**«Не мешайте быть здоровым»**

- Здравствуйте, ребята! Я рада вас приветствовать на станции «Не мешайте быть здоровым». Что может помешать нам быть здоровыми? Да ничего! Все в наших руках. Правда?

- Но давайте вспомним, как часто:

* Мы вместо того, чтобы позавтракать дома, берем какой-нибудь «перекус».
* Мы целыми днями просиживаем за компьютером, забывая про время, необходимость поесть и погулять.
* Мы часто откладываем посещение спортивной секции из-за назначенной встречи с друзьями.

- Ребята, на этой станции мы будем учиться отстаивать свое право быть здоровым и говорить «нет» всему, что будет этому мешать.

- Упражнение «Попросить и отказать»

- Мы имеем различные права. Но в жизни так бывает, что реализация своих прав затруднена какими-либо обстоятельствами и нам приходится делать что-то нежелательное для себя.

- Сейчас мы по кругу потренируемся реализовывать свои права. Вы должны будете попросить своего соседа слева оказать какую-нибудь услугу. Просьба может быть о любой услуге, даже самой простой. Но в этом упражнении сосед должен обязательно отказать, но отказать мягко. Таким образом, он реализует свое право на отказ от того, что ему самому не нужно. Причины отказа объяснять не надо.

***Круг чувств***

- Можно задать следующие вопросы: «Как вы себя чувствовали, когда просили о чем-нибудь?», «Когда встречали отказ?», «Что чувствовали, когда вас о чем-то просили?», «Когда вы отказывали?».

- Информационный блок

- Наверное, в ходе выполнения этого задания кому-то из вас стоило большого труда отказать в просьбе соседа. Часто не хватает способа отказа и вы уже готовы поддаться уговорам. Так часто бывает в жизни. Однако умение не согласиться, отказаться от предложения бывает связано с жизненной необходимостью или с интересами сохранить свое здоровье. Чтобы каждый из вас смог в определенной ситуации сказать «нет», давайте сформулируем «способы отказа»:

***Мозговой штурм***

- Ребята, представьте, что вам предлагают что-то очень опасное, вредное для здоровья и главное – вам совсем не нужное. Например, попробовать наркотик. Как вы будете отказываться?

- Все ответы детей фиксируются. Список можно дополнить следующими средствами отказа:

1. Уйти или убежать;
2. Объяснить причину отказа (например, сказать: «Мне это не нужно»);
3. Сказать «нет», не объясняя причину;
4. Предложить альтернативу.

- Спасибо! Молодцы!

***Информационный блок***

- Ребята, я думаю, вы согласитесь с тем, что бывает трудно отказать одному человеку, то когда тебя будет уговаривать группа лиц, то отказаться вдвойне сложно. Этот вариант убеждения называется – «групповое давление».

- Психологи выделяют следующие виды группового давления:

1. Лесть.
2. Шантаж.
3. Запугивание.
4. Уговоры.
5. Насмешки.
6. Похвала.
7. Подкуп.
8. Подчеркнутое внимание.
9. Призыв «Делай, как мы!»
10. Обман.

(написано на ватмане)

- Важно знать виды группового давления, чтобы узнать их в обращенной к вам речи и понимать, что вам навязывают то, что вам не нужно. Чтобы почувствовать, как убеждение происходит в жизни, выполним следующее упражнение.

**Упражнение. Вариант 1** (при наличии добровольца)

Доброволец стоит в кругу, а все по очереди стараются убедить его сделать то действие, которое назовет ведущий. Задача добровольца прибегать к различным способам отказа (можно пользоваться памяткой).

Варианты:

1. Уговорить прогулять урок.
2. Уехать с друзьями на дачу, не имея возможности позвонить оттуда домой.
3. Пойти на позднюю дискотеку, не заручившись согласием родителей.

**Выводы:**

Какой способ отказа оказался эффективным? Какие виды давления смог заметить? Что было труднее всего?

**Упражнение. Вариант 2 «Разожми кулак»** (при отсутствии добровольца)

Группе предлагается разбиться на пары. В паре один человек сжимает кулак, а второй будет пытаться его уговорить разжать без применения физической силы.

Время на одного человека 2 мин. Затем партнеры меняются местами: кто уговаривал, теперь сжимает кулак.

**Выводы:**

Что чувствовали в разных ролях? Какие способы уговаривания были эффективными? Что сделать было труднее?

**Завершение**

Мы с вами поговорили о способах сказать «нет», рассмотрели виды группового давления, пробовали отстаивать свои права, потренировались просить и отказывать. Вам в жизни не раз предстоит делать выбор, кому-то отказывать, что-то принимать. И я хочу надеяться, что в определенной ситуации вы сможете сказать твердое «НЕТ», чтобы сохранить здоровье и свою жизнь. Удачи вам!