ГОБОУ «АШИ № 9»

**Тренинг-квиз «Сделай здоровый выбор»**

**для учащихся 3-8 классов**

Социальный педагог

Соколова Е.А.

2024 г.

**Цель:**Формировать негативное отношение к вредным привычкам. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**Подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам; прививать мысль, что любые психоактивные вещества - это опасно; воспитывать положительное отношение к спорту, здоровому образу жизни.

**Ход занятия.** Учащиеся занимают места и разбираются на команды. Дают названия командам.

**Упражнение «Дерево настроения».**

Ребятам предлагается выбрать соответствующий настроению листочек и прикрепить его к нашему дереву (листочки разных цветов).

Ведущий: Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. ЗОЖ - это способ жизни деятенльности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте сейчас вместе с вами определим составляющие элементы ЗОЖ.

**1.Задание. «Ромашка».**

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура ЗОЖ. На лепестках ромашки написать составляющие ЗОЖ.

(В это время представляют жюри)

Итак, ЗОЖ составляют:

- отказ от вредных привычек;

- оптимальный двигательный режим;

- закаливание;

- рациональное питание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

**Упражнение «Спорные утверждения».**

4 плаката с утверждениями: «Совершенно согласен»; «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен»; «Не имею точного мнения».

Зачитываются спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать возле тех листов, на которых отражена их точка зрения.

Утверждения: Наркомания – это преступление; лёгкие наркотики безвредны; алкоголизм это болезнь; у многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков и алкоголя; прекратить употребления наркотиков, спиртных напитков и сигарет можно в любой момент; наркомания излечима; наркоман может умереть от СПИДа; зависимость от ПАВ формируется только после многократного употребления; наркоман может умереть от передозировки; продажа ПАВ не преследуется законом.

**2. Задание. Интеллектуальная разминка «Альтернатива».**

Командам предлагается угадать по 2 анаграммы.

ТАРПИДАСАКА (спартакиада) ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ДАЛИПОМИЯ (олимпиада) ИМЯНАКРОНА (наркомания)

**Упражнение «Диалог с товарищем»**На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.

**Варианты предложений**

**Варианты ответов**

1.Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!

1.Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

1.Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

2.Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!

2.Нет! Я не буду и тебе не советую!

3.Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

3.Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

4.Давай покурим! Или ты трусишь?

4.Нет! У меня есть новыепазлы. Пойдем собирать!

5.Пошли покурим. Или тебе слабо!?

5 Нет! У меня есть более интересные занятия!

6.Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

6.Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

6.Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.

7.Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?

7.Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

7.Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

8.У нас во дворе многие пробуют СПАЙС, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

8.Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

8.Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше? А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

**3. Задание «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».**

Нарисовать 5 упражнений и выполнить.

 **Упражнение «Ответь правильно»**

Вы должны вытянуть полоску с вопросом и ответить на соответствующее номеру задание. Если вы затрудняетесь с ответом, то можете подарить свой вопрос другу. От подарков не отказываются, поэтому друг должен принять подарок и ответить. Прошу всех выйти в круг.

1.Что значит ЗОЖ ?

2.Что относится к алкогольным напиткам?

3. Каковы последствия употребления наркотиков?

4.Как отказать предлагающему выкурить сигарету?

5.К чему приводит курение?

6.Кто такой пассивный курильщик?

7.Кто такой токсикоман?

8.Продолжи: «Курить – здоровью …»

9.Продолжи: «Вино, пиво полюбил – семью….»

10.К чему приводит употребление алкогольных напитков?

11.Что поражается у курильщика прежде всего?

12.К чему приводит употребление наркотиков?

13.Что такое здоровье?

14.Как сохранить здоровье смолоду?

Вывод: Что ж, я думаю в этой игре мы ещё раз закрепили свои знания о здоровом образе жизни, о том, какую пользу и вред приносят нам наши привычки, и теперь вы знаете , как противостоять давлению со стороны.

**Заключительная часть**

-А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

-У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки.*(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме).*

*-*Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

*-Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.*

*-*Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно радует вас каждый день! Будьте Здоровы!