

БУ 00 НМСРЦН «АЗИМУТ»

« УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ! »

Презентацию
подготовила воспитатель:
Филимонова В. Н.

Цель: сформировать представление о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как средстве 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. НАВИТ) - 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! »»**

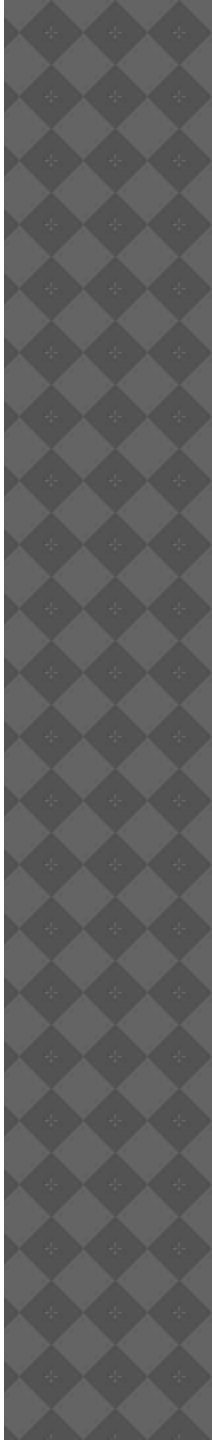
**ПРОВОДИ ВРЕМЯ В
КОМПАНИИ, ГДЕ ЕСТЬ
ДРУЗЬЯ, КОТОРЫЕ НЕ
УПОТРЕБЛЯЮТ
АЛКОГОЛЬ, НЕ КУРЯТ.**

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



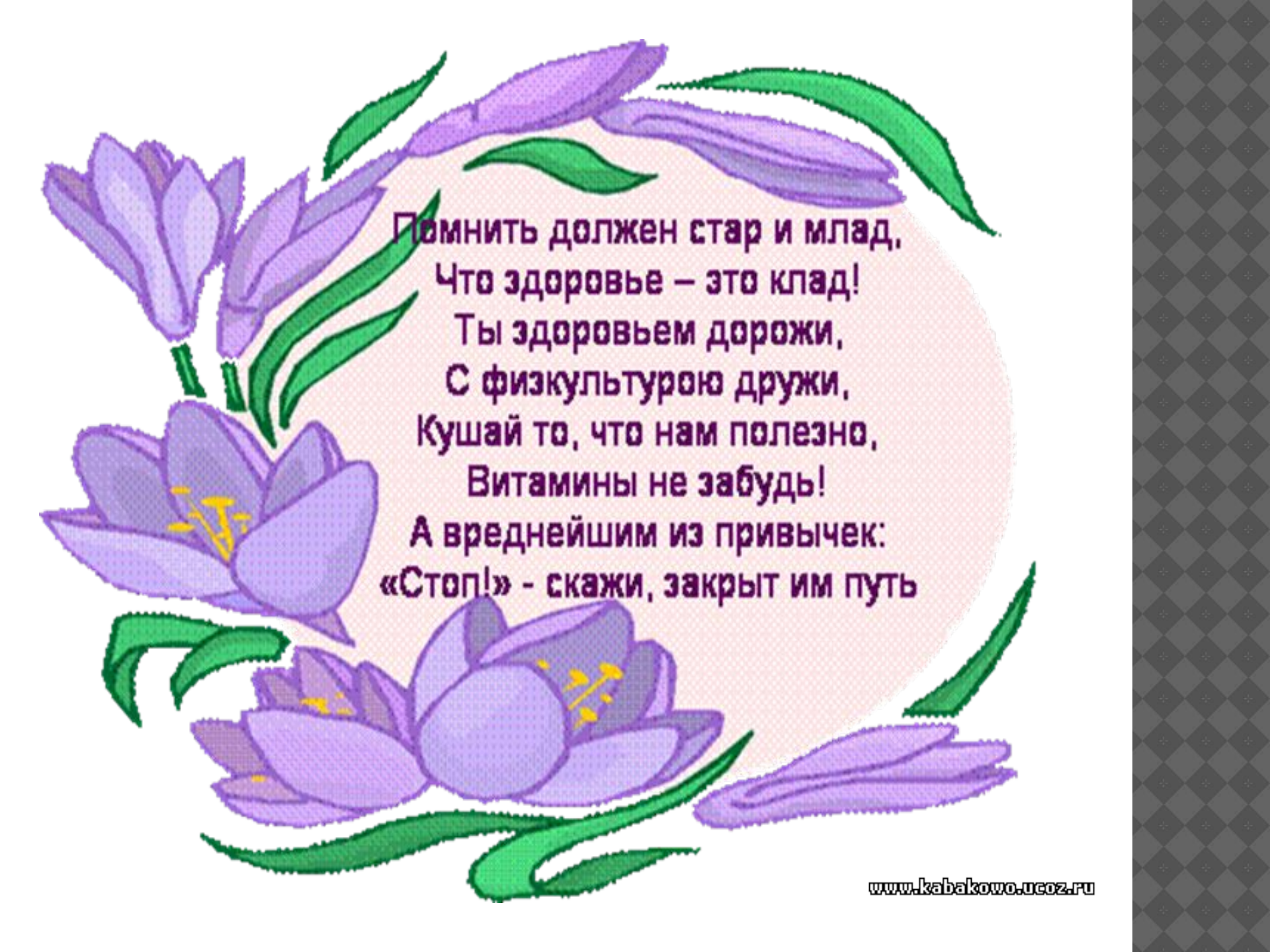


СКАЖИ « НЕТ! »



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!