Тэма: Трэнінг “Шкодныя звычкі”

Мэта: фарміраванне адказнасці за сваё здароўе

Задачы: пазнаёміць выхаванцаў з паняццямі “шкодныя звычкі”, “карысныя звычкі”; выпрацаваць у выхаванцаў негатыўныя адносіны да курэння, алкаголю, таксікаманіі.

 Ход
1. Уводзіны.Вызначэнне эмацыянальнага стану выхаванцаў (на лістку павінен кожны запісаць свой унутраны стан праз колер і пакласці ў асобнае месца ўсе разам)

2. Прыняцце правіл

- кожны выказвае свае думкі, погляды;

- дзейнічае правіла паднятай рукі

3. Практыкаванне “Мая любімая звычка” ( привычка)

(Выхаванцы перадаюць мячык і называюць сваю любімую звычку)

4. Асноўная частка

*- Як вы разумееце слова “звычка”?*

Звычка – гэта тое, што мы робім, амаль не задумваючыся, аўтаматычна. Напрыклад, звычка чысціць зубы.

- Якія вы ведаеце карысныя звычкі?

- Якія існуюць шкодныя звычкі?

(Запісаць на дошцы ў два слупкі)

5. Практыкаванне “Звычка”

Выхаванцы становяцца ў круг і, калі гучыць слова “Прашу”, выконваюць нейкае дзеянне (прысесці, усміхнуцца, падняць рукі, пабегчы і інш.). Калі слова “Прашу “ не вымаўляецца, выконваць загад не трэба.

Звычкі гэта тое, што суправаджае нас усё жыццё. Ёсць карысныя звычкі, якія трэба набываць і ёсць шкодныя, ад якіх трэба пазбаўляцца. Сёння мы пагаворым пра звычкі, якія аказваюць уплыў на наша здароўе.

6. Практыкаванне “Дрэва жыцця”Работа в групах. (намалюйце “Дрэва жыцця”, на якое будуць аказваць уплыў карысныя звычкі, 2 група – шкодныя звычкі)

7. Практыкаванне “Марыянеткі”(Куклавод паказвае рухі, усе паўтараюць)

8. “Мазгавы штурм”

- Чаму людзі пачынаюць курыць? ( пішуць на лістках)

Прычыны: цікавасць, прыклад знаёмых, свабодныя грошы, жаданне выглядзець сучасным, уплыў кіно, бяздзейнасць, не змог адказацца.

9. Працягнуць фразу “Я не буду курыць, бо …”

10. Праз колер вызначыць свой настрой.