**Виховна година**

**Тема:** Життя без ризику.

**Мета:**

- Розкрити значення поняття життя без ризику;

* Формування уміння бачити в життєвих

негараздах лише тимчасові труднощі і

бажання долати їх;

* Формування в учнів понять, як «цінність

людського життя», «цілі і сенс життя”,

а також індивідуальних прийомів психологічного захисту складних життєвих ситуаціях;

* Сприяти збагаченню словникового запасу;
* Виховувати впевненість у власних силах.

**Завдання реалізації поставленої мети:**

1. Розвивати позитивну самосвідомість;
2. навчити цінувати свою і чужу індивідуальність ;
3. сформувати ставлення до життя як до цінності;
4. формувати здоровий спосіб життя.

Вихователь:

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, ти і я дивуємось силі життя. Яка це таємниця .

У всьому є таємниця .

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі.

І лише тільки вершина всіх земних творінь –

людина – інколи здійснює вчинки, які ніколи

б не зробила.

* Діти - Як ви думаєте:

Чому людина вчиняє погані вчинки?

(відповіді дітей)

* Людина єдина зі всіх живих істот, яка

для того щоб жити потребує не лише задоволення своїх потреб:

- їжа;

- тепло;

- сон;

Людині, як істоті потрібно для життя не тільки фізіологічні потреби, але і духовні. Це потреба бути в колі друзів, отримувати перемоги у спорті та у навчанні.

4. Ролік «Твоє життя-твій вибір».

- перегляд роліка

- розбір:

- Хто герой роліка?

- Який вибір зробив хлопець?

- Чи дійсно він змінив своє життя?

5. Поняття ризики

У багатьох випадках про небезпеку нам сигналізують  емоції: занепокоєння, тривога, страх, паніка. Однак, щоб уникати небезпек, запобігати їм, а також правильно діяти у разі їх виникнення, недостатньо покладатися лише на відчуття. Треба вчитися свідомо оцінювати наслідки розвитку ситуації або своєї поведінки.

Оцінюючи варіанти своєї поведінки та можливі наслідки, ми перевіряємо, чи існує загроза життю і здоров'ю людей. Таку загрозу ще називають ризиком. Оскільки наше здоров'я —це фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, розрізняють декілька видів ризику (таблиця 1).

****

Більшість небезпечних ситуацій містять декілька видів ризику. Наприклад, якщо у компанії тобі пропонують сигарети, то існують ризики:

фізичний: якщо погодишся — ти ризикуєш набути залежності й зашкодити своєму здоров'ю;

психологічний: якщо погодишся — можеш відчути провину і страх викриття; якщо відмовишся — тривогу, що тебе відлучать від компанії;

соціальний: якщо погодишся — про це можуть дізнатися твої батьки і покарати тебе; якщо відмовишся — ризикуєш втратити приятелів.

Виправдані і невиправдані ризики

Іноді ризик є справою благородною. Наприклад, відмовитися від небезпечної пропозиції, виступити перед усією школою, захистити того, з кого насміхаються однокласники, першим підійти, щоб познайомитися. Такі ситуації потребують сміливості. Але водночас саме у них ти набуваєш упевненості й розвиваєшся як особистість.

1. Назвіть ще кілька видів виправданого ризику (взяти участь у змаганнях, захистити слабшого, рятувати чиєсь життя, загасити невелику пожежу...).

2. Назвіть кілька прикладів невиправданого ризику (залишати без нагляду малих дітей, запливати на глибину, гратися з вибухонебезпечними речовинами, ходити по тонкій кризі, перебігати дорогу перед автомобілями...).

Деякі люди мають схильність до нерозумних ризиків — курять, вживають алкоголь, наркотики, агресивно поводяться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають невиправдано ризикованою або ризикованою.

Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Тому кажуть, що тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, насилля та інші безвідповідальні вчинки ходять поруч. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, утоплень, нещасних випадків у побуті і на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю й наркотиків.

Оцінка рівня ризику

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком. Як визначити, що ситуація є надто ризикованою?

Уяви, що людина йде тротуаром, і на голову їй може впасти цеглина. Ніхто на сто відсотків не застрахований від цього, але імовірність такої ситуації дуже мала. Хоча на будмайданчику ризик її виникнення набагато більший.

Говорячи про рівень ризику, мають на увазі й величину наслідків. Наприклад, під час ожеледиці зростає ймовірність падіння і дорожньо-транспортних пригод. Однак ризик серйозної травми внаслідок падіння менший, ніж під час аварії, в якій може постраждати багато людей та автомобілів. Саме тому в ожеледицю водіям рекомендують залишати свій транспорт на стоянках і ходити пішки.

Екстремальні і надзвичайні ситуації

До подій з високим рівнем ризику належать екстремальні і надзвичайні ситуації.

Екстремальні — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (ДТП, пожежа, хтось заблукав у лісі).

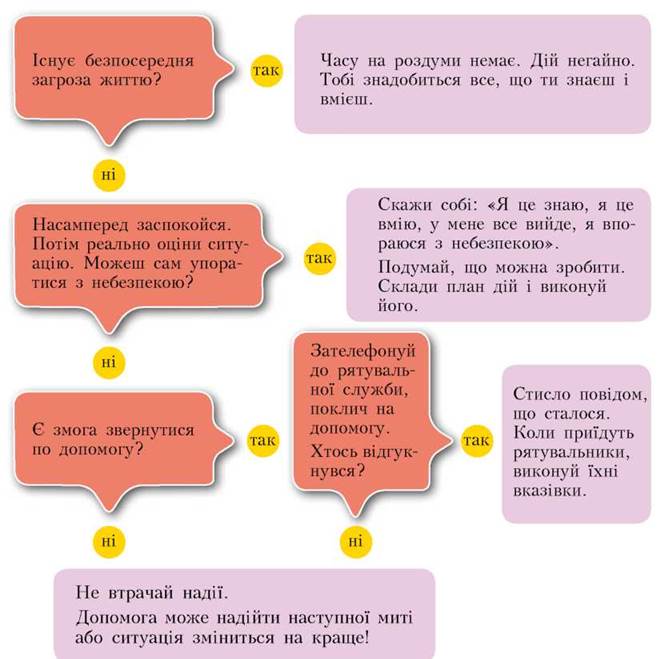
Надзвичайні — ситуації, які загрожують великій кількості людей (під час стихійного лиха, техногенної катастрофи або війни).

Такі ситуації можуть виникнути будь-де, у будь-який час. Неподалік населеного пункту може зазнати аварії потяг з цистернами, а це матиме наслідком витікання токсичних речовин. Людина може заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу, потрапити в аварію у незнайомій місцевості. Вона може опинитись у зоні стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу), несподівано захворіти чи отримати травму далеко від житла.

Екстремальні і надзвичайні ситуації характеризуються високим рівнем ризику і потребують негайних дій.

Страх — почуття, що першої ж миті охоплює людину в екстремальній ситуації. Головне — перебороти страх, не дати йому паралізувати волю і перерости в паніку. Пригадайте прийоми, які допомагають подолати страх:

зроби кілька глибоких вдихів і видихів так, наче п’єш повітря через соломинку. Уяви, як воно проходить через твої легені, зосередься на звуках; полічи до десяти, а якщо є час — до ста; пригадай і вимов уголос кілька номерів телефонів, вірш, заспівай пісню.

****

6. Паління – Гра «»Мікрофон по колу»

«Чому молоді люди починають палити?»

Алкоголь

Наркотики (соціальний ролік)

7. Інтернет - самогубство.

Людина не завжди може задовольнити свої потреби. Ми хочемо мати різні матеріальні блага. Але не можемо мати завжди багато коштів.

Соціальний ролік.

Ви шукаєте відповіді в інтернеті. Людина, ви наша молодь, не знаходите в собі сили вийти з кризи або не хочете потерпіти, то інтернет (на багатьох сайтах) підказують вам страшну розв’язку. Припините своє життя.

* Як ви вважаєте чи є самогубство гарним вчинком?
* Це проява сили чи слабкості?

Підсумок

Ризики є частиною нашого життя. Іноді треба і навіть корисно ризикувати. Це допомагає людині розвиватись як особистості.

Важливо уникати невиправданих ризиків: вживання психоактивних речовин, порушення правил поведінки на дорогах тощо.

Уважно аналізуючи життєві ситуації, ти навчишся оцінювати рівень ризику і за необхідності знижувати його.