**Беседа. «Сможешь ли ты устоять»**

**Цель:** углубить представление детей о вредных привычках. **Задачи:** Учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию; развивать критическое мышление.

**Ход:**

**I.**Орг. момент: Поговорим сегодня мы О том, как нам без бед, Прожить без малых Сотню лет.

Воспитатель: Что бы вы сделали, ребята, если бы вам попался дракон и у него шесть голов. (ответы детей)

А вот представьте себе, что есть такие люди, которые сами лезут в пасть дракона, и только хруст стоит от того, как перемалывает человеческие жизни страшное чудовище. Некоторые думают, что сумеют выскочить из пасти дракона, но, оказывается, что они переоценили свои силы и их ждет погибель. А вот и портрет этого чудовища. Каждая голова у него имеет свое имя:

Токсикомания Курение

Наркомания Игромания

Алкоголизм Сквернословие

Каждая голова- это вредная привычка, которая превращается в смертельно опасную болезнь. Сейчас мы поговорим о них. **II.** Информационный блок «Врачи о вредных привычках». Токсикомания. Это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» – это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» - «мания к яду». Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное – разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме. Наркомания. Наркотики – отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть. Алкоголизм. Еще одна вредная привычка – пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию – алкоголизм. Алкоголь – самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек – зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломается судьбы.

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение.

Курят папы, курят мамы,  
Курит дядя и сосед,  
Курит в фильме супер дама,  
От курящих спасу нет!  
Задымили, начадили,  
Всё здоровье посадили.  
В лёгких – сажевый налёт  
Не пускает кислород.  
Зубы желтые, гнилые  
Или просто никакие.  
Изо рта разок пахнет –   
Кто угодно упадет  
Что ещё тут говорить –   
Поскорей бросать курить!

Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на шесть лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают и некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками. Игромания. Эта вредная привычка начинается безобидно – игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением. Даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете. Сквернословие. Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка – сквернословие – очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова. Ученые провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уродами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат – это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

**Физ.минутка.** **III.** Беседа «Что толкает людей в пасть дракона?» Воспитатель: И сто, и тысячу лет назад были люди, которые попадали в плен к вредным привычкам. И бесследно исчезали в пасти страшного дракона. Но сказочные времена давно прошли. За окном XXI век и столько интересного вокруг: спорт, кино, музыка, природа, книги, верные и хорошие друзья. Но сидит где-то на грязном, заросшем бурьяном пустыре шестиглавое чудовище и дожидается очередной жертвы. Как вы считаете, почему же люди попадают в пасть этого дракона? Почему они становятся рабами вредных привычек? (ответы детей).

Да, ученые назвали такие причины приобщения людей к вредным привычкам:

* Любопытство ,
* влияние родителей;
* снятие напряжения;
* слабохарактерность;
* желание подражать красивым героям рекламы, кино, телевидения;
* желание казаться взрослым.

А как же не попасть в пасть дракону? Ведь большинство людей не курит, не пьет, не употребляет наркотики, не сквернословит. Что нужно делать, чтобы устоять? (ответы детей).

**IV Проблемные ситуации «Умей сказать нет».**

Те, кто уже попал в пасть дракона, могут оттуда и не выбраться. Давайте поговорим о том, как туда не попасть. Психологи утверждают, что самое лучшее научиться говорить «нет». Предлагаю вам оценить ситуации, в которых оказались ваши одноклассники. Все они по-разному сумели отказаться от назойливых предложений. Может быть вы смогли бы сделать это еще успешнее? Послушайте первый диалог, который мы назвали «Не нюхай клей – и будешь умней». (далее следуют диалоги учащихся, по каждому из которых ведется беседа).Ребята, многие вредные привычки начинаются с подобных невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечений затягивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет». Я очень рада за ребят, которым удалось отстоять себя и не поддаться на уговоры. Умение сказать «нет» всегда пригодиться, когда вас будут упрашивать или заставлять сделать что-то плохое.

**Первый диалог.** «Не нюхай клей – и будешь умней».

Сергей: Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим.

Влад: Какие еще мультики в подвале

Сергей: Ну, клею понюхаешь и увидишь.

Влад: Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

Сергей: Да каждый увидит то, что ему интересно!

Влад: Мне интересно футбол посмотреть.

Сергей: Ну так футбол увидишь.

Влад: Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

Сергей: Да что ты понимаешь? Там и девчонки будут!

Влад: О! Как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю!

**Второй диалог**. «С водкой дружить – здоровье губить».

Андрй: Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23 февраля отметить.

Лёша: Нет у меня двадцатки!

Андрей: Ну я тебе займу, потом отдашь.

Лёша: Да нет, у меня правило: никогда не брать взаймы.

Андрей: Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Лёша: Я не бедный. Просто пить не хочу.

Андрей: Ну, так посидишь за компанию.

Лёша: За компанию ни пить , ни сидеть не хочу.

Андрей: Так ты что, откалываешься от коллектива?

Лёша: Нет, просто мне это не интересно.

**Третий диалог.** «Внимание – берегись наркомании!»

Антон: Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо. Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ваня: Нет, я со своими проблемами и без колес справляюсь.

Антон: Даже Рональдо, и тот колеса глотал!

Ваня: Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтоб за ним все повторять!

Антон: Так ты ж кайф поймаешь!

Ваня: Мне и без кайфа неплохо.

Антон: Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ваня: А я так не считаю.

Антон: Все, кто колеса попробовал, не жалеют.

Ваня: А я не жалею, что не попробовал.

**Четвертый диалог**. «Сигарета – не конфета».

Денис:. Я сегодня пачку «Максима» на спор выиграл. Курить будешь?

Паша: Нет, я не курю.

Денис: Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Паша: Значит, не крутой.

Денис: А-а, ты здоровье бережешь, хочешь, чтобы все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Паша: Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

Денис: А если мне нравится курить!

Паша: Ну, а мне не нравится не курить.

**V Заключительное слово**

Мы сегодня говорили о вредных привычках, которые убивают человека. Чтобы не стать рабом вредных привычек, надо выполнять четыре правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе;

- узнавать мир и интересных людей;

- ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики;

- не общаться с теми, кто подвержен вредным привычкам.

Ну, а если вы все же попали в плен вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы – настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого - силен, тот, кто побеждает самого себя – воистину могуществен.