**Профилактическое занятие с элементами тренинга**

**«Психология вредных привычек»**

Неруш Анна Николаевна,

педагог-психолог

**Цель:** познакомить учащихся с психологическими механизмами формирования привычек; сформировать у несовершеннолетних негативное отношение к вредным привычкам.

**Задачи:**

формировать у учащихся представление об опасности вредных веществ на здоровье;

формирование духовно-нравственного облика нового поколения;

демонстрация подросткам значения здорового образа жизни в становлении личности человека;

способствовать воспитанию отрицательного отношения к вредным привычкам;

развивать критическое мышление;

воспитывать активную жизненную позицию.

**Оборудование**: мультимедийный проектор, плакаты, стикеры, анкеты, презентация, смайлики, листы бумаги форматом А4, ручки, карандаши.

**Ход занятия:**

**1. Упражнение на знакомство «Японский алфавит»**

Учащимся необходимо на стикерах написать свое имя, используя японский алфавит, который представлен на слайде и произнести его вслух.

**2.Вступительное слово педагога-психолога:**

Привычки есть у каждого человека, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

***Закончите фразу:***

*Полезные привычки – это…(Ответы учащихся)*

*Вредные привычки – это…(Ответы учащихся)*

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему трагические последствия не помогают людям менять привычки. Причин много. Выделим три основные.

**Во-первых,** сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

**Вторая** причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь, всякий раз достичь удовольствия.

И, наконец, **третья** причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую.

Специалисты считают, что избавиться от вредной привычки можно за двадцать один день. Если вы сможете заменить одну привычку другой, полезной, эти двадцать один день покажутся напряженными, зато вы приобретаете новую здоровую привычку вместо старой. А от хорошей привычки избавиться не менее тяжелее, чем от плохой.

Помните, что от неудач не застрахован никто. Поэтому не думайте, что ты неудачник, если у вас что-то не получается, ибо это тоже послужит сигналом к возвращению старой привычки. Смотрите на свою неудачу как на случайную ошибку, которая вас сможет чему-либо научить. Думайте о том, что вы избавитесь от дурных привычек и приобретете те, которые помогут вам жить более полноценной и здоровой жизнью.

**3. Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»**

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая «да» или «нет». Если ты не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?
3. Трудно аи вам переключиться с одного урока на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли вам отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

**Обработка и интерпретация результатов.**

Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. Подсчитайте сумму баллов.

**Если вы забрали 1–2 балла**, то вы, скорее, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

**Если вы набрали 6–7 баллов**, то, вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы – надежный, целеустремленный человек, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

**Если вы набрали 3–5 баллов**, то в случае необходимости сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

**4.Своя игра** (презентация)

Учащимся предлагается сыграть в игру для обобщения знаний по профилактике вредных привычек.

**5.Ревлексия**

Учащимся предлагается выбрать смайлик по цвету в зависимости от полученной информации на занятии

**Зеленый смайлик** – Я буду стараться вести здоровый образ жизни

**Красный смайлик** – Я не уверен в своем выборе

**Фиолетовый смайлик** – Я равнодушен к своему здоровью