**Час общения «Умей сказать нет» с элементами деловой игры 4 класс**

**Цель:** Создание условий для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.

**Задачи:**

-сформировать знания о воздействии вредных веществ на организм человека;

-пропаганда ЗОЖ;

-подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;

-обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;

-вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

**Ход часа общения**

**I. Психологический настрой «Все в твоих руках».**

*Жил на свете один мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил:*

*-скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?*

*А сам думает «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – я выпущу». Мудрец, подумав, ответил:*

*-все в твоих руках.*

**Как вы думаете, почему мудрец сказал человеку, что все в его руках?**

- Что хотел человек сделать с бабочкой? (либо умертвить, либо оживить).

- Для чего он хотел это сделать? (Чтобы доказать, что мудрец не все в жизни знает).

- Как ответил мудрец?

- Он мудро ответил? (да, потому что мудрец не знал как поступит человек с бабочкой).

Потому что именно человек должен был решить сам – умертвить бабочку либо выпустить. Все было в его руках.

Учитель: **Да, в его руках – жизнь бабочки, а в наших руках – наша жизнь. И оттого как правильно мы будем жить – зависит только от нас.**

**II. Основная часть:**

1.Упражнение «Найди себе подобного» (деление на 2 команды) - солнышко, цветок.

**Обсуждение.**

- Какие трудности вы испытывали во время выполнения упражнения?

- Вы смогли сами увидеть свой рисунок на спине?

- Кто вам в этом помог? (т.е. без помощи друг друга вы обойтись не смогли бы).

**- Какой рисунок был у вашей команды? (лучики). Лучики чего? (солнца)**

**-** Что вы чувствуете при виде солнца? (тепло, заботу, любовь, хорошее настроение)

**Солнце** – это сила счастья. Некоторые думают, что счастье – это поспать, поесть, развлечься. Вот такое понимание счастья, оно гасит жизнь человека. Человек от этого становится все слабее, у него копятся болезни в организме. А вот чтобы быть по-настоящему счастливым – нужно быть **каким?** **(целеустремленным, трудолюбивым, добрым, отзывчивым).**

**- Какой рисунок был у другой команды? (лепестки).**

- Что вы чувствуете, когда видите цветы? (красоту, гармонию, природу, радость, улыбки).

**Цветы** - это кусочек природы, окружающего нас мира, **цветы** — это радость, повод улыбнуться, повод задуматься о прекрасном. Во все времена самое главное, что доставляли цветы — это радость, красоту и хорошее настроение.

- Ребята! Эти названия мы выбрали не случайно. Когда мы вспоминали слова «солнце», «цветы», мы не только говорили о своих ощущениях, связанных с данными словами, но и перечислили много хороших качеств, которые должны быть в человеке.

- Как вы думаете, чтобы человек прожил долгую и счастливую жизнь, что ему для этого необходимо? (быть здоровым)

- А как сохранить свое здоровье? (закаляться, правильно питаться, заниматься спортом и не иметь привычку к вредным привычкам).

- Какие вредные привычки вы знаете? А как искоренить вредные привычки?

- Надо уметь говорить нет в ситуациях, когда ты понимаешь, что это вредно, вредит твоему здоровью и здоровью твоих родных, т.е. надо «Уметь сказать нет всем вредным привычкам».

**- Сформулируйте тему классного часа: «Умей сказать нет!»**

- При выполнении заданий вы будете прикреплять к ватману: одна команда – лучики, другая команда - лепестки. В конце классного часа у вас из частей сложится обща картина солнца и цветка.

**2. Моделирование здорового образа жизни и вредных привычек.**

- Перед вами 2 ватмана.

- У команды «Солнышко» человечки какого цвета? (яркие, красивые.)

- Значит у человека все хорошо или плохо?

- Если у человека все хорошо, значит он успешен и счастлив. Тогда какой образ жизни он ведет? (здоровый)

*- Вам необходимо высказать свое правильное отношение к здоровью и доказать, что вы правы, т.е. ответить на вопрос: Как жить человеку, чтобы быть здоровым? (заниматься спортом, учиться и работать, соблюдать режим дня и т.д. (По ходу своих высказываний дети выкладывают желтых человечков на ватман).*

- У команды «Цветы» человечки какого цвета? (темные, мрачные, неприятные)

- Как чувствует себя при этом человек? (плохо)

*- Вы должны назвать отрицательные стороны человека и перечислить вредные привычки, которые тянут человека назад, не дают двигаться вперед, рушат все планы, т.е. отвечаете на вопрос: «Что делает человека несчастным?» (*драки, конфликты, курение, алкоголь и т.д.) (По ходу своих высказываний дети выкладывают *коричневых* человечков на ватман).

- Давайте вспомним **правила работы в группе**:

1.Уважаем мнение друг друга.

2. Выслушиваем, не перебивая.

3. Высказываем мнение тихо, не мешая другой команде.

4. Каждый из команды должен выйти и высказать свое мнение, прикрепляя человечка на ватман.

- Приглашаем команду «…»

**3.** **Беседа с элементами тренинга с включением видеомульфильмов.**

1. У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам.

- Общие увлечения, одинаковые интересы объединяют группы людей. Но не может быть такого, чтобы все люди были одинаковыми. Потому что каждый из нас– индивидуальность, личность и чем-то отличается от других. И порой группа друзей требует от человека отказаться от своего мнения. И часто мы сами этого не замечаем.

*Простой пример: Мы приглашаем Эдика К. Эдик сильно сожмет кулак. Задача команд уговорить мальчика разжать кулак. Уговаривать можно по разному. Итак какая команда быстрее справится с заданием?*

- То, что вы сейчас предлагали, уговаривали Эдика - это называется групповым давлением. Вы оказывали давление на человека, вы старались подавить его волю.

- Скажите, бывает ли так в жизни, когда человека уговаривают или запугивают – можно сломить волю человека?

- Смог ли выстоять Эдик при групповом давлении?

**- Очень трудно оказать сопротивление, даже, если ты чувствуешь, что поступаешь неправильно. Поэтому и нужно уметь сказать «Нет!», если вы понимаете, что поступок неправильный.**

2. В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления, как:

а) Лесть, похвала; б) Шантаж, подкуп; в) Уговоры, обман; г) Угроза, запугивание;

**- Давайте посмотрим на примерах:**

**- Отрывок из басни Ивана Андреевича Крылова "Ворона и Лисица"**

- К какому виду группового давления относится этот отрывок? (лесть, похвала)

- Что ворона сделала, когда лиса ее похвалила? (выронила сыр и осталась голодная)

**- Следующий отрывок из сказки Ганса Христиана Андерсена «Дюймовочка»**

**-** К какому виду группового давления относится этот отрывок? (шантаж, подкуп)

- Что мышка предлагала Дюймовочке? (выйти замуж за крота, который ей не нравился)

- Чем мышка подкупала Дюймовочку? (тем, что крот был богатый)

- Чем шантажировала мышка Дюймовочку? (обещала ее укусить)

**- Смотрим следующий отрывок из сказки «Колобок».**

**-** К какому виду группового давления относится этот отрывок? (уговоры, обман)

- Почему лиса все-таки съела Колобка? ( потому что Колобок был очень доверчивый, его легко можно было обмануть и уговорить)

**- Последний отрывок из сказки «Приключения Буратино».**

**-** К какому виду группового давления относится этот отрывок? (угроза, запугивание)

- Зачем злодеи угрожали и запугивали Буратино? Что они от него хотели? (деньги)

**Вы сейчас просмотрели разные виды группового давления. Какой вывод можно сделать?**

**Вывод:** Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить "Нет". Если вы не умеете говорить «Нет!» нужно этому научиться.

**Молодцы» Вы справились с заданием. Положите 2 лепестка и 2 лучика к своим основаниям.**

**4. Упражнение – тренинг «Сумей отказаться».**  1. Чтобы противостоять групповому давлению существуют разные виды отказа:

а) **Отказ – соглашение:** человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

**б) Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

**в) Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

**г) Отказ – отрицание.** Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

**д) Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

*2. - Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения****.* - Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ.**

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением.

**Ситуация – 1.**

Мама настойчиво предлагала сыну съесть добавку: «Пожалуйста, съешь еще три кусочка». («Ешь сама»)

- К какому виду отказа принадлежит отказ данной команды? (виды отказа выведены на экран) **отказ-конфликт**

**Ситуация – 2.**

Давай сбежим с уроков?

(Нет! Это ни к чему хорошему не приведет.) **отказ-отрицание**

**Ситуация – 3.**

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подружка. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. Дарья неожиданно спросила: «Слушай, Инга, у тебя такая классная золотая цепочка, ты можешь мне ее одолжить на один вечер». («Я бы с удовольствием одолжила, но завтра я иду на день рождение и цепочка мне нужна») **отказ-обещание**

**Ситуация – 4.**

Давай покурим! Или тебе слабо? (Нет! Я спешу на секцию по волейболу. Хочешь, пойдем со мной?) **отказ-альтернатива (альтернативное предложение)**

- Молодцы, справились с заданием. **Положите 2 лепестка и 2 лучика к своим основаниям.**

**5. Реклама хороших привычек.**

**- Ребята, мы уже четко знаем, что человек тогда успешен и счастлив, когда он умеет**  отказывать, отклонять то, что ему не нужно, т.е умеет говорить «НЕТ».

- От каких привычек мы обычно отказываемся? (От вредных).

 - Чтобы нам не попасть в мир вредных привычек, нам нужно хорошо знать какие привычки? (полезные)

**Вам было дано домашнее задание**: представить, прорекламировать хорошие привычки. Прошу представить ваши рекламы. Команда «Солнышко»

**Группа 1. Город Труда**

Всех, кто привык трудиться, мы приглашаем в город труда. В этом городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они не минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, ремонтируют машины. Обязательно побывайте в этом городе.

**Группа 2. Город Спорта и Гигиены**

В этом Городе с самого утра кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю гимнастику, закаляться, обливаться холодной водой. А в городе гигиены ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные прически, чистая, красивая одежда. В этом городе никто не болеет, потому что все привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

- Молодцы, вы все сделали правильный выбор. **Прикрепите по одному лучику и лепестку.**

**III. Итог: «Сделай правильный выбор!»**

- У каждой команды из лучиков и лепестков получились цельные картины.

- Вы все учитесь в одном классе и являетесь единой командой, единым целым.

- Последнее задание будет для всех ребят.

- Перед вами конверт, в котором смешаны и хорошие привычки и вредные. Выберите для себя только то, что приемлемо для вас, что вам нужно, что вам поможет быть успешным и счастливым.

**Хорошее:**

1. Я считаю, что каждый человек должен контролировать себя, отвечать за свой выбор и свои поступки.

2. У каждого человека должна быть цель в жизни. Если я буду к чему-то стремиться, значит я буду выбирать лучшие и полезные пути для достижения своих целей.

3. Каждый человек должен уметь постоять за себя, чтобы не поддаться дурному влиянию.

4.Нужно не стесняться и уметь обращаться в трудные моменты к другим за помощью.

5. Всегда надо думать о последствиях твоих поступков.

6. Главное, никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать «Нет»!

**Плохое:**

1. Я считаю, что каждый человек может употреблять спиртные напитки (пиво,…).
2. Нужно не стесняться и уметь правильно обращаться с сигаретой.
3. Не надо думать о последствиях и обязательно ввязываться в любую драку.
4. Чипсы, кола, кириешки – это вкусная и полезная пища.
5. Хорошо выспаться, вкусно поесть, поиграть в компьютерные игры – вот главное счастье в жизни любого человека.

**- И мы слушаем ваши ответы….**

Вывод: Вы снова сделали правильный выбор. С каждым правильным выбором мы будем все ближе и ближе к счастью, радости и успешности.

**Все дети встают в круг:**

**Стихотворение учителя**

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа

Нас призывает с нею в мире жить,

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем (Дети берутся за руки)

Планете и себе здоровье сохранить!

***Итог:*** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

Давайте скажем хором друг другу и присутствующим гостям: «Будьте здоровы»!