

**Государственное казённое специальное (коррекционное)  
образовательное учреждение Саратовской области для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа № 14VIII вида г.Вольска»**

**Профилактическое занятие  
для учащихся 8-9 классов**

**« УМЕЙ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»**

**Медведцева Н. С.**

**Несторович С.А.**

**2014-2015 уч. год.**

## Профилактическое занятие « УМЕЙ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»»

**Цель:** Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью. Дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклоняться от вредного воздействия.

### **Задачи:**

1. Образовательная:

**научить отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны кого бы то ни было.**

2. Развивающая:

**формировать здоровые навыки выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей.**

3. Коррекционная

**работать по развитию грамотной устной и письменной речи, обогащать словарь учащихся новыми словами (потребность, отказ от нездоровых привычек, жизненные ценности, зависимость).**

4. Воспитательные:

**а) воспитывать толерантность, доверие друг к другу;**

**б) формировать умение высказывать свое мнение, соблюдая нормы современного этикета.**

### **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

#### **1. Сообщение темы, цели занятия.**

Тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!»».

- Как вы это понимаете?(слайд № 1)

Сегодня будем *учиться говорить «Нет!»*, т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

#### **2. Беседа с элементами тренинга.**

- Как вы считаете, что такое привычка? (привычка – это особенность человека привыкать к

каким-то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? (хорошие и плохие, полезные и вредные.)

- Какие полезные привычки вы знаете? (чистить зубы, делать зарядку, заниматься

творчеством, спортом и т.п.)

- Какие привычки вредны для здоровья? (курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека

сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни. И сегодня мы

поговорим, как бороться с вредными привычками, как не попасть под их влияние

Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а завоёванные народы

угоняли в рабство. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но в наши дни

появилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они становятся рабами вредных привычек.

Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих

вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни,

**смерть. (слайды № 2-7)**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому

отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

По данным министерства здравоохранения:

пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

Курение притупляет вкусовые ощущения;

причиной многих пожаров является сигарета

Следующая опасная привычки – это алкоголь. (слайд №8)

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

**Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.(слайд № 9)**

**Наркотики относятся к вредным привычкам. (слайд № 10)**

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

**Вывод: Наркотики – это гибель для человечества. (слайд № 11)**

**Токсикомания также относится к вредной привычке. (слайд № 12)**

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

**Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека. (слайд № 13)**

Но почему же так тянет людей в это тёмное царство? Чем же заманивают людей эти

вредные привычки? Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями (дети

предлагают свои варианты: «Всё в жизни надо попробовать», «Вокруг такая скука, нужно

развлечься, расслабиться», «Смотри, какая красивая пачка сигарет», «Все это пробуют,

поддержи компанию, у тебя появится столько друзей», «А в компьютерной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!». Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

### **Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском?

Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы. Перед вами лежат

листки бумаги. Вам нужно ответить на 10 вопросов. Я буду задавать вопросы, а вам нужно

дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовали вы алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если тебе прямо на улице незнакомый предложит конфеты, ты их примешь?

10. Друзья зовут тебя поиграть в компьютерные игры, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь

отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопрос «да», и запишите полученное

число. **Результаты:**

- вы сказали «да» не больше 3 раз – вы умеете управлять своими желаниями, у вас сильная

воля и крепкий характер, вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести

вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями и учителями;

- вы сказали «да» от 4 до 8 раз – вам не всегда удаётся управлять своими желаниями, не

хватает силы воли, из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки;

- вы сказали «да» от 9 до 10 раз – вам очень трудно справиться со своими желаниями, вас

неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям, нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест показывает, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю,

учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

### 3. Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «НЕТ»». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы хотим делать.

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Вам необходимо внимательно следить за диалогом, и решить, кто победил в словесной дуэли.**(слайд №14)**

#### Диалог №1

Леша. Давай закурим!

Женя. Я не могу.

Леша. Почему?

Женя. Родители увидят.

Леша. А мы отойдем за угол.

Женя. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Леша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Женя. А я сигареты без фильтра не курю.

Леша. А у меня с двойным фильтром.

Женя. Да я спички забыл.

Леша. У меня есть зажигалка.

Женя. Соседи из окон нас увидят.

Леша. А мы пойдем в подвал.

Женя молчит, не зная, что сказать.



Педагог-психолог. Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Участники считают, что победил Леша.

Как это ни странно, Женя, ни разу ни сказал: «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Леша от него отстал. Ведь если Леша его друг, то он должен уважать его желание. Иначе, об какой дружбе речь. Отговорки Жени, сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой ответ, таким образом, возникает впечатление, что он вот - вот согласится. Если вы решили отказаться, выбирайте самое весомое, с вашей точки зрения объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Альбины и Вики.(слайд №15)

### **Диалог №2**

Альбина. У меня есть сигареты давай покурим.

Вика. Ой, нет, я не могу!

Альбина. А почему?

Вика. От меня будет пахнуть табаком.

Альбина. Ну и что?

Вика. Родители узнают.

Альбина. А ты к ним не подходи.

Вика. Моя собака учует. Она не выносит запаха табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала . потому, что я курила.

Альбина. А ты надушишься.

Вика. Тогда родители обо всем догадается.

Катя не знает, что еще предложить.

Педагог-психолог. Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге Вика настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае . Если бы Альбина продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Вики. Поэтому диалог прекратился.

#### 4. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

- Что вы можете сказать об услышанных диалогах? Существуют несколько видов отказа.

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа? (слайд № 16):

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

- Кто получил такой отказ? (слайд № 17)

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по городу». (слайд № 19)

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес». (слайд № 20 )

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления». (слайд № 21)

#### 5. Итог.

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.

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