**ТРЕНІНГ**

***ТЕМА: ПОВЕДІНКА УЧНЯ. НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ЗДОРОВ'Я : КУРІННЯ, ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИЧНИХ І ТОКСИЧНИХ РЕЧОВИН***

***Мета:*** дати учням уявлення про наркотичні й токсичні речовини; довести згубний вплив на здоров'я нікотину, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя.

***Обладнання:*** папір, картки, фломастери.

***І****.***Організаційний момент. Правила роботи.**

***1.* Вправа «Незакінчене речення»: «Я пишаюсь собою, коли я…»**

***2.* Мозковий штурм.**

***-*** Що таке звичка? Чи всі звички корисні?

***-*** Які звички позитивно впливають на здоров'я, а які ні?

***ІІ.* Інформаційне повідомлення.**

Значна кількість хвороб залежить від наявності шкідливих звичок у самої людини. Давньоримський філософ Сенека говорив: «Люди не помирають, вони вбивають самі себе». Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти можуть спробувати викурити цигарку із наркотичною травкою чи нанюхатись різних речовин, щоб «зловити кайф».

Це дуже дурні та шкідливі розваги. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися небезпечної звички. Н-д, паління. Усі знають, що курити шкідливо, що тютюновий дим містить величезну кількість отруйних речовин. І ці отрути повільно руйнують легені, серце, кровоносні судини. Тільки людина спочатку не помічає цього. Нудить після першої цигарки, у голові паморочиться. Це організм подає сигнал тривоги. Але не всі зважають на цей сигнал.

* Чому продовжують курити? Не тому, що їм так подобається, а тому, що бояться, що їх дражнитимуть або тому, що хочуть здаватися дорослішими. Не в кожного вистачає сил виявити характер і відмовитися від цигарки в компанії, де палять. Шкідливо навіть перебувати там, де курять.

Від алкоголю страждають усі внутрішні органи, а особливо мозок. Отруєння мозку призводить до того, що людина , врешті-решт, втрачає здатність мислити – погіршується пам'ять, слабшають розумові здібності.

Наркотики – біла смерть.

**2. Вправа-тест «Загадки по алкоголь» («правда», «неправда»)**

1)Алкоголь додає сили ( - )

 2)Люди напідпитку товариські і дружелюбні ( - )

3)Вживання алкоголю не є причиною нещасних випадків і смерті підлітків і молоді у віці 15-24 років ( - )

4)Алкоголь не перетравлюється в шлунку як їжа. Він попадає просто у кров, а потім у мозок ( + )

5)Алкоголем можна отруїтися ( + )

6)Алкоголь сприяє якості думки ( - )

7)З причин, пов’язаних із вживанням алкоголю, помирає більше людей, ніж від наркотиків ( - )

***ІІІ. Мозковий штурм:*** - Хто або що може вплинути на прийняття людиною рішення? (Природа, погода, музика, настрій, думка інших людей, реклама та ін.)

* Що таке реклама?
* Як реклама може вплинути на здоров’я людей?

**2. Анкета – тест («корисно», «некорисно»)**

1)Реклама сигарет ( - )

2)Реклама спортивних тренажерів ( + )

3)Реклама соку ( + )

4)Реклама пива ( - )

5)Реклама зубної пасти ( + )

6)Реклама шоколаду ( + )

**Висновок:** *Реклама впливає на наші рішення. Але кожен сам відповідає за свою поведінку.*

* Як можна вплинути на людей, чия поведінка руйнує здоров'я?

**3. Робота в групах.** (Учні письмово оформлюють свої пропозиції, а потім їх озвучують).

**4. Руханка «Австралійський дощ».**

**5.** **Робота в групах. Розгляд ситуацій «Учуся казати «ні» (інсценізація).**

***Ситуація 1.*** *Ти прийшов до друга пограти в комп’ютерні ігри. Його батьків немає вдома. На кухонному столі ти побачив красиву пляшку в плетеному кошику. Друг говорить: «Це гарне виноградне вино. Давай спробуємо.»*

*Ти відповідаєш: …*

***Ситуація 2.*** *Марина говорить: «Запрошую тебе на мій день народження. Предків не буде, але сестра з друзями обіцяли прийти». Ти знаєш, що друзі сестри палять і п'ють, тому тобі не хочеться йти до Марини.*

*Ти відповідаєш: …*

***Ситуація 3.*** *На шкільному дворі старшокласники палять. Один з них пропонує тобі сигарету: «Запалюй!»*

*Ти відповідаєш: …*

***Ситуація 4.*** *Старший брат просить тебе: «Візьми у батька сигарету так, щоб він не помітив, і дай мені».*

*Ти відповідаєш: …*

Висновок. Відмовитися, коли пропонують спробувати сигарету або алкогольні напої, не завжди легко. Допомогти вам в цьому можуть прості поради.

1. Запам'ятайте «формули відмови»:
* Ні, дякую, я катаюся на велосипеді.
* Ні, дякую, мені батьки не дозволяють (будуть лаяти, засмутяться).
* Ні, дякую, мені не подобається смак (запах).
* Ні, дякую, я не палю (не п’ю).
* Ні, дякую, я поспішаю на урок ( у школу), на гурток, на тренування,…)
* Ні, дякую. (Іди, поки говориш, або дай щось натомість: цукерку, жуйку).
1. Тримайтеся подалі від тих місць, де продають сигарети або алкогольні напої.

*Найкоротший спосіб сказати «ні», але сказати це впевнено.*

1. Тримайтеся з тими, хто не п'є і не палить, особливо в ситуації, коли можуть запропонувати сигарети або алкоголь.

***ІУ. Підведення підсумків.***

* Чому палити шкідливо?
* До чого призводить уживання алкоголю, наркотиків?

***Вправа «Побажання» (****Діти по колу говорять один одному побажання та діляться враженнями від заняття).*

*Оцінювання.*

*Домашнє завдання: 1. Розкажіть молодшим братові, сестрі або друзям про згубний вплив тютюну, алкоголю та наркотиків на організм людини.*

*2.Намалювати малюнок «Антиреклама шкідливим звичкам».*

**ТЕМА: СТОСУНКИ ЛЮДЕЙ. ТИПИ СТОСУНКІВ. ВПЛИВ СТОСУНКІВ ЛЮДЕЙ НА ЇХНЄ ЗДОРОВ'Я**

**Мета:** ознайомити учнів з типами стосунків та впливом стосунків людей на їхнє здоров'я; розвивати вміння обирати належний тип стосунків із членами родини, однокласниками, друзями, вчителями; виховувати відповідальне ставлення до батьківських функцій.

Обладнання: папір,маркери, картки

**І.1.Вправа «Закінчити речення» (5 хв.) «Найбільше в друзях я ціную…»**

- Що дає дана вправа?

**2.Дискусія (5 хв.)**

- Яку роль у житті людини відіграє спілкування?

- Що таке позитивне та негативне спілкування?

- Які типи спілкування ви знаєте?

**3.Вправа «Емоція»(10 хв.)**

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції зобразити.

Наприклад, картка «Сум. Руки» означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук.

Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги», «Відданість. Очі», «Здивування. Рот».

(Учні по черзі демонструють емоції за допомогою частин тіла).

Обговорення: - Які почуття ви переживали, зображуючи емоції?

* Яку роль відіграють емоції в житті людини?

**ІІ.4.Інформаційне повідомлення «Кожна сім'я неповторна, як і люди, що її утворюють.**

 Є сім'ї, яким властива:

а)доброзичлива атмосфера;

б)підвищена емоційність;

в) холодна стриманість.

Сім'ї бувають дружніми і недружніми. За складом діляться на: повні та неповні сім'ї; велика родина; середня сім'я ( три чоловіки-батько, мати, дитина).

**5.Робота в групах. Вправа-гра «Ситуація».** (Учні об'єднуються у групи, кожній із них пропонується певна ситуація. Програвати її потрібно залежно від типу сім'ї.

Перша група: «Сім'я, в якій панує доброзичлива атмосфера»;

Друга група: «Сім'я з підвищеною емоційністю»;

Третя група: «Холодно-стримана сім'я».

Ситуація: «Шестикласник Дмитро в котрий раз не вивчив правила з математики та не виконав домашнє завдання. Вчителька записала зауваження в щоденник та попросила батьків прийти до школи. Батьки, прочитавши запис, відреагували на це так: …»

(Групи розподіляють ролі, уявляють себе на місці батьків та презентують ситуацію в залежності від типу сім'ї).

Обговорення:

* Що ви відчували, коли виконували ролі батьків?
* Сценарій якої ситуації вам найбільше сподобалась?
* В якій сім'ї вам би хотілось опинитися?
* Що потрібно робити, щоб таких ситуацій, як у Дмитра не виникало?

(Добросовісно відноситись до своїх обов'язків, тому, що у кожної людини, у кожного члена сім'ї є свої обов'язки).

**6. Мозковий штурм:**

- Поясніть значення прислів’я «Гарна родина-хороша дитина».

**7.Вправа «Компліменти»** (Один учасник сідає в центрі кола, а всі по черзі називають його найкращі риси характеру. Спочатку висловлюються приємні слова учаснику із середнім статусом у класі, потім дітям з низькою самооцінкою.)

 - Які почуття ви переживали коли ви говорили компліменти та коли вам говорили?

ІІІ. Обговорення:

* Яку роль відіграють типи спілкування у сім'ї?
* Яку роль відіграє у житті людини сім'я?
* Що дало вам це заняття?

 **8.Вправа-побажання «Я бажаю всім у майбутньому сімейному житті…»**