3

**Профилактическое занятие для обучающихся 7-8 классов**

**«Здоровье – залог успеха»**

**Цель –** формирование у старшеклассников осознанного и ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* Дать возможность свободного обсуждения проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ молодёжью, рассмотреть влияние вредных привычек на жизненный успех.
* Ориентировать старшеклассников на здоровый образ жизни.

**1. Разминка**

**Упражнение «Цветок - трансформер»**

**Пояснение:** Это упражнение-пантомима. Оно способствует тому, чтобы участники «настроились» друг на друга и сосредоточились на том, что происходит в группе. Также оно позволяет плавно перейти к обсуждению занятия.

**Инструкция:** *Сейчас давайте все встанем в круг и будем по кругу передавать воображаемые предметы. Начнем. Вот цветок. Это роза.*

Ведущий как будто срывает цветок, любуется им, нюхает и т.д. и передает «розу» дальше по кругу.

*Вы должны представить, что вам передали цветок, и вести себя соответственно тому, что вам передали. Например, полюбоваться или сделать с ним то, что захотите, и передать дальше по кругу. Главное чтобы вы обыграли это. Говорить, что вы делаете, не надо, только показывайте с помощью пантомимы. Представьте, что вы делаете подарок тому, кто рядом с вами. Я дарю цветок, а вы - что-то свое. Обыграете сначала то, что вам подарили, а после этого «создайте»*

*свой подарок, обыграйте его и подарите следующему участнику, который стоит рядом. Например, вам подарили очки, вы их примите и примерьте, а потом, например, поймайте и погладьте котенка, чтобы передать его дальше. Ну, я думаю, понятно. Итак, начали!*

Когда группа сделала 3-4 круга, скажите:

*А сейчас мы будем передавать нечто особо ценное – доверие. Представьте, что оно заключено в стеклянном шаре. Давайте передадим этот хрупкий шар через весь круг. Ведущий должен изобразить, что держит стеклянный шар. Погладьте его, прижмите и бережно передайте дальше.*

*Молодцы! У вас хорошо получилось передавать различные предметы. Все вы по-разному это делали. Вспомните, как вы передавали шар «Доверие». То, как вы его передавали, может сказать о многом не только мне, но и, главное, вам самим. Доверяете вы мне и группе или еще нет? Готовы вы поделиться своим опытом и бережно отнестись к рассказам других? Есть о чем задуматься!*

*Теперь самое время поговорить о том, чему же будет посвящено наше занятие.*

**2. Тема занятия:**

Здоровье – залог успеха.

*Сегодня на занятии мы с вами рассмотрим жизненные ценности, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Это здоровье, дружба, успех.*

**3. Упражнение «Блюдо»**

**Пояснение:** Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, что они подразумевают под словами «здоровье», «дружба», «успех».

Разделить группу на 3 подгруппы и раздать каждой по чистому листу и ручке (участникам может понадобиться больше листов и, возможно, цветные карандаши или фломастеры).

**Инструкция:** *Сейчас каждая из подгрупп должна будет почувствовать себя поварами и составить рецепты 3-х разных блюд. Первая подгруппа будет составлять рецепт* ***дружбы****, вторая – рецепт* ***успеха****, третья – рецепт* ***здоровья****. Ингредиентами этого блюда будут не продукты питания, а то, что вы сами придумаете. На все это у вас есть 10 минут. Постарайтесь сделать свое блюдо оригинальным и необычным. В конце мы подведем итог и познакомимся со всеми тремя рецептами. Перед тем, как вы приступите к заданию, я прочи-*

*таю вам один рецепт, который, я думаю, разбудит вашу творческую мысль:*

**Рецепт любви:** *500 гр. страсти,300 гр. влюбленности, 100 гр. дружбы и уважения, добавить 50 поцелуев и 10 объятий по вкусу. Все это приправить терпением и оставить в теплом уголке вашего сердца. Блюдо должно настояться. Подавать горячим!*

После того, как рецепты написаны, каждая группа представляет свой рецепт.

**Анализ упражнения:**

Обсудите вопросы:

*Что вы считаете главным ингредиентом в блюде «Дружба»? Почему?*

*А в блюде «Успех»? Почему?*

*А в блюде «Здоровье»? Почему?*

*Какой рецепт, как вы думаете, было составлять труднее всего? Почему?*

*Чей рецепт вам понравился больше всего?*

**4. Упражнение «Выбор сотрудника»**

**Пояснение:** Это упражнение позволяет участникам тренинга задуматься над тем, как вредные привычки могут повлиять на их будущий профессиональный успех.

Разделить группу на 3 подгруппы и раздать каждой по чистому листу и ручке.

**Инструкция:** *Представьте, что вы являетесь представителями успешных и процветающих фирм, которые в данный момент заняты подбором новых сотрудников.**Сейчас первая подгруппа должна будет привести аргументы в пользу сотрудника, который имеет такую вредную привычку, как курение, а вторая подгруппа в пользу сотрудника без вредных привычек. Участники третьей подгруппы должны объявить, аргументы в пользу какого сотрудника были наиболее убедительными, и предложить свои варианты.*

После того, как аргументы написаны, каждая подгруппа представляет их третьей подгруппе, участники которой отбирают наиболее убедительные и предлагают свои аргументы.

**Анализ упражнения:**

Обсудите вопросы:

*Как вы поняли, почему общество и государство заинтересованы в здоровье своих граждан?*

**5. Рефлексия занятия**

*Как вы думаете, актуальна сегодня та тема, которую мы обсуждали на занятии?*

Завершение занятия (пожелание группе).