

ВСЕГДА ЛИ НУЖНО ГОВОРИТЬ «ДА!»?

Здравствуйтесь, ребята! Хочу ещё раз сказать это чудесное слово «Здравствуйтесь! Здравствуйтесь!» И вы тоже чаще говорите «Здравствуйтесь!» маме, папе, друзьям и прохожим. Вы почувствуете, как у них поднимается настроение. Дело в том, что слово «Здравствуйтесь» особенное. Когда мы говорим это слово, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове «здоровье», много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте!

Утром ранним кто-то странный
Заглянул в моё окно
На ладони появилось
Ярко-рыжее пятно.
Это солнце заглянуло
Будто лучик протянуло
Тонкий лучик золотой
И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем. Теперь откройте глаза, улыбнитесь друг другу и пожелайте всем что-нибудь хорошее.

- Открыв глаза, такое ли солнце вы увидели, каким себе его представляли
- Что вас насторожило?
- Всегда ли солнце бывает ярким, погода солнечной? Всегда ли все в жизни человека складывается хорошо?
- Что бы вы хотели изменить?
- А как человек может навредить самому себе и своему здоровью?
- Всегда ли о человеке можно сказать, что он здоров?
- Народная мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы понимаете эту пословицу?

Устный журнал «Всегда ли нужно говорить «Да!»

1) О разнообразии различных журналов

Издается много различных журналов, одни для малышей, другие для школьников, третьи для взрослых. Есть журналы о животных, о растениях, журналы которые любят девочки.

2) Содержание журнала «Всегда ли нужно говорить «Да»

Сегодня мы познакомимся с новым видом журнала. Он совсем не похож на эти журналы? Мы его не будем читать, мы его будем рассказывать. Поэтому он и называется «Устный журнал». А название нашего журнала «Всегда ли нужно говорить «Да!»

Каково его содержание?

Приходилось ли вам в жизни говорить себе НЕТ или НЕЛЬЗЯ?

В каких ситуациях вы говорите НЕТ?

- Как можно обобщить все вами сказанное? Да это все привычки.
- А что такое привычка? Давайте обратимся к толковому словарю. (читают)
- А какие бывают привычки?
- Какие привычки есть у вас? Каких привычек больше?

4) О курении. Просмотр отрывка из мультфильма «Ну, погоди»

– Мы поговорим о вредных привычках, которые вредят человеку. В этом нам поможет разобраться мультфильм. (*Просмотр мультфильма*)

– О какой вредной привычке шла речь в этом мультфильме?

– Почему волку стало плохо?

– Почему заяц закашлялся, если он не курил?

– Как вы думаете, полезен ли табачный дым человеку курящему и находящемуся рядом? Почему человек начинает курить? А среди вас нет таких, кто пробовал начать курить? Ваше отношение к курящему человеку? К чему может привести длительное курение?

Стихотворение «Сигаретная страна»

Сигаретная страна, очень мрачная она.

Кто хоть раз в нее вступил, сигарету закурил,

Тот во многом прогадал, тот здоровье потерял.

Научись ответить «нет» любой пачке сигарет!

– Давайте посмотрим на наше солнышко. Какие еще темные пятна были на нем?

АЛКОГОЛИЗМ. Почему люди начинают пить? Как алкоголизм влияет на человека? Какими напитками нужно заменить алкоголь? К чему приводит эта пагубная привычка?

– О какой еще вредной привычке надо знать детям, чтобы не попасть под ее влияние? **НАРКОМАНИЯ**

Игра «ПИРАМИДА»

(*Учитель выбирает двух учеников, а затем каждый выбирает себе еще учеников и так выйдет весь класс.*)

– Чтобы поднять вас всех, понадобилось очень мало времени. Вот так же быстро табак, алкоголь, наркотик и другие вредные привычки втягивают человека. К чему приводят вредные привычки:

- смерть
- разрушение семей
- инвалидность
- потеря работы, друзей, родных

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы. На вопросы отвечайте «да» или «нет».

- Любишь ли ты смотреть телевизор?
- Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
- Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- Попробовал ли ты алкогольные напитки?
- Любишь ли ты уроки физкультуры?
- Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты её?
- Друзья зовут тебя поиграть в компьютерные игры, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

– Теперь подчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше **3 раз** – вот ваш результат: 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, нашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» **от 4 до 8 раз** – ваш результат похуже. Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.

Вы сказали «да» **от 9 до 10 раз** – тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьёзным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

– Как же уберечься от вредных привычек? Здесь может быть только один ответ:

Мы говорим алкоголю – (хором) **НЕТ!**

Мы говорим курению – (хором) **НЕТ!**

Вредным привычкам чёткое, твёрдое – (хором) **НЕТ!**

– Задумайтесь, что каждый из вас хотел бы сделать, чтобы сохранить свое здоровье, и свое желание закрепите на цветке «жизни».

(Выходят дети и завязывают ленточки)

– А чтобы наш цветок не погиб, чему мы все с вами должны говорить **НЕТ!**

Продолжите мои мысли:

- я понял ...
- я не буду ...

– Когда мы сможем сохранить человечество? Когда я хочу или когда я не буду этого делать?

На мелодию В. Шаинского «Улыбка» звучит песня.

Нас рекламой с толку сбить нельзя.

Рекламируют что нужно и не нужно.

Что же выбрать, милые друзья?

Только лучшее – ответим мы вам дружно.

Припев:

И тогда наверняка

Скажем вредному: «Пока!»,

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

И на целый белый свет

Никотину скажем: «Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни