Тема: «Я стратег своей жизни!»

Цель: ориентировать детей на умение правильно выбрать стратегию собственной жизни.

Ход занятия:

Мини-беседа.

Тема нашего занятия: «Я стратег своей жизни!».

Что означает слово стратег? (дети рассуждают)

**Стратег** - это руководитель/полководец, который рассчитывает и планирует дальнейшие ходы своей деятельности. Впервые термин **стратег** возник в древней Греции. Там звание **стратег** считалось должностью командующих войсками, также он мог заниматься государственными делами.

Значит, я сам руковожу своей жизнью.

В жизни много моментов, когда нужно сделать выбор. Иногда бывает не легко, иногда это делается с трудом. Нередко мы попадаем под влиянием людей или обстоятельств.

Вы замечали, как быстро меняется твоё настроение? Только что был счастлив, и вот уже зол на друзей, на родителей, на весь мир. Часто в таком состоянии человек совершает необдуманные поступки, а потом жалеет об этом. Лучше делать выбор, опираясь на взвешенное решение.

Обсуждение рассказа.

Рассказ 1.

«О плохих компаниях и не только»

Ты спрашиваешь меня: «О каких таких плохих компаниях пойдёт речь? Разве такие бывают?

Я отвечу: да, мой друг, в нашем мире многое можно встретить. Мы уже говорили с тобой, что не все люди подходят нам к качестве друзей, не со всеми нам комфортно и весело. И не все будут относиться к нам с уважением и по-доброму.

Опять же это значит, что «с тобой что –то не так». С тобой все хорошо. Просто – повторю в который раз все люди разные, и не со всеми тебе будет по пути.

К сожалению, бывает так: понятие «дружбы» принимает уродливые формы. И то, что ты можешь считать дружескими отношениями, становится ловушкой.

Некоторым ребятам – чуть постарше тебя – очень хочется почувствовать себя крутыми и взрослыми. Прямо сразу, прямо сейчас. Им кажется, что, если они начнут делать. То что им запрещают родители, они тут же станут старше и опытнее. И все будут на них смотреть с восхищением и уважат. Поэтому он начинаю ругаться, курить и пить - пиво, алкогольные коктейли или даже водку.

Я открою тебе большую тайну: многим из них (они мне сами признавались) совсем не нравится вкус сигарет или алкоголя. Но они всё равно не отказываются. Знаешь почему? Что бы чувствовать себя очень взрослыми, выглядеть крутыми и чтобы друзья не обзывали их слабаками или маменькиными сыночками. Это, скажу тебе честно, очень печальная ситуация – такие ребята делают то, что не приносит им никакого удовольствия, лишь бы быть «своими» в кампании.

Я думаю, что, как и другие ребята твоего возраста, ты очень хочешь быть взрослым. Так вот: по-настоящему взрослый человек умеет говорить «нет».

Поэтому, если вдруг ты оказываешься в компании, где тебе предлагают покурить, выпить или что-то понюхать, набери побольше воздуха и скажи решительное «Нет!». А потом сразу уходи от туда. По-настоящему уважают именно тех, кто твердо знает, чего он хочет, и умеет отстаивать своё мнение.

Рассказ 2.

Жили – были в одном дворе два друга – Петя и Вовка. Они были неразлейвода – всегда вместе. Однажды за школьной оградой они увидели ребят из старших классов, которые о чем-то громко шутили смеялись. Пете с Вовкой казалось, что это очень круто – общаться на равных с такими взрослыми пацанами. Вот все в классе обзавидуются. И Петя предложил:

- Давай подойдём!

- Давай!

И они подошли.

- Привет, ребята, меня зовут Петя, а это – Вовка.

Тут самый старший в компании – Серёга по кличке Громила – спросил:

- Вы откуда, милюзга?

А кто-то ему крикнул:

- Да это мелкие из пятого «Б».

Петя аж подпрыгнул от негодования:

- Мы не мелкие, мы уже взрослые! Мы всё умеем!

И тут Серёга – Громила говорит:

- Проверим сейчас, какие вы взрослые, на вот – раздолби чинарик, - и протянул ему сигарету.

Петя очень испугался, но отступать было поздно. Он взял сигарету, вдохнул едкий дым и тут е закащлялся. Вся компания взорвалась смехом.

- Твоя очередь, - сказал Громила Вовке и передал ему горящий окурок.

Вовка давно смекнул, что взрослые ребята просто над ними издеваются. Что никто в компанию, а тем более на равных, их не возьмёт. И отчётливо для себя решил, что курить он не будет. Но как отказаться, когда тебя окружают семеро рослых пацанов, а самый старший из них протягивает зажженную сигарету?

Вовка так и не понял, откуда в нём взялось столько смелости.

- Не, ребят, мы, пожалуй, пойдём, - сказал он и, схватив Петю за рукав, стал отступать к дорожке.

- Эй, ты куда, мелкий? Слабак? – удивился Громила.

В этот момент Петя попытался остаться, все ещё надеясь завоевать авторитет в новой компании. Но Вовка сильнее схватил товарища и под хохот старшеклассников поволок назад.

Когда ни скрылись из виду, Вовка отдышался и сказал:

- Нет Петька, нам такие друзья не нужны! Мы с тобой создадим свою компанию. И курить не будем! Пойдём лучше в соседнюю школу – там секция карате есть. Через несколько лет у нас с тобой черный пояс будет. Вот тогда все обзавидуются!

Рассказ 3.

Тебе могут сказать: «Да ты чего? Это так классно и круто! Мы уже всё попробовали! Да не бойся ты! Тебе понравится! Ничего страшного, немного же».

Решать в таких ситуациях, конечно, тебе. Ты уже человек взрослый, сознательный, разберёшься.

Я в свою очередь скажу тебе вот что: всё обычно начинается именно так: ну подумаешь, одна затяжка! Ну, подумаешь, один глоток! Аза ними вторые, третьи, десятые, за компанию же, весело, да и как отказаться, я что, хуже всех?

А потом в один совсем непрекрасный день оказывается, что организм – о уже привык. Без затяжки или глотка коктейля и жить – то не может. Вроде не хватает чего-то, ничто не радует, руки сами так и тянуться. А если денег нет или взять не у кого, всё тело трясти начинает, злое нетерпение рвёт на части, а в голове только одна мысль: где найти, где? Знаешь, что это? Это зависимость! Капкан и болезнь.

Человек, оказавшийся зависимым от сигарет или алкоголя, как рыбка попался на крючок. Без огромного труда и силы воли с него не слезть. Так и будет болтаться, прикованный. Тратить огромные деньги на пачки, бутылки и банки. Все дальше и больше, организму – то требуются новые дозы. Так люди становятся заядлыми курильщиками и алкоголиками. Так они меняют весь ход свей жизни , подчиняя её вредным привычкам и медленно разрушая себя.

Сигареты, пиво и алкоголь не зря запрещено продавать ем, кому ещё нет 18 лет. Потому что влияют они на растущий организм страшно и разрушительно. Они отравляют его изнутри, мешают ему правильно развиваться. Больше всего, к сожалению, никотин и спирт влияют на наш мозг, и он начинает пробуксовывать. Как машина, которая застряла в грязи – вроде хочет ехать, пытается сдвинуться с места, а нет, погрязла, на месте рычит.

Вот и думай после этого, кем ты хочешь быть – тем, кто быстро развивается и, наращивая мощность, мчится вперёд. Или тем, кто теряет по пути и скорость, и здоровье, и свои таланты, о которых мир так и не узнает.

Отдельно хочу сказать о наркотиках. Это сильные опасные вещества, самый настоящий ад. От наркотиков умирают. А те, кому удаётся выжить, сначала лишаются всего – друзей, увлечений, радости в жизни. Потом они проходят долгий и мучительный процесс лечения. Поверь на слово: насколько это тяжело, больно и страшно, лучше никогда не знать. Чтобы никогда не знать, нужно никогда не пробовать. Никогда – это значить никогда. Наркотиков существует большое множество – это и трава, и порошки, и таблетки, и специальные смеси. Но действуют они всегда одинаково: создают в организме человека невероятный искусственный кайф, когда кажется, что всё классно, ничего не волнует, и море по колено.

Этот кайф не длится вечно. Он быстро проходит, и тогда человеку становится очень – очень плохо, у него кружится голова, его тошнит, бросает в дрожь, все тело ломит. Ему хочется, чтобы всё прекратилось и стало, как раньше, - лёгкость, кайф и всё по плечу.

И тогда он ищет новую дозу наркотика, а потом ещё и ещё. Пока окончательно не становится наркоманом, вся жизнь которого теперь длится от дозы до дозы, которая постоянно увеличивается, потому что организм привыкает и требует всё больше кайфа.

Наркотики стоят очень дорого, поэтому наркоманы начинают воровать из дома деньги, продавать вещи. Из-за этого он ссорятся с родными. Нередко их выгоняют из дома. И всё может закончиться слишком печально, если не начать лечиться и не попытаться вернуться к обычной жизни, где нет поддельного химического кайфа, а есть настоящие маленький удовольствия вроде встреч с друзьями или занятий тем, что увлекает и нравится.

Наркотики – это страшное, смертельное болото. Их нельзя попробовать «один разок», а потом отказаться, болото засасывает сразу и быстро. Шансов выбраться в одиночку – почти никаких. Поэтому если ты себе не враг, если ты не хочешь тяжёлой, мучительной жизни и смерти, даже не пробуй!

Кто бы к тебе не подошёл, кто бы что ни предложил «по большой дружбе» или потому, что «ты такой классный чувак», - НЕ СОГЛАШАЙСЯ! Вспомни, что ты взрослый, который умеет говорить НЕТ! НЕТ И ЕЩЁ РАЗ НЕТ!

В мире наркотиков никакой дружбы не бывает! Тем, кто их предлагает (даже если поначалу совсем бесплатно), нужны только твои деньги. Те деньги, которые ты будешь им нести, нести и нести, когда станешь зависимым от наркотиков и уже не сможешь без них жить.

Всё ради них. Ради денег. Помни!

Викторина «Береги здоровье смолоду!»

Оформление доски:

1. Карточки с положительными факторами:

Закаливание, Хорошее настроение, Занятие спортом, Рациональное питание, Чистота

1. Карточки с отрицательными факторами:

Курение, Алкоголь, Стресс, Наркомания

Дети делятся на две команды (игра Апельсины» - «Лимоны»). Выполняя правильно задания, группа получает жетон. (правильный ответ – зеленый жетон, неправильный – красный).

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами проведём викторину.

– Перед вами цветок с лепестками, на которых написаны задания. Вам предстоит, в порядке очереди, открывать лепестки и выполнять задания, которые я для вас приготовила. Кроме этого, нам предстоит сегодня выявить положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека.

– Давайте уберем лепесток под цифрой «1» и посмотрим первое зашифрованное задание.

(Дети открывают лепесток и читают задание)

1. ПОЛЕ ЧУДЕС

– Все вы знаете игру «Поле чудес» и знаете ее правила. Вам предстоит по буквам отгадать слово и после этого, мы узнаем тему нашего мероприятия.

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего? Слово из восьми букв… (Команды, в порядке очереди открывают буквы и пытаются отгадать слово)

З Д О Р О В Ь Е

– Правильно! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Я в самом начале нашего занятия сказала всем «Здравствуйте», а это значит я вам всем пожелала здоровья! Это тоже подтверждение того, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Именно поэтому тема нашего мероприятия: БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

(Открывается название)

– Сегодня нам предстоит выявить положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека. Ответим на вопрос: «Для чего нам нужно быть здоровыми?» От каждого из нас будет зависеть успех нашего общего дела. В добрый путь!!!

(Одна из команд открывает лепесток под номером «2» и читает зашифрованное задание)

2. "ЧИСТО ЖИТЬ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ"

Ведущий:

Как вы понимаете эту пословицу?

Что нужно содержать в чистоте? (руки, ноги, лицо, уши, зубы и т.д.)

Для чего нужно чистить зубы?

Как надо правильно чистить зубы?

Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. (идет обсуждение)

Пословицы:

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота - лучшая красота.

Чисто жить - здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Чистая вода - для хворобы беда.

Кто может сказать, что мы должны сделать здесь? (Ответы ребят)

– Я вам сейчас выдам перевертыши пословиц, вы должны подобрать к каждому слову противоположное, составить пословицу и объяснить смысл. (Командам раздаются карточки с перевертышами пословиц. Дети составляют пословицы и объясняют смысл.)

1. «Грязно умирать – больным не будешь.» (Чисто жить – здоровым быть)

2. «Тот грязен, кто зверям противен» (Кто аккуратен, тот людям приятен)

Вывод: Для того чтобы не болеть, надо содержать свое тело, одежду в чистоте.

– О каком факторе мы говорим сейчас? О положительном или отрицательном? (На доске появляется положительный фактор – ЧИСТОТА)

– Объясните, пожалуйста, как влияет чистота на здоровье человека? Только ли одежду и тело мы должны содержать в чистоте? Всегда ли мы придерживаемся этих правил?

– Давайте откроем третий сектор и прочитаем зашифрованное задание. (Одна из команд открывает третий лепесток и читает)

Загадки:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, что у каждого было.

Что это ребята? (мыло)

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа)

Ноше их много лет

А счету им не знаю.

Не сеют, не сажают -

Сами вырастают. (волосы)

Конкурс «Кто быстрее?»

Вопросы 1 команде:

1. Для чего человеку делают прививки? (для того, чтобы вызвать у человека невосприимчивость, т.е. создать иммунитет к целому ряду болезней: столбняку, дифтерии, туберкулезу и др.)

2. Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? (Ветрянка.)

3. Как надо питаться, чтобы зубы не портились? (нужно употреблять больше молочных продуктов, овощей, фруктов и черного хлеба. Нельзя допускать резкого контраста между приемами горячей и холодной пищи).

Вопросы 2 команде:

1. Почему нельзя есть немытые овощи, фрукты и ягоды? (потому что на их поверхности могут находиться болезнетворные микробы и бактерии).

2. Кто может заразить человека бешенством? (Животные: собаки, кошки, лисы и другие.)

3. Что должно находиться в домашней аптечке? (Йод, бинт, зеленка, аммиак, уголь активированный, аспирин и др.)

– Давайте откроем третий сектор и прочитаем зашифрованное задание. (Одна из команд открывает третий лепесток и читает)

3. "СЛАБЕЕТ ТЕЛО БЕЗ ДЕЛА"

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

Команды получают задания (приложение 1)

Задание 1: составить режим своего дня (идет обсуждение)

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить (им тяжело было дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность:

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день семь раз в неделю.

Задание 2. Составить пословицы.

Команде предлагается начало и концовки пословиц. Необходимо правильно собрать пословицы (приложение 2)

Упустишь минутку - потеряешь час.

Делу время - а потехе - час.

Кто поздно встает, тот дня не видит.

Кто хочет много знать, тому надо мало спать.

Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Работаешь сидя - отдыхай стоя.

Кончил дело - гуляй смело.

Помни твердо, что режим

Людям всем необходим.

4. СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

– С этой игрой вы также встречались по телевидению.

– Здесь ваша задача дать как можно больше правильных ответов и обратить внимание на отрицательные факторы здоровья.

Задания для первой команды:

1.Источник бодрости и здоровья, с которого должно начинаться утро. (Зарядка)

2.Это нужно для того, чтобы сохранить зубы чистыми и здоровыми. (Зубная паста и щетка)

3. Растение, снимающее излучение от компьютера. (Кактус)

4. От этого ежегодно погибает около 10000 человек. (Курение)

5. Правда ли что банан поднимает настроение? (Да)

6. Овощ, растущий на грядке, замедляющий процесс старения организма. (Морковь)

7. Кто подает первым руку, старший младшему или младший старшему? (Cтарший младшему)

8. Его капля убивает лошадь. (Никотин)

Задания для второй команды:

1. Заведение, в котором принимают больных людей. (Больница)

2. Что нужно соблюдать до старости, чтобы быть крепким и здоровым? (Режим дня)

3. Рыжий источник витамина С. (Апельсины, мандарины)

4. Тонкий стебель у дорожки,

На конце его сережки,

На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

5. Они бывают полезными, а бывают вредными. (Привычки)

6. Главная из причин, вызывающая враг легких. (Курение)

7. Слабоалкогольный напиток, который люди по глупости считают безвредным. (Пиво)

8. Количество часов, необходимое для сна ребенка. (Восемь)

Вывод: Назовите отрицательные факторы, приносящие вред здоровью, встретившиеся нам в секторе «Счастливый случай». Объясните, почему КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ мы отнесли к отрицательным факторам? Какой вред они приносят организму?

На доске появляются отрицательные факторы: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ.

– Пришла очередь открыть шестой лепесток. (Дети открывают)

5. ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС

– У вас на партах лежат карточки с цифрами. Я буду называть варианты ответов, а вы будете выбирать правильный, поднимая при этом карточку.

1. С какого возраста наступает общая уголовная ответственность?

– 14;

– 16;

– 18.

2. Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно увидеть невооруженным глазом?

– кашель;

– белые зубы;

– хорошее настроение.

3. Основные причины употребления наркотических веществ:

– желание уйти от проблем

– почувствовать себя взрослым

– любопытство.

4. Можно назвать безвредной привычкой:

– выкуривание одной сигареты;

– баночка легкого пива;

– гулять зимой на улице.

5. Как нужно бороться со стрессами?

– закурить сигарету;

– закрыть глаза и посчитать до 10;

– принять душ.

Вывод: К каким факторам мы отнесем стресс и наркоманию? Как вы думаете, почему? Когда у человека может наступать стрессовые ситуации? Как еще можно бороться со стрессами? Если не получается самому справиться с ними, к кому вы можете обратиться?

На доске появляются отрицательные факторы: НАРКОМАНИЯ, СТРЕСС.

– Я приглашаю в очередной раз открыть лепесток у цветка и прочитать последнее зашифрованное задание. (Открывается лист)

6. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ - НЕ ЗАБУДЬ ПРО ВИТАМИНЫ"

Конкурс "Витамины"

Нарисовать максимум витаминизированных продуктов (приложение 7).

Подводятся итоги (подсчитываются жетоны, определяются победители)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

– Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Что способствует здоровью, а что приносит вред? Для чего нам нужно быть здоровыми?

Что значит «вести здоровый образ жизни»? (Ответы детей)

Главные факторы здоровья: здоровье, питание, режим, закаливание.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья: употребления алкоголя, курение, наркомания.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать.

Здоровье - это самое главное богатство человека.

Рефлексия:

На столах кружки трёх цветов: красный, синий, зелёный.

Поднимите красный кружок, если вы много нового узнали.

Синий - часть сообщений была полезна.

Зелёный – не буду пользоваться советами.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть здоровым и сильным и достичь долголетия. И все в наших руках. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла для вас даром, и вы многое почерпнули из нее. Так будьте здоровы! Спасибо за занятие! До свидания!