5-6 класс

**«Волевой ли ты человек?»**

(Занятие при участии психолога)

**Цели:**

-выявление учеников со слабой волей;

-формирование у детей неприятия курения;

-объяснить последствия вредных привычек.

**Задачи** :

-Проведение тренинговых занятий;

-Анкетирование.

**Место проведения**: игровая

**Оборудование:** веревочки для марионеток, листы, ручки

**Ход занятия**

1 **Слово учителя**. Продолжаем знакомиться с опасностями, которые ожидают людей, ведущих нездоровый образ жизни.

**2 Беседа (**психолог)

-что такое волевое усилие? (способность мобилизовать себя на преодоление внешних и внутренних трудностей; например, заставить себя не отвлекаться на уроке, дочитать нужный материал, выполнить просьбу о помощи, выполнять режим, делать зарядку и т.д.)

*«+» волевого усилия* (новые ощущения победы над собой, возможность совладать с ленью и увидеть результат –победу, похвалу)

Ученые – психологи установили, что волевое усилие неодинаковое у разных людей. Одни могут совладать с собой сразу, другие прикладывают усилия, третьи вообще являются рабами ситуации или привычки. Слабовольные пасуют перед трудностями, не умеют управлять собой.

**Учитель «Из опыта детей».** Назвать и описать ситуации, в которых вам приходилось проявлять свою силу воли. (примеры детей)

**3 Психолог. Проведение теста «Волевой ли ты человек?» (инструктаж, цели)**. Ручки, листы.

Варианты ответов: да/ нет/ иногда или не знаю

Тест «Волевой ли ты человек?»:

1.в состоянии ли ты завершить неинтересную работу?

2.трудно ли тебя просить о помощи, когда ты не хочешь?

3.когда ты являешься участником конфликта, можешь ты остановиться, чтобы оценить ситуацию со стороны противника?

4.если тебе сверстники предложат закурить, сможешь ты им отказать?

5.можешь ты утром встать раньше обычного , если тебя никто не заставляет?

6.быстро ты выполняешь свои обещания?

7.если нужно идти к врачу, которого ты боишься, ты пойдешь сам?

8.будешь ты принимать очень неприятное лекарство, если его прописал врач?

9.Сдержишь ты сгоряча данное обещание, если с этим придется долго возиться?

10.ты долго раздумываешь, прежде чем идти с друзьями, или идешь без колебаний?

11.строго ты придерживаешься распорядка дня?

12.ты не одобряешь тех, кто вовремя не сдает книги в библиотеку?

13.если идет интересная телепередача, а нужно учить уроки, ты будешь смотреть передачу?

14.можешь ты замолчать первым в ссоре?

15.останешься ты на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что ты видел?

**4 Подсчитываем баллы**

**Да -**2 балла**, иногда -не знаю-**1 балл**, нет-**0 баллов.

Результаты :

**0-12 баллов**. С силой воли дела обстоят неважно. Вы делаете то, что вам нравится, даже если это может вам навредить. К обязанностям относитесь спустя рукава. Ваша позиция «Мне что - больше всех надо?»

Вы не откажетесь от предложения попробовать покурить. Посмотрите на себя с этой точки зрения, постарайтесь измениться в лучшую сторону.

**13-21 балл.**  Сила воли средняя. Препятствия начинаете преодолевать. Но если будет обходной путь, вы им воспользуетесь. Неприятную работу будете выполнять, но станете ворчать. По доброй воле лишние обязанности не возьмете. Вы можете отказаться пробовать курить. Тренируйте волю.

**22-30 баллов.** С силой воли у вас порядок. На вас можно положиться. Вас не пугают поручения. Вы можете отказаться пробовать курить.

Знайте одно – даже если у вас есть сила воли по результатам теста, никогда не стоит начинать курить. Расстаться с этой привычкой даже врачи не всегда смогут помочь, и силы воли не хватит никакой.

**5 Тренинг.** «**Марионетка»** (учитель с психологом ведут)

Вы слышали о кукольном театре кукол-марионеток?

Руки-ноги этих кукол двигаются с помощью веревочек. Движения кукол полностью зависят от фантазии кукловода.

Когда говорят о том, что человек марионетка?

Выбираются участники – 1 «кукла», за руки и ноги привязывают веревочки и 2 «кукловода»

Инструктаж кукловодам, чтоб кукла не слышала – вывести из кабинета куклу, дергая за веревочки.

Инструктаж для марионетки – добраться до окна, **но не прилагая усилий**, насколько позволяют возможности веревочек.

Кукловоды могут играть с куклой в поддавки, но не допускают возможности добраться до окна.

Желательно, чтобы все участники побывали в роли марионетки.

**6 Рефлексия** (психолог**)**

Кто по тестам оказался волевым человеком?

Как вам понравилось быть в роли марионетки?

Такой марионеткой выступают те, кто курит сигареты, потому что они не могут бросить, не могут свободно распоряжаться своими желаниями. Их желаниями руководит маленький и очень опасный кукловод – сигарета.

1. **Итоги**

Какими бы вы волевыми себя не считали, не пробуйте курить. Дети привыкают за одну-две пробы. Тренируйте свою волю. Не пытайте здоровье вредными привычками.

**Задание на дом**: опросить своих знакомых – почему они начали курить.