

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К КЛАССНОМУ ЧАСУ « УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ!»

Подготовила классный
руководитель
Молокова В. В.

Цель: сформировать представление о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как средство обеспечения духовного, физического благополучия личности.

ЗАДАЧИ: НАУЧИТЬ ГОВОРИТЬ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ «НЕТ!», РАЗЛИЧАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ НЕОБХОДИМОСТИ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРИВЫЧКА (АНГЛ. HABIT) - ХОРОШО УСВОЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ, В ВЫПОЛНЕНИИ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ПОСТОЯННУЮ ПОТРЕБНОСТЬ.

ПРИВЫЧКА ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ МНОГОКРАТНОГО ПОВТОРЕНИЯ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ДЕЙСТВИЯ - КОГДА ОНО ПЕРЕСТАЕТ ТРЕБОВАТЬ ВОЛЕВЫХ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ.

ПРИ ЭТОМ ВАЖЕН СТАНОВИТСЯ НЕ СТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ, СКОЛЬКО САМ ПРОЦЕСС, ВЫЗЫВАЮЩИЙ КАКИЕ-ЛИБО ПЕРЕЖИВАНИЯ.

ЦАРСТВО ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Занятие спортом
- Закаливание
- Соблюдение режима
- Хорошая учеба
- Вежливость
- Терпимость
- Забота о младших
- Милосердие
- Помощь родителям
- Выполнение своих обязанностей
- Правильное питание

ЦАРСТВО ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Курение
- Алкоголизм
- Наркотики
- Лень
- Воровство
- Ябедничество
- Азартные игры
- Обман
- Прогульщики
- Хамство
- Неряшливость
- Грызть ногти
- Ковыряние в носу
- Неаккуратность

ЧЕМ МАНЯТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

- Вкрадчивыми зазываниями :
- Все в жизни нужно попробовать
- Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться
- Возьми чужое, не бойся, никто не заметит
- Смотри, какая красивая пачка, бутылка, попробуй, поддержи компанию, у тебя появится много друзей

ВИДЫ ДАВЛЕНИЯ

- **Лесть**
- **Насмешки**
- **Призыв «Делай
как я»**
- **Обман**
- **Угрозы**
- **Запугивание**
- **Всего один раз**
- **Подкуп**
- **Уговоры**
- **Похвала**
- **Шантаж**
- **Да это не
страшно**
- **Что, маму
испугался?**

ОПРЕДЕЛИ, КАКОЙ ВИД ДАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ

- ◉ Сыграй нам на гитаре, ты играешь лучше, чем учитель
- ◉ Мне очень нравится твоя игра
- ◉ Я подарю тебе новую гитару
- ◉ Если не сыграешь, я не буду с тобой дружить
- ◉ Ну, что, зазнался уже?

**ГРУППОВОЕ
ДАВЛЕНИЕ -
СОЗНАТЕЛЬНОЕ СОГЛАШЕНИЕ С
БОЛЬШИНСТВОМ ИЗ-ЗА СТРАХА
БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ,
НЕУВЕРЕННОСТЬ В СВОЕЙ
ПРАВОТЕ, НЕУМЕНИЕ ГОВОРИТЬ
« НЕТ!»**



ТВОИ ДЕЙСТВИЯ

**БУДЬ ТВЕРД И ГОВОРИ
УВЕРЕННО «НЕТ!»**

**ПРОВОДИ ВРЕМЯ В
КОМПАНИИ, ГДЕ ЕСТЬ
ДРУЗЬЯ, КОТОРЫЕ НЕ
УПОТРЕБЛЯЮТ
АЛКОГОЛЬ, НЕ КУРЯТ.**

5 СПОСОБОВ ОТКАЗА

- **Отказ –соглашение:**
**«Спасибо, но мне
так неудобно Вас
затруднять»**
- **Отказ – обещание:**
**«С удовольствием, но
завтра у меня
занятия
английским
языком, я не могу
подвести маму**
- **Отказ –
альтернатива:**
**«Пойдем лучше
погуляем по поселку
с моей подругой»**
- **Отказ-отрицание:** «
**Нет, я не пойду, я
боюсь глубины»**
- **Отказ-конфликт:**
**«Еще чего, сам
топай!»**

ОПРЕДЕЛИ ПРИВЫЧКИ



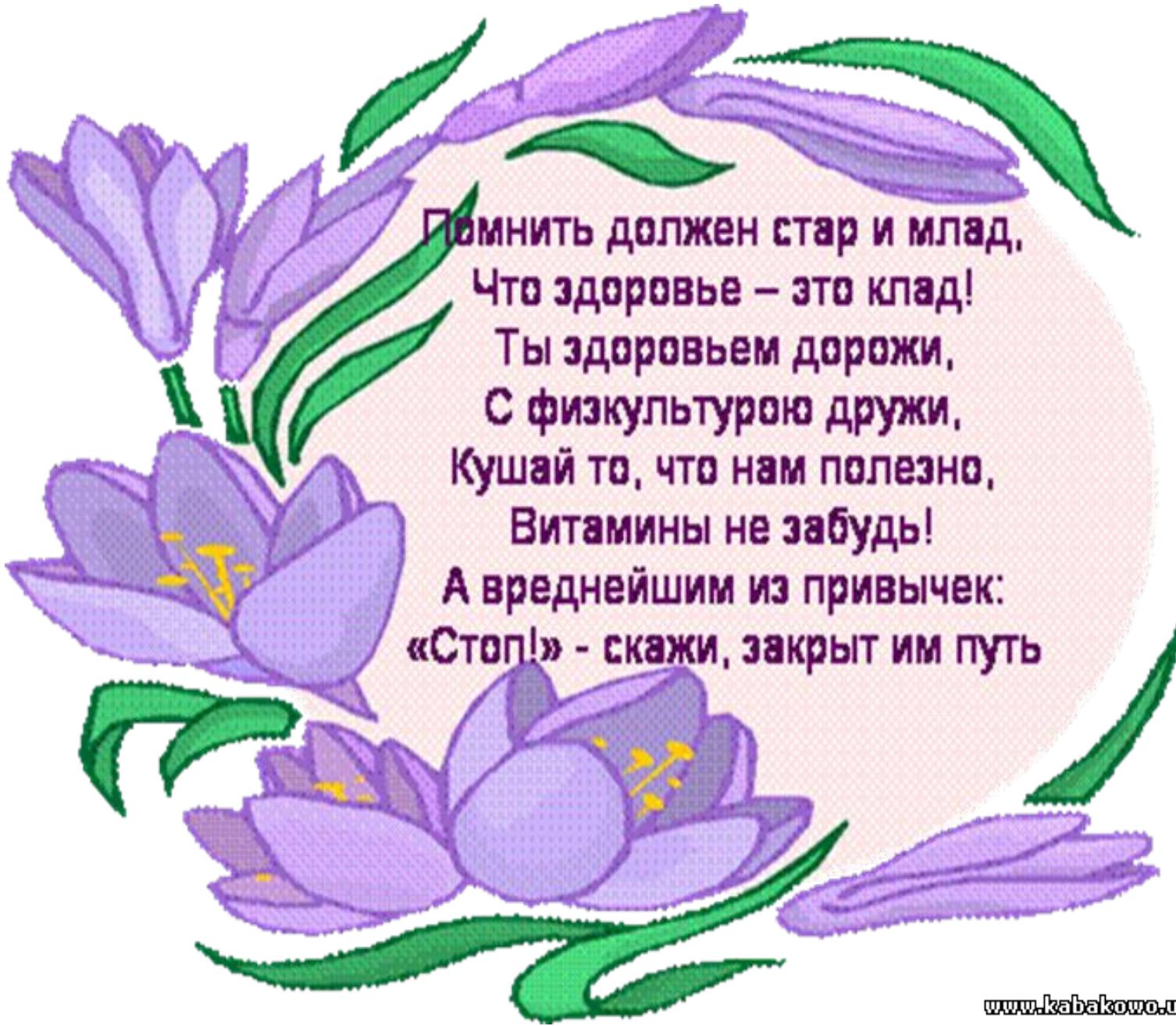


СКАЖИ « НЕТ!»



АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ





Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

БУДУЩЕЕ В НАШИХ РУКАХ



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!



Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!