

Педагог-психолог: Савина Н.Н.

Занятие здорового образа жизни.

Цель: Формирование личной позиции по отношению к курению.

Задачи занятия:

- сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма на организм человека;
- пропаганда здорового образа жизни;
- подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
- вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Возрастная аудитория: уч-ся 7-9 классы.

Вид мероприятия: дискуссия с элементами тренинга и ролевой игры

Оборудование: Листы бумаги А4, карандаши, карточки..

План.

1. Вступление.

а. приветствие.

2. Основная часть.

а. моя вселенная.

б. леший в доме.

в. разбираемся в состояниях людей.

г. кто нам нравится?

3. Заключение.

а. подведение итогов.

б. прощание.

Ход занятия:

ВЕД:

Здравствуйтесь ребята, давайте попробуем поприветствовать друг друга необычным способом. Для этого встанем в круг, каждый произнесет приветствие, а все повторяют в точности его действия.

Сегодня, я хотела бы обсудить тему вредных привычек о том, как они плохо влияют на организм, а именно поговорить о вреде курения, но в начале нам нужно поближе познакомимся, что бы легче было общаться. Для этого выполним задание (раздает листы бумаги А4 каждому участнику.)

ЗАДАНИЕ №1 «Моя вселенная»

В середине листа необходимо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно «Я». Затем от «Я», центра вселенной» надо прочертить линии к звездам.

Напишите внутри звезды:

1. Мое любимое занятие, животное, цвет, запах, игра, одежда, песня группа и т д.

ВЕД:

Звездная карта покажет уникальность каждого, а теперь попытайтесь отгадать, кто подходит под описание из одноклассников. Перемешивает листы учеников. Показывает по очереди классу лист.

УЧ-СЯ должны отгадать, где, чья вселенная.

ВЕД:

У каждого может быть «леший в доме», все беды начинаются с чуть-чуть, и если их игнорировать, они могут нанести вред здоровью. Вредные или плохие привычки начинаются с малого, человеку трудно отказаться от курения, а страдает его семья. Кот со мной согласен поднимите правую руку, а кто против, левую. Сейчас предлагаю разделить на 2 команды и выполнить задание.

ЗАДАНИЕ №2 «Леший в доме»

Каждая команда на листе А 4 пишет мнение на тему «Чем неприятно курение для окружающих»

УЧ-СЯ должны перечислить и озвучить тезисы, кто больше, соревнуясь между командами.

ВЕД:

Представляете, какие неприятности доставляют курильщики окружающим. Пассивное курение наносит, вредит здоровью еще сильнее. А теперь давайте рассмотрим задание.

ЗАДАНИЕ №3 «Разбираться в людях и состояниях»

Делимся на команды. Вед раздаёт листы А 4 на которых написаны качества человека. УЧ-СЯ должны изобразить походкой мимикой состояния человека. Участник показывает, а игроки противоположной команды отгадывают те или иные характеристики человека.

(Самоуверенный, наглый, робкий, гордый, злой, добрый, веселый, грустный, влюбленный)

ВЕД:

Предлагаю охарактеризовать курильщика, какие качества присуще ему? УЧ-СЯ по очереди высказываются о внешнем облике и манерах курильщиков. Вырабатывается негативное отношение к запаху, пожелтевшим зубам, пальцам и т.д.

А теперь давайте представим идеального человека, который может всем понравиться. Для этого разделимся на 2 команды.

1.КОМАНДА Девочки.

2 КОМАНДА Мальчики.

ЗАДАНИЕ №4 «Кто нам нравится»

ВЕД.

Представьте идеального человека, какими качествами он должен обладать, нарисуйте и расскажите. (Для мальчиков идеал девочек и наоборот)

Подведение итогов.

ВЕД:

Ребята, оказывается все мы с вами очень разные, но вредные привычки у разных людей могут быть одинаковые, и с этим нужно бороться, чем раньше тем лучше, а желательно вообще не иметь с ними дело. Кто со мной согласен может поднять правую руку, а кто против левую. Предлагаю подискутировать на тему ЗОЖ.

Прощание.

УЧ-СЯ становятся в круг, взявшись за руки. Каждый желает своему соседу здоровья, пожимает руку, выражает поддержку.