Игровая программа с элементами тренинга

**«С вредными привычками нам не по пути»**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. Основными аспектами здорового образа жизни являются физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам.

Игровая программа с элементами тренинга «С вредными привычками нам не по пути» поможет подросткам показать свою социальную активность к здоровому образу жизни и устоять против вредных привычек.

Цель: Формирование у детей и подростков духовно-нравственных ценностных ориентаций.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Воспитание у детей потребности в ЗОЖ, профилактика вредных привычек среди детей и подростков.

Игровая программа рассчитана на детей в возрасте 12 – 14 лет.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы с вами проведем игровую программу с элементами тренинга «С вредными привычками нам не по пути».

Привычка – это ведь тоже зараза,

Привычка – тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она как рана у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Она попросит, а потом заставит,

Приказы отдавая по часам.

Сегодня, ребята, мы поговорим с вами об опасности вредных привычек для организма.

Каждая команда подготовила домашнее задание - бюллетени **«С вредными привычками нам не по пути»**.

*Команды защищают подготовленные бюллетени.*

Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с домашним заданием. Теперь вы знаете, что такое вредные привычки и как пагубно влияют они на здоровье человека.

Если бы человек жил правильно, то он мог бы прожить до 120 лет. Предлагаю вам составить **«Рецепты долголетия».**

*В течение 5 минут каждая команда должна придумать рецепты долголетия.*

Варианты ответов:

* Не употреблять алкоголь
* Не курить
* Не увлекаться наркотиками
* Заниматься спортом
* Соблюдать режим дня
* Правильно питаться
* Вовремя обращаться к врачу
* Делать утреннюю зарядку
* Ходить в походы
* Быть оптимистом

Ребята, все предложенные вами рецепты долголетия очень интересны. А самое главное – все они призывают к здоровому образу жизни.

В течение подросткового периода жизни вам придется принимать много важных решений. Но давление сверстников может затруднить их принятие. Чтобы преодолеть это давление, вы должны знать:

* Кто вы и каковы ваши жизненные ценности
* Как самостоятельно принять решение
* Как поступать в различных ситуациях

Мы предлагаем вам три жизненные ситуации и посмотрим, как вы сможете самостоятельно принять решение и сказать «нет» давлению сверстников.

Ситуация № 1.

Ваши одноклассники начали курить и предложили вам сигарету. Ваши действия в этой ситуации. Почему вы так поступили?

Каждая команда участвует в обсуждении и высказывает свою точку зрения.

Варианты ответов детей:

* Нет, спасибо, я занимаюсь спортом
* Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями, учителями в школе
* Нет, спасибо, мне не нравится этот запах

Ситуация 2:

Ваши сверстники на дне рождения предложили вам выпить. Ваши действия и почему вы так решили?

Ситуация №3:

Ваши сверстники на дискотеке предложили вам психотропное средство. Ваши действия и почему вы так поступаете?

Ребята, отказаться не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений. Что вы сегодня и продемонстрировали нам.

А сейчас для всех участников предлагается игра **«У опасной черты».**

Перед вами три плаката: «Да», «Нет», «Может быть». Вам будут заданы вопросы и каждый из вас принимает решение, какой дать ответ и переходит к выбранному вами плакату. *Затем ведущий бросает мяч группе и дети отвечают, почему они выбрали этот ответ.*

Вопросы:

1. Считаете ли вы, что человек, который употребляет алкоголь, скорее станет наркоманом?
2. Табак – это наркотик?
3. Считаете ли вы, что ваши друзья, которые занимаются в кружках и спортивных секциях, подвержены меньшему риску в пристрастии к вредным привычкам, чем те, которые проводят свое свободное время на улице.

Мы надеемся, что наша сегодняшняя встреча поможет вам сделать правильный выбор, если вы окажетесь в сложной жизненной ситуации.

И в заключении примем документ, в который вы можете вписать свое мнение о вредных привычках, а также пожелания и советы вашим сверстникам. *Дети заполняют меморандум и зачитывают его.*

Ну что ж, мой друг, решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой.

Ты согласиться можешь на отказ,

Окажешься получше в сотни раз.

Ты вправе жизнь свою спасти,

Подумай, может, ты на правильном пути.

Но если все-таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть.

Наша игровая программа «С вредными привычками нам не по пути» подошла к концу.

Благодарим всех за участие. До свидания, до новых встреч.