**Занятие по теме: «Скажем вредным привычкам «Нет!», здоровью - «ДА!»**

**Цель:**развить у подростков осознанное неприятие к вредным привычкам как способ воздействия на свою личность.  
***Задачи:***  воспитать уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем;  
укрепить чувства дружбы.

**Ход занятия:**

            “Здравствуйте!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Здоровье – бесценное богатство. Мы можем купить новый костюм, новое платье, а вот здоровье не купишь ни на какие деньги. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Сплошь и рядом с человеком обитают вредные привычки: это нерациональное питание, неправильный образ жизни, курение, алкоголь, наркотики. Как сказал римский поэт Ювенал: “Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом”.

  Сегодняшнее занятие посвятим именно этой теме: «Скажем вредным привычкам «нет», здоровью «да».

  Безусловно, в каждом из нас есть много хорошего! Часто мы и сами не догадываемся, на что мы способны, чего по-настоящему стоим…. Так, почему же многие из нас так часто идут в другом направлении? А другие, с безразличием смотрят, думая, что это их никогда не коснется?   
Сегодня мы с вами постараемся понять причины и найти выход из многих сложных ситуаций.

Ответьте на вопрос: Люди, пробующие наркотик, никотин, алкоголь особенные или такие же как мы?

Давайте попробуем разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам: 

**1. Из любопытства**. У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться.  
  
 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.   
 Я предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас.   
**К чему стремятся люди в жизни.**• Хорошее образование.   
• Хорошая работа и карьера.   
• Счастливая семья.   
• Известность, слава.   
• Деньги, богатство.   
• Дружба.   
• Достижения в искусстве, музыке, спорте.   
• Уважение и восхищение окружающих.   
• Хорошее здоровье.   
• Уверенность в себе и самоуважение.   
• Хорошая пища.   
• Красивая одежда, ювелирные украшения.   
• Власть и положение.   
• Хороший дом, квартира.   
• Сохранение жизни и природы на земле.   
• Счастье близких людей.   
• Благополучие государства.   
  
 Не забывайте, что, имея впереди цель, вы будите двигаться в нужном направлении. 

***2.От одиночества***Давайте постараемся выяснить: Одиночество, это хорошо или плохо?   
Ведь не всегда от одиночества можно впадать в подавленное состояние.  
Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях.   
Возможность разобраться в своих ошибках.   
Возможность приобретения нового опыта.   
Возможность раскрытия определенных склонностей.   
Возможность саморазвития.   
Возможность для творчества.   
 Какой из этого мы можем сделать вывод? От нас самих зависит, как мы воспримем одиночество. Как используем это время: для саморазвития или саморазрушения.   
  
 ***3. В знак протеста****.* Чтоб снять напряжение, злость.   
 Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями, и с педагогами, и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.   
  
 **Игра «ВЫХОД».** Я вам предлагаю найти выход из данных ситуаций:   
1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?   
2 Дима поругался с педагогом, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться? 

КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???   
Послушать музыку.   
Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!   
Принять ванну, душ, вода расслабляет.   
Пошуметь, покричать.   
Поплакать, это помогает, но не более 10 минут.   
Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание.   
Глубокий вдох, выдох. Посчитать до 30 мысленно.   
Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.   
Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.   
Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)   
Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.   
Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь взрослые уже прошли через это.   
Обратиться к друзьям за поддержкой. 

***4. Влияние друзей, или авторитетных личностей*** .

**Игра «скажи: НЕТ»**   
Давайте попробуем сказать «нет» на практике.   
 Вам предлагают попробовать выкурить сигарету , а вы должны отказатся. Отказ должен быть тактичным, но твердым.   
 Варианты отказа :   
"Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”   
"Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.   
"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”   
"Спасибо, нет. Это не в моем стиле”   
"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”   
"Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.   
 Я предлагаю вам рассмотреть памятку «Умей сказать «Нет»!» (*Приложение к занятию)*   
  
 **Заключение:**

Ребята, давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбим себя и скажем вредным привычкам «Нет!» Наш совет: «Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не пробовать наркотики!»» Будьте здоровы и счастливы!