

Занятие «Чистые привычки» в рамках профилактики употребления ПАВ учащимися

Цель: формирование здоровых привычек, профилактика приема ПАВ у подростков

Аудитория: учащиеся 6-8 классов

Длительность: 35 минут

Текст выступления

Здоровые привычки — это основа успешной и долгой жизни. В современном мире, где стрессы и быстрый ритм жизни становятся нормой, важно уделять внимание своему физическому и психологическому состоянию. Правильное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон и управление стрессом — все это не просто модные тенденции, а необходимость для поддержания здоровья.

Заботясь о себе, мы не только улучшаем качество своей жизни, но и становимся примером для окружающих, вдохновляя их следовать по пути здоровых привычек.

Упражнение «Привычки» (раздаточные листы)

Ребята, вы получили листы с колонками и списком привычек. Ваша задача перенести привычки в нужные колонки.

Давайте обсудим, почему вы перенесли эти привычки в эти колонки?

.А теперь предлагаю разобраться с каждой привычкой!

Упражнение "Суд над вредной привычкой"

Цель: Глубже понять последствия вредных привычек и научиться аргументировать свою позицию.

Материалы: Карточки с названиями вредных привычек, костюмы для ролевой игры (по желанию).

Инструкции:

1. Разделите участников на группы по 5-6 человек.
2. Каждая группа вытягивает карточку с названием вредной привычки (например, курение, чрезмерное использование смартфона, переедание фастфуда).

3. В каждой группе распределяются роли: судья, обвинитель (выступает против вредной привычки), адвокат (защищает привычку), свидетели (могут быть как "за", так и "против"), присяжные.
4. Группы готовят и проводят "судебное заседание", где рассматриваются все за и против данной привычки.
5. В конце присяжные выносят вердикт и предлагают "наказание" или способ избавления от вредной привычки.

Обсуждение: Какие аргументы оказались наиболее убедительными? Изменилось ли ваше отношение к обсуждаемой привычке после "суда"?

Упражнение-задание "Марафон здоровых привычек"

Цель: Практическое внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь.

Материалы: Список здоровых привычек, календарь на месяц, наклейки или маркеры.

Инструкции:

1. Составьте список из 30 здоровых привычек (например, выпить стакан воды утром, сделать зарядку, съесть фрукт, почитать книгу перед сном).
2. Каждый участник получает календарь на месяц.
3. Ежедневно участники выбирают одну новую привычку из списка и стараются ее выполнить.
4. Если привычка выполнена, участник отмечает этот день в календаре наклейкой или цветным маркером.
5. Цель - к концу месяца попробовать все 30 привычек и определить, какие из них участник хотел бы сохранить в своей жизни.

Обсуждение: Какие привычки оказалось легче всего внедрить? Какие - сложнее? Заметили ли вы какие-то изменения в самочувствии или настроении за этот месяц?

≡ Трекер привычек ≡

МЕСЯЦ _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

- [illegible]

Имя

Привычки

Прочитай и распредели привычки по колонкам

Ежедневные прогулки

Фаст фуд

Электронные сигареты

Раньше ложиться спать

Пробежки

Плохое настроение

Есть овощи

Кока-кола

Ложиться поздно спать

Смотреть телевизор по
ночам

Читать книги

Пить 1 л воды

Здоровые привычки

Вредные привычки