**"Скажи НЕТ вредным привычкам"**

**Цели:**

 Довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью пьющий, курящий человек;

Способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности;

Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

углубить представление детей о вредных привычках;

 Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию.

**Задачи:**

Представить основные сведения о вреде курения и алкоголя;

Воспитывать и формировать личную позицию в отношении курения и алкоголя;

Научить формулировать аргументы против вредных привычек и

противостоять давлению сверстников;

Воспитывать у учащихся чувство ответственности за свою жизнь и здоровье будущего поколения;

Формировать умение прогнозировать результаты своего выбора.

**Ход занятия:**

***Рассказ воспитателя.***

Мы знаем: алкоголь и курение – это вредные привычки. Однако мы забываем об этом и приобретаем их сами.

Самой распространенной и опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку,- как «маленькую слабость». Однако они ошибаются, поскольку курение: подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть. Курильщики: быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон.

Когда человек курит,- в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд **никотин**. Если к клюву птицы поднести палочку, смоченную никотином, - она умрет. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляют опасность 2-3 капли никотина: столько содержится в 20 сигаретах, если человек за раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью.

Вы знаете,- что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1-9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4-5 лет, если 10-19, то на 5-6 лет. Курение,- причина многих заболеваний, одно из них – рак легких - это очень тяжелая болезнь.

Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит: к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе.

Также курение сказывается на росте: рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку: человеку уже трудно бросить курить.

К вредным привычкам относится: употребление спиртных напитков.

Алкоголь относится к наркотическим веществам: поскольку его употребление приводит к привыканию организма, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь: яд для всех органов нашего организма. Наибольший вред он оказывает: центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным и скромным, а в состоянии опьянения, - он совершает «дикие» поступки: он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну. Существует даже такая пословица: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

***Познакомимся с пословицами и поговорками***, объясним их значение. Например:

1-ая пословица: «С хмелем познаться – с честью расстаться»

-Как вы понимаете эту пословицу? (Пьянство заглушает рассудок, совесть; пьяный легко может обмануть, не сдержать слово)

2-ая пословица: «Пить до дна – не видать добра»

 -О чём эта пословица? (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение, окружающих, любовь близких)

Мы выяснили: вредные привычки вредят здоровью человека. И все же: очень многие наши знакомые курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? - Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует: если в первый раз не откажешься, потом это сделать трудно, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!».

Сейчас мы потренируемся,- как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

***Игра «Диалог с товарищем»***

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений: воспитанник берёт одну и громко читает. На другом подносе - лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов: второй - берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

**Варианты предложений и ответов:**

Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! *Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!*

*Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!*

Хочешь пиво, выпей, никто не заметит! *Нет! Я не буду и тебе не советую!*

Давай закурим,- от одной сигареты ничего не будет. *Нет! Вредные привычки не приводят к добру!*

Давай покурим! Или ты трусишь? *Нет, у меня есть новые пазлы, пойдем собирать!*

Пошли покурим, или тебе слабо!?  *Нет! У меня есть более интересные занятия!*

Давай покурим: после одной сигареты к курению не привыкнешь. *Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!*

*Нет! Я спешу в шахматный кружок! Хочешь, пойдем со мной!*

Почему ты не куришь: боишься, что мама заругает? *Нет, я не буду, пойдем лучше со мной на каток!*

*Нет! Мама меня просила сходить в магазин! Пошли со мной, может твоей маме тоже нужно что-нибудь купить?*

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось! Попробуй и ты! *Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол! Сегодня финал!*

*Нет! Лучше пойдем ко мне: вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.*

-Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

-А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

***Игра «Сумей отказаться»***

**Ситуация первая:**

Ваш старший 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?

**Ситуация вторая:**

В школьном туалете: к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету, предлагает закурить; ты отказываешься, он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек».

Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверенна, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

**Итог:**

В завершении нашего занятия - ***соберем******«Дерево здоровья».***

У меня на столе лежат разноцветные листочки: на них написано много интересных и полезных занятий. Но среди них есть и вредные привычки.

(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает понравившийся листочек и решит: прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

*Дети по очереди подходят к столу, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить им прокоментировать свои действия.*

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево! Пусть оно радует вас каждый день! Будьте Здоровы!