**Тема.  Шкідливі звички.** **Практична робота. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції**

**Мета.**

формувати в учнів уявлення про згубну дію на дитячий організм куріння, вживання алкоголю; розвивати вміння бачити та розуміти навколишній світ, орієнтуватись у ньому, відстоювати власні переконання; навчати оцінювати свої вчинки і приймати рішення відповідно до ситуації; удосконалювати навички роботи в групах, парах, колективно;виховувати толерантність, здатність протидіяти пропозиціям щодо куріння, вживання алкоголю, бережливе ставлення до навколишнього середовища.

**Навчальні завдання**

*Наприкінці тренінгу учні повинні:*

-         мати уявлення про шкідливість куріння для організму людини;

-         вміти моделювати ситуацію відмови від небезпечної пропозиції.

**Обладнання і матеріали**

-         олівці,  фломастери, маркери;

-         стікери.

**Що підготувати заздалегідь**

-         плакат:пісочний годинник, «золоті піщинки»;

-         сонечко та промінчики;

-         плакати А3 з намальованою ниточкою;

-         скринька з намистинами;

-         квіткова галявина;

-         роздатковий матеріал про шкідливі звички (малюнки з небезпечними пропозиціями);

-         конверт  від феї Звички.

**Домашнє завдання**

Намалювати плакат «Ні - шкідливим звичкам!»

**Орієнтовний план тренінгу**

|  |  |
| --- | --- |
| І. Вступна частина·        Привітання·        Знайомство·        Правила роботи в групі | 10 хв. |
| ІІ. Основна частина·        Очікування·        Вправа «Асоціативний куш»·        Вправа «Намисто здоров’я» (Робота в групах)·        Руханка «Прогулянка»·        Мозковий штурм·        Релаксація·        Практична робота (Робота в парах) | 25хв. |
| ІІІ. Заключна частина·        Прикінцеве слово «Все залежить від тебе»·        Вправа «Прощання» | 5 хв. |

**ХІД УРОКУ – ТРЕНІНГУ**

**І. Вступна частина**

***1.***     **Привітання**

Станем дружно всі у коло.

Тихо ходимо навколо.

Вгору тягнемось усі,

Мов трава в дрібній росі.

Потім легко всі присіли,

Наче ноги заболіли.

Потім встали, руки в боки

І зробили два підскоки.

Каблучками цок-цок-цок.

Та й почнемо наш урок.

***2.***     **Знайомство**

Сьогодні у гості до нас завітала чарівна фея Звичка, яка хоче з вами познайомитись. На рахунок 1,2,3, кожен вголос промовить своє ім’я. (Діти разом промовляють)

-         Ні я, ні фея не почули, як кого звати? Як ви думаєте, чому?

-         Треба говорити по черзі.

-         Кожен з вас повинен назвати своє ім’я та продовжити фразу: «Я хочу бути здоровим, тому вживаю…»

*Методичний коментар*

Після висловлювання учня всі діти кажуть: «Ти молодець!»

***3.***     **Правила роботи групи**

Фея запрошує нас на галявину Правил. Але що це? Всі квіти зімкнули свої пелюстки. Їм не вистачає сонячного світла, бо промінчики  гралися в хованки і заховалися під вашими стільчиками (Учитель заздалегідь розміщує промінчики під стільчиками). А щоб їх повернути до сонечка, нам потрібно по черзі написати на них правила роботи в групі.

*Методичний коментар*

Учні пишуть правила, прикріплюють промінчики до сонечка

-          говорити коротко, по черзі;

-         взаємоповага;

-          правило піднятої руки;

-         слухати і чути;

-         бути активним;

-         говорити тільки за темою і тільки від свого імені;

-          не критикувати: кожен має право на власну думку.

**ІІ. Основна частина**

1.     **Очікування**

**«Пісочний годинник”**

 Наша гостя принесла з собою чарівний пісочний годинник, але він пустий.

Зараз ви отримаєте „золоті піщинки”, на яких зможете записати, що ви чекаєте від сьогоднішнього уроку. Ці піщинки ми покладемо у верхню частинку годинника, а в кінці  нашої зустрічі побачимо, чи справдились наші чарівні бажання. Учні записують очікування на стікерах (жовтого кольору у вигляді неправильного кола - „золоті піщинки”), почерзі прикріплюють до плаката.

**2.**    **Вправа „ Асоціативний кущ ”.**

- Як називаються дії, які ми виконуємо звично і постійно?(Звички).

- Які бувають звички? (Корисні та шкідливі).

**3.**     **Вправа «Намисто здоров'я» .**

Наша гостя залишила вам чарівну скриньку з намистинками. Оберіть одну із них. (У скриньці намистинки двох кольорів). А тепер об’єднайтесь за кольорами у дві групи та нанизайте намистинки на ниточку.

Завдання групам *:* Кожна група складає «Намисто здоров'я». На намистинках пишуть відповідь на запитання, яке написано на ниточці відповідного кольору.(Які корисні звички ви знаєте?)

**4.**     **Руханка «Прогулянка»**

Промінь падає в долоні –

Другу посміхнись.

Очі у небес бездонні –

За руки візьмись.

Шелестить над нами листя –

Весело стрибай.

Хвиля мружиться іскристо –

Тож і ти моргай!

Вже метелик не сумує –

З радістю танцюй.

Квіти хтось комусь дарує –

Тож і ти даруй.

На поляні гриб-грибочок –

В кошик поклади.

А на річці є місточок –

Швидше перейди.

Заховалася суничка –

Нахились мерщій.

Вітер вже лоскоче личко –

Ти його закрий.

В небо пташечка злетіла –

Спробуй полети.

Десь за лісом сонце сіло –

Тож сідай і ти.

5.     **Мозковий штурм**

Які шкідливі звички негативно впливають на здоров’я людини?

Як тютюн і алкоголь впливає на здоров’я?

6.     **Релаксація.**

*Методичний коментар*

Звучить запис інструментальної музики з елементами звуків природи.

Закрийте очі. Перенесіться подумки на чарівну галявину. Подивіться як яскраво сяє сонце. Аж ось воно сховалося за пухкенькою, ніби солодка вата смачною хмаринкою. Дзвінко хлюпочеться блакитна річечка. А там, вдалині, ген за горбочком, виглядають вушка полохливого зайчика, який злякався джмелика. Смугастик сів на ромашку, а потім перелетів на дзвоник, на кульбабку... Повіяв легенький вітерець, несучи в простір пахощі  квітів. Вдихніть його на повні груди.

А зараз відкрийте свої оченята, підійдіть до нашої  чарівної галявини  та виберіть собі квітку.

*Методичний коментар*

На квітковій галявині по дві однакові квітки. «Зриваючи » їх, діти об’єднуються в пари.

**7.**     **Практична робота**

**Робота в парах**

А  зараз сформуйте пари за однаковими квітками

Розгляньте малюнок і по черзі продемонструйте способи відмови від небезпечних пропозицій

**8.**     **Вправа «Пісочний годинник»**

На початку заняття ми всі у чарівний пісочний годинник помістили свою «золоту піщинку». Минув  час. Фея уважно спостерігала, як ви працювали на уроці. Але на неї вже чекають невідкладні справи. Та їй дуже хотілося б дізнатися: чи справдилися ваші очікування від уроку? Якщо ваші сподівання справдились, перемістіть свою піщинку у нижню частину годинника.

*Методичний коментар*

 Учні виходять до плакату з годинником. Знімають піщинки, обдумують свою відповідь, а тоді почерзі говорять і прикріплюють піщинки у нижній частині пісочного годинника.

-         Чи впали чарівні „золоті піщинки” в нижню частинку годинника?

-         Отже, ми з вами працювали дуже добре. І за це фея залишила нам чарівний конверт. Давайте відкриємо і прочитаємо її послання.

**ІІІ. Заключна частина**

**1.**     **Прикінцеве слово „Все залежить від тебе”.**

Вчитель

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Король. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками...
Аж ось пройшов усією країною  розголос, що неподалік від кордону з’явився мудрець, розумніший за усіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого Короля. Дуже розлютився він. Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо мудрець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його...”

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Король сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу мудреця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов маленький невеличкий, худорлявий чоловік. Він підійшов до короля, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь–яке його запитання. І тоді, злісно  всміхаючись,  король проказав: „Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: „ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!”ї

         Збентежений король випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров’я і чи буде ваше майбутнє щасливим  і безтурботним.

**2.**     **Вправа «Прощання».**

Діти стають в коло і хором промовляють:

**«Я бажаю здоров'я собі і всім людям на нашій Землі!»**