Муниципальное казённое учреждение

дополнительного образования детей «Детский (подростковый) центр»

администрации муниципального образования Киреевский район

Внеклассное занятие по теме:

« Путь к успеху – без вредных привычек».

Описание занятия.

Тема: «Путь к успеху – без вредных привычек».

Цель: повысить уровень информации подростков о проблемах, связанных с вредными привычками.

Задачи:

* обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
* вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья;
* подвести учащихся к выработке  нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
* пропагандировать здоровый образ жизни;

Время проведения: 15 ноября 2014г. 15-00

Место проведения: подростковый клуб «Солнечный» п. Приупский, ул. Клубная 11а

Количество и возраст участников: подростки 13-18 лет, 50 человек

Литература:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.
2. Кулинич г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. - М., "Вако", 2008.

Ход занятия (сценарий)

«Пусть говорят» на тему «Путь к успеху – без вредных привычек».

Ведущий: Добрый день! В эфире программа «Пусть говорят». И тема «Путь к успеху – без вредных привычек!».

Я очень рад, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему курения, алкоголя, наркомании и т.д.. Прежде, чем мы примемся вершить суд над вредными привычками, я хотел бы спросить зал: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? *(Мнения зрителей)*.

Ваши высказывания по-моему, утвердили наше мнение: проблема вредных привычек заслуживает обсуждения!!! Позвольте представить гостей нашей программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наша цель сегодня – это повысить свой информационный уровень, который касается этой проблемы; научиться делать правильный выбор при получении удовольствия в жизни, а также выражать свой отказ от употребления психоактивных веществ.

Давайте вместе разберёмся в ситуации, с которой вы реально можете столкнуться в жизни.

*Интерактивная беседа.*

Как вы считаете, что такое привычка? *Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*
– Какие бывают привычки? *(Хорошие и плохие, вредные и полезные.)*
– Какие полезные привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*
– Какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)*

Знаете ли вы, что такое наркотики?

Знаете ли вы, что такое наркотики? (Ответы на вопрос, обобщение)

Да, действительно, наркотики - это серьезнейшая зависимость организма человека от средств и веществ синтетического, а иногда и природного происхождения (мак, конопля). Сегодня наркомания - это "болезнь", "чума" нашего века. Причем, в мировом масштабе.

А как вы думаете, кто становится наркоманом?*( Среди всех ответов звучат: слабые люди, одинокие, замкнутые, забитые, бомжи, безработные.)*

Верно. Но не только слабые могут стать наркоманами, но и сильные люди, популярные, перспективные, успешные, открытые.

Ярким примером является на отечественной эстраде известный и талантливый артист, неординарный человек Владимир Высоцкий, на зарубежной эстраде - кумир молодежи 60-х годов прошлого века Элвис Пресли, знаменитый артист Фреди Меркюри и многие другие. К сожалению, от этой беды не застрахован никто.

Как происходит привыкание к наркотикам?

Да, постепенно, порой незаметно.

**Фрагмент фильма "Территория безопасности"**

Перед вами стоит ясная картина «Наркотики: жизнь до и после».

И сейчас хочу пригласить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Игра “Как отказать?”**

**Психолог:**Сейчас мы предлагаем вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников. На одном подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Один из группы берет и громко читает. На другом подносе – карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй из группы берет, зачитывает и определяет, является ли вариант ответа действенной формой отказа. *(Группе необходимо соотнести вариант ответа с номером формы отказа.)*

**Варианты предложений:**

– Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!
– Хочешь пиво?
– Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.
– Давай покурим! Или ты трусишь?
– Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.
– Пошли покурим! Или тебе слабо?

**Варианты ответов:**

– Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
– Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
– Нет, спасибо!
– Нет! Я не буду! И тебе не советую!
– Нет, спасибо! У меня есть пазлы. Пойдем собирать.
– Нет, спасибо! Я спешу в шахматный кружок! Хочешь, пойдем со мной.
– Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток!
– Нет, спасибо! Меня мама просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
– Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше?

**Видеоролик «Начало конца».**

*Релаксационный комплекс*

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать «Нет!» в любой ситуации.  Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда ее использовать. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда ее использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут ее использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум – только ваш! Ваша сила – только ваша сила! Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: «Я смогу сказать «Нет!», когда это нужно!»
Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...  Есть люди, которые говорят: «А ты закури – и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются!
*По вашему мнению, как можно снять стресс?*
(Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня *я*хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

 *Упражнение – растирание ладошек.*

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. Ваши аплодисменты – это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

**Для вас песня «Мечтай» в исполнении Анны Ивлиевой.**

Вернёмся к беседе.

Раньше наркотики были где-то далеко – в других странах, в основном на Востоке… Потом мы услышали, что они появились в некоторых городах нашего государства, потом – в нашем районе, в нашем дворе, в нашем подъезде, на лестнице…

Послушайте одну историю, которая произошла с одной девушкой, которая никогда даже и не могла подумать, что может оказаться в такой ситуации. Давайте попробуем разобраться в ней. А расскажет нам эту историю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Девушке около 17 лет, назовем ее Марина, общительная, жизнерадостная, веселая, у нее есть настоящие друзья, в семье ее любят. В связи с ее высокой мобильностью, коммуникабельностью у нее огромный круг общения, как ее сверстники, так и люди постарше. Вот парень около 25 лет, Андрей, внешне симпатичный, интересный в общении, эрудированный, и всегда при деньгах. Андрей красиво ухаживает за Мариной, полностью располагая девушку к себе. Подогревая в девушке интерес к новым ощущениям, рассказывает о том, как бывает весело, хорошо, ощущать себя самим собой, когда пробуешь что-то новое, неизведанное раньше. Парень приводит девушку в "мир грез", мир желаний. Он вводит ее в заблуждение и уговаривает ее попробовать наркотик, обманывая, что никаких негативных последствий не будет, так как она в любой момент может от них отказаться. Попробовав наркотик пару раз, Марина действительно убеждается в том, что он дает новые не испытанные ранее ощущения. Это ей нравится. Она якобы обретает свободу. Вскоре девушку начинает тянуть к наркотикам, она думает о них постоянно: ей хочется употреблять их еще, еще и еще. Андрей с удовольствием снабжает ее. Через некоторое время он говорит Марине, что за наркотики нужно платить. Марина начинает отдавать последние деньги, идет на всякие ухищрения, чтобы только получить "дозу". Ее жизнь превращается в ад, потому что добыча наркотиков заполняет все ее жизненное пространство. С семьей и друзьями возникает непонимание, ссоры, она с трудом понимает сама себя. Так жить она не хочет, но и по-другому не может. Что же делать?

Прежде всего, не попадать в такую ситуацию. У каждого человека есть право выбора.

- Как вы считаете, нарушается ли закон в рассказанной ситуации? *(Заслушиваются ответы.)*

- Если нарушается, то кем? *(Парнем и девушкой.)*

*-*Какие именно преступления вы видите в действиях парня и девушки? *(Сбыт наркотиков, приобретение, склонение к потреблению наркотических средств.)*

За приобретение наркотиков как с целью сбыта, так и для личного потребления законом установлена уголовная ответственность и наказание в виде лишения свободы.

Вернемся к нашим героям. Как же сложились их судьбы?

Давайте смоделируем их судьбу*. (Ответы экспертов).*

*Упражнение «Реклама».*

А сейчас я хочу пригласить ко мне 4 человек.

Представьте себе, что вы работаете в газетном агенстве. Вы получили задание – сделать рекламу хорошим привычкам. Продолжительность рекламы – 30 сек. В течении 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика.

А пока ребята составляют текст рекламного ролика, слово предоставляется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выступления ребят с рекламой.

**Видеоролик «Простые истины»**

Дороги, что открываются каждому из вас, разные и каждая из них по -своему прекрасна. Может быть это вершина успешной карьеры или удачный бизнес. А может быть достойное уважение, хорошая профессия или признание миллионов поклонников.

Я предлагаю посмотреть видеообращение ребят из п/к «Солнечный».

*Упражнение «Стена здоровья».*

 Ведущий: А в завершении нашей программы мы соберем с вами “Стену  здоровья”. У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к “Стене здоровья” или же выбросить в корзину.
Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

*Заключительное слово.*

На этом программа «Пусть говорят» на тему «Путь к успеху – без вредных привычек» закончена. В жизни мы никогда не нашли бы такой лёгкий и удивительно простой способ общения, а сегодня это произошло естественно.

Я желаю вам счастья. Но знайте, что Дорога к счастью – это скоростное шоссе для тех, кто знает, где находятся обочины.

Водитель – это Вы.

Счастливого пути, ребята!