигательный режим ,катание на конька, игра на сотовом телефоне катание на лыжах, занятие спортом.*

-**Наклейте яблоки на «Дерево здоровья».**

Ребята, посмотрите на наше «Дерево здоровья»: крепкие здоровые яблоки вырастут, а с червяком яблоки упадут с дерева, не вырастут.

- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только «выращивание» полезных привычек дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняк очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку. Среди самых опасных привычек, которые способны разрушить здоровье человека – дружба с алкоголем, курением.

**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.

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

 **Предлагаем посмотреть видео. О курение**

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

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

-Ребята, давайте разделимся на группы.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. В группах 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. 7 класс

**Ситуация первая**: К тебе подходит одноклассник из параллельного класса и, протянув сигарету, предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

**Ситуация вторая:** Ваш товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

**Первый диалог(** приготовили Артем и Илья).

*Диалог № 1*Диалог приготовили из первой группы Артем и Илья.

Артем. На компьютере играть пойдешь?

Илья. Надо бабушке помогать, я вчера еще обещал, она старенькая.

Артем. Завтра поможешь, пойдем!

Илья. Я сегодня обещал, она ждать будет.

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

*Саша молчит, не зная, что сказать.*

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

***дети считают, что победил Артем.***

Как это ни странно, Илья, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы Артем от него отстал. Ведь если Илья его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Ильи сумбурны 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.

**А теперь другой диалог**: Кати и Лены.

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

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

*Катя не знает, что еще предложить.*

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

*Класс считает, что победила Лена.*

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

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

- Вот сейчас Дима 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.

 **Н.П. Упражнение «Мое самоуважение»**

Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это каждый из вас, но у него пока нет лепестков. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе (вера в свои способности, ощущение своей ценности, умение настоять на своем, уверенность в себе, умение позаботится о себе, хорошая успеваемость, доверие окружающих, умение аргументировать свою точку зрения...
**Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей**?
-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 .
— Постараться объединиться с кем-то.

-Ребята, разделимся на группы.

Каждой группе дается лепесток большого цветка. Совместно на нем нужно нарисовать то, что поможет сохранить и улучшить здоровье. А что мешает укреплению здоровья – обведите в красный круг и перечеркните.

Выберите одного добровольца, который от группы будет рассказывать, что получилось.

**Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».**

**- Что нового узнали?**

**- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?**

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвет c надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет».



**Упражнение Я желаю тебе...»**

Передавая игрушку по кругу (сердечко), 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!