**Муниципальное Бюджетное Образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Кызыла.**

**ТЕМА: *« Чтобы быть счастливым, надо….»***

**Провела: Токарева Л. Н.**

**классный руководитель**

**9»А» класса.**

**г. Кызыл**

**2014г.**

**ЦЕЛИ: 1.** Привлечь внимание учащихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ)

**2.** Оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем.

**3.** Научить отстаивать свое собственное мнение и противостоять давлению со стороны сверстников.

**4.** Формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми противозаконных поступков.

**ОФОРМЛЕНИЕ:**

1. Тема мероприятия: « Чтобы быть счастливым, надо….»
2. Высказывание: «Человек часто сам себе злейший враг». Цицерон.
3. Ромашка счастливого человека.
4. Правила отказа.
5. Карточки ( список ценностей и целей в жизни)
6. Доска, фломастер, ватман.

**ФОРМЫ РАБОТЫ И МЕТОДЫ:**

1. Групповая
2. Ролевая
3. Индивидуальная
4. Тренинг

-1-

 Тема сегодняшнего разговора «Чтобы быть счастливым, надо….».

 Вы, ведь, хотите быть счастливыми? А чтобы быть счастливым, надо…

 Чтобы зарядиться положительными эмоциями перед нашим разговором, я предлагаю по цепочке сказать хорошее слово в адрес соседа. (слова должны быть, особенно, приятны тому, кому они адресованы).

Я начинаю « Чайзат, какая сегодня у тебя красивая причёска!»

 Что надо, чтобы быть счастливым?

 Надо быть здоровым и не совершать противозаконных действий.

- А противозаконные действия, в вашем понимании, что это такое?

( пропуски без причин, драки, вымогательство, оскорбления, хулиганство, воровство, прогулы, бродяжничество).

-А вредные привычки? ( курение, алкоголь, наркотики…..).

- А мы должны заботиться о своем здоровье?

-Должны.

- Мы должны быть законопослушными гражданами?

-Должны.

- А чтобы сохранить здоровье и быть законопослушными, мы должны научиться говорить «НЕТ» вредным привычкам и противозаконным поступкам.

- А почему подростки начинают курить, пить, пробовать наркотики, хулиганить, воровать, заниматься вымогательством?

***На доске:***

(любопытство, расслабление, казаться взрослыми, избавляться от проблем, давление компании, согреться, понравиться девушке, интересно, слабый характер)

- Мое личное мнение: у подростка нет чётких принципов.

(« Я не курю и не собираюсь принимать наркотики, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей, а я хочу быть здоровым и иметь здоровых детей»)

-2-

- У подростка нет цели в жизни: (« Я не собираюсь пить и пробовать наркотики, потому что я хочу хорошо закончить школу, поступить в университет, получить любимую профессию, зарабатывать хорошие деньги, встретить прекрасного человека, создать здоровую семью и просто быть счастливым человеком»).

- А каковы для вас жизненные ценности и цели в жизни?

- Я раздаю вам список возможных ценностей и целей в жизни.

( список прилагается: интересная работа, хорошая обстановка в семье, общественное признание, уважение, материальный достаток, хорошо закончить школу, хорошее здоровье, иметь полноценную семью, иметь нормальные отношения с родителями, добиться успеха в учебе, выйти замуж по любви, иметь здоровых детей, получить высшее образование, уважать себя и окружающих).

- Каждому предлагается выбрать из списка и записать пять самых главных ля него ценностей или целей, затем вычеркнуть из списка те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, алкоголиком, хулиганом и написать, почему они невыполнимы.

 - Несколько человек должны объяснить, почему невыполнимы.

 В наше время очень легко, вам подростки, оказаться в дурной компании, оказаться рядом со сверстником, которого называют «трудным», который уже что –то вредное ля здоровья попробовал и хочет, чтобы тоже попробовал или уже совершил какие – то противозаконные поступки.

 Чтобы избежать этого, если предложения подобного рода поступили или еще поступят, будим учиться говорить «НЕТ», защищая право на свое мнение, свое здоровье, свое нормальное существование в обществе.

 ***Групповая работа:*** (Класс делится на три группы.)

-Каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записаны у вас на карточках, которые якобы можно решить с помощью алкоголя, наркотика, табака, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.

-3-

 **1 группа**

**ЛЮБОПЫТСТВО**

( почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых, поспрашивать как им живется)

 **РАСЛАБЛЕНИЕ**

(принять ванну, сходить в спорткомплекс)

**ПОКАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ**

(заняться чисто взрослыми занятиями, поработать физически дома или на производстве, самому заработать деньги на какую – нибудь вещь)

**2 группа**

**ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ**

( поговорить с мамой, с классным руководителем, безвыходных ситуаций не бывает)

**СОГРЕТЬСЯ**

( одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться)

**СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ**

(погулять на свежем воздухе, сделать несколько физических упражнений)

**3группа**

**СЛАБЫЙ ХАРАКТЕР (**воспитывать силу воли)

**ПОНРАВИТЬСЯ ДЕВУШКЕ**

( пригласить ее покататься на коньках, сделать комплемент, подарить цветок)

**ВЛИТЬСЯ В КРУГ ОБЩЕНИЯ**

( понравиться спортивностью, эрудицией, какой –то талантливостью)

***ОДИН ИЗ ГРУППЫ ЗАЧИТЫВАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ.***

**ВЫВОД: *Любую естественную потребность можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, безвыходных ситуаций нет.***

-4-

- Нам надо научиться правильно вести себя в ситуациях, когда кто- то из окружающих, предлагает закурить, или пропустить урок в школе, попробовать наркотик или пиво, предлагают вместе отобрать телефон у маленького или погулять ночью по вечернему Кызылу.

**Нам надо отказаться, а отказ – дело серьезное.**

 ***Существуют разные виды отказа:***(правила отказа на доске)

1. Отказ – соглашение, обещание.
2. Отказ- альтернатива.
3. Отказ- отрицание.
4. Отказ – конфликт.

 **Отказ – соглашение, обещание.**

 Подросток, в принципе, согласен с предложением, но не решается сразу согласиться или обещает в следующий раз, а сейчас не может. Самая легкая форма отказа, так как не затрагиваются личные качества предлагающего, без конфликтное решение вопроса.

Пример:

-Давай поиграем в компьютерную игру.

- С удовольствием, но сегодня не могу, давай завтра.

 **Отказ -альтернатива.**

Выдвигается альтернативные предложения. Трудность в том, что нужно придумать ценное альтернативное предложение.

Пример:

-Пойдем на дискотеку в школу №14.

-Нет, давай сходим лучше в тренажёрный зал.

 **Отказ- отрицание**

Этот отказ направлен на само предложение, подросток дает понять, что он не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. Затрагивается чувство предлагающего.

Пример:

-Пойдем, погуляем по городу.

-Никуда я с тобой не пойду.

-5-

 **Отказ-конфликт.**

 Агрессивен по форме, может содержать оскорбление, угрозу. Крайний вариант, когда остальные не действуют.

Пример:

-Пойдем мяч погоняем.

-Не хочу.

-Что в падлу со мной?

-Отвали, со своим мячом.

Как правильно отказаться. Работа в группах. Инсценирование заданий- ситуаций.

Задача группы – найти правильный вариант отказа, подходящий к конкретной ситуации и отобразить его.

Остальные ребята определяют форму отказа.

**СИТУАЦИЯ №1**

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Даша, ее давняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживленно обсуждать новости.

- Слушай ,Инга, давай покурим, у меня есть хорошие сигареты.

- Я бы с удовольствием, но ты же знаешь, я занялась баскетболом.

-Тренер узнает 20 лишних кругов набросит.

- А он не узнает.

- Нет, давай как – нибудь в другой раз.

-Ну ладно, я тогда пошла.

Какая форма отказа использована в ситуации?

(Отказ- обещание, соглашение)

**СИТУАЦИЯ №2**

Этих ребят Сергей не знал. Просто во дворе, кроме них никого не было, а поэтому Сергей присел рядом с ними. Ребята лениво обсуждали хоккейный матч.

-6-

-Ну что, пацаны, хлебнем по стакану- сказал один из парней, доставая из кармана бутылку пива. Ребята встали и двинулись к подъезду, но вдруг остановились.

- А ты что расселся, давай с нами- сказал один из них.

Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

- Я не пью.

-Не пьешь, так будешь.

- Не хочу и не буду, никто меня не заставит.

- Что ты сказал?

-Отвали от меня со своим пивом.

-Да пусть валит, без него обойдемся. Пошли пацаны.

Какая форма отказа?

(Отказ-конфликт)

Эта крайняя форма отказа, когда видно, что предлагающий не отступится от своего предлажения.

**СИТУАЦИЯ№3**

Этого дня Димка ждал долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень веселый: все танцевали, играли, наконец, все уселись за праздничным столом. В этот момент отец Лены достал из шкафа красивую бутылку вина. Большинство ребят оживились. Димка насторожился.

- Владимир Михайлович! Этот напиток на для нас. Это же алкоголь, а он разрушает организм.

- Да немножко можно, день рождение все-таки.

- Мы и без этого чувствуем себя прекрасно, нам итак весело.

- мы хотим быть здоровыми. Мы будем пить лучше сок, чай.

- Ну как хотите, настаивать не буду.

Как вы думаете, ребята, правильно ли поступил отец Лены, предложив ребятам вино?

-7-

***Правила отказа:*** (на доске)

1. Четко говорить слово «НЕТ».
2. Отвечать быстро, без паузы
3. Не оскорблять, не быть агрессивным.
4. Постарайтесь быть немногословным.

- Вот несколько ситуаций. Какие бы вы слова - отказа использовали в этих ситуациях?

А. Представь себе. Ты и твой одноклассник идете вместе домой. На встречу идет первоклассник. Твой одноклассник предлагает отобрать у малыша телефон и за одно деньги какие у него есть. Твоя реакция?

Б. Давай покурим, у меня с травкой

В. На дискотеке старшеклассник предлагает тебе какие – то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

Г. Зима. Вечер. Сосед по площадке предлагает тебе прогуляться по вечернему городу.

Д. Слушай, я тут недавно попробовал водку, такой кайф, лучше, чем пиво.

Е. Сосед просит оставить какие – то подозрительные вещи у тебя дома. Как ты поступишь?

**ВЫВОД:**

ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, НАДО ЖИТЬ, НАМ НУЖНА ЖИЗНЬ!....ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ? ЖИЗНЬ-ЭТО ТО, ЧТО ЛЮДИ БОЛЬШЕ ВСЕГО СТРЕМЯТСЯ СОХРАНИТЬ, НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ ЖИЗНЕ! А ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ И ПРОДЛИТЬ ЕЕ, НАМ НУЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, А ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, У НАС НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КАСАЮЩИХСЯ И ЗДОРОВЬЯ И ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Научно-методический журнал «Воспитание школьников 2007г

номер 5».

1. Г. Г Кулинич: Классные часы «Педагогика, психология» 2008г.
2. Интернет
3. Загуменова Л. Л. Внеклассные мероприятия. 2011г.
4. С. И. Борсякова, О. Е. Жиренко. Методкнига: «Классные часы» 2013г.