

**Бесіди з учнями 1-11 класів
на тему
здорового способу життя
(профілактика паління)**

Психолог школи

Ознайомити учнів з психологією людини, яка вивчає плоди роботи нашого мозку: розум, почуття, силу волі.

Психолог – спеціаліст, який може допомогти і навчити як розвинути розум, покращити почуття, укріпити силу волі, вивчити себе та свої потреби.

1) Питання до дітей:

- Що необхідно робити, щоб бути фізично сильним, мати міцні м'язи?
- А щоб бути розумним?

Підвести дітей до відповіді: необхідно вчитися слухати, запам'ятовувати, аналізувати, тобто думати і таким чином тренувати розум.

2) Знайомство зі світоглядом дітей.

Питання:

- Хто побудував школу?
- Хто посадив навколо дерева?
- Хто створив космічний корабель? і т.д.
- Чи можуть це все зробити собаки, мавпи?

Підштовхнути дітей до думки, що люди є розумними творчими істотами, які прагнуть знань.

Питання:

- Чи завжди люди використовують знання на користь собі.

3) Розповісти дітям, використовуючи відповідні ілюстрації, які чудові, гарні і корисні речі їх оточують, яким гарним є життя: природа, повітря, друзі.

4) Запропонувати пильно подивитись один на одного, описати зовнішність один одного. Підвести дітей до думки, що кожна людина є своєю, унікальною, і гарною. Це необхідно зберегти, бо це є дар від Бога.

Бог подарував людині все необхідне для щасливого життя:

- природна краса
- тепло, світло, повітря
- здорову їжу, тощо

Як людина, на жаль, може це зруйнувати?

Наштовхнути дітей на думку, що вживаючи шкідливі речовини, руйнуючи здоров'я, ми руйнуємо красу і відносини з Богом.

Урок 2 (тези)

2-3 кл.

- 1) Більшість людей погоджуються, що палити шкідливо. Все ж багато хто робить такі спроби.

Питання

- Можливо хтось із присутніх вже палив?
- Як реагує організм?

Отже, організм протестує (це своєрідний сигнал SOS). Однак, якщо людина не звертає уваги на ці знаки попередження, рухається далі, то згодом обов'язково стане ще однією жертвою на гачку у шкідливої звички.

- 2) Нікотин – поширений наркотик, традиційно визнаний суспільством.

Запалюючи цигарку, ви готуєте собі «коктейль» з близько 30 отрут, до яких входять нікотин, вугільні смоли, вуглець, аміак...

Тютюнопаління впливає на 3 дуже важливі сфери життєдіяльності людини:

1. здоров'я
2. матеріальну (спустошує кишеню)
3. на відносини з людьми і віддаляє від Бога.

- 3) Розглянути коротко вплив на кожну з 3-ох сфер.

- сфера здоров'я: дод. 1
- сфера фінансів: зробити простий розрахунок:

1 п. циг. - 1 гр.

365 (рік) – 365 гр.

Порахувати скільки кг можна купити на ці гроші, якщо приєднати ще й кошти за ліки, якщо захворієш?

- 3-тя сфера: обговорення на основі біблійної цитати: «Чи не знаєте ви, що ви – Божий храм і Дух Божий у вас перебуває? Як хто нівечить Божий храм, того знівечить Бог, бо храм Божий той – то ви!»

Питання:

- Чому починають палити діти? (дод. 2)

Підвести дітей до думки, що поступово руйнувати свій організм і свідомо шкодити собі, це справді, справа кожного.

А палити в присутності тих, хто цього не бажає – пасивне паління.

Отже, це не особиста справа, бо вона стосується життя і здоров'я інших людей.

Урок 3 (тези)

3-5 кл.

Тверді особисті рішення

1. Нам постійно доводиться приймати рішення. Це не складно, поки ти дитина і багато питань за тебе розв'язують тато і мама. Але ти дорослішаєш, стаєш самостійнішим і тепер сам повинен здійснювати свій вибір! І все ж при цьому слід пам'ятати, що цей вибір і рішення матиме вплив на все твоє життя і життя інших людей.

Життя складається з багатьох «якщо»? (Якщо я зроблю це, чи інше?)

Щоб правильно відповісти, необхідно знати або дізнатися як діє і чому?

- Не вчіться на своїх помилках, краще вчитися на чужих.
- Хто винен, якщо рішення не вірне?

Часто звучить відповідь: диявол.

Але це найпростіше виправдання неправильного рішення, адже ніхто і ні до чого не зможе примусити тебе без твоєї згоди.

З цього приводу Біблія пропонує: «Тож підкоріться Богові та спротивтесь дияволу, то й він утече від вас.»

- Тільки сильна особистість може прийняти рішення ніколи не вживати наркотичні речовини.

Урок 4 (тези)

5-8 кл.

1. Оповідання «Цигарка, мій друг?»

Що ви скажете про друга, який є таким нав'язливим, що всюди снує за вами як тінь? Може статися, що ви опинились в ролі небажаного гостя, бо він з вами весь час?

Ваш друг тримає вас під пильним наглядом. Варто йому покликати вас і ви біжите до нього. Він хоче, щоб ви зайшли в магазин і ви, не зважаючи на дощ, готові виконувати це доручення.

Якби ж про це попросила ваша мама, ви б улаштували скандал. Але з вашим другом ви не будете сперечатись. В театрі, в кіно ви можете пропустити найцікавіше, бо друг настирливо кличе вас у фойє. Він егоїстично висуває свої інтереси на 1-ше місце і ви вимушені примиритись із цим. Крім того, вашому другу ніколи не подобається ваш одяг, він постійно псує його, пропалюючи маленькі дірочки.

Утримувати його важко, бо весь час доводиться платити. І можете бути певні, він не поверне вам ні копійки.

Все частіше, коли ви бачите як інші граються і розважаються, ваш друг не дозволяє вам, стискаючи груди так, що не вистачає повітря і вам доводиться відмовлятися від фізичної активності, бо він не визнає її.

Ваш друг не визнає право на здоров'я, йому відверто неприємна думка, що ви проживете довге життя. Тому він використовує кожную зручну хвилину, щоб зробити вас хворим.

А потім ваш друг втомиться від вас. Ваша присутність йому набридне. І замість того, щоб сказати «До побачення!» він вирішить вас знищити. З ним співпрацюють найкращі вбивці – професіонали, один з яких обов'язково досягне цілі. Він розхитає роботу серця, легень, допоможе закупорити ваші судини, позбавить ваші органи необхідних поживних речовин і кисню.

У випадку, якщо ви проявите стійкість він пустить у хід свій найулюбленіший засіб – «канцерогени», які викличуть у вас рак. Він рано чи пізно дістане вас!

Така історія вашого друга... цигарки. Ніякий справжній друг не вчинив би так.

Цигарка - найбільший ворог, якого ви будь-коли мали! Вони дорого коштують, породжують рабство, шкідливі суспільству, смертельно небезпечні, віддаляють від Бога.

(З програми «Дихайте вільно»)

- Використовується стимулюючий матеріал: кольорові плакати, які демонструють незворотні пошкодження різних органів у результаті тютюнопаління.

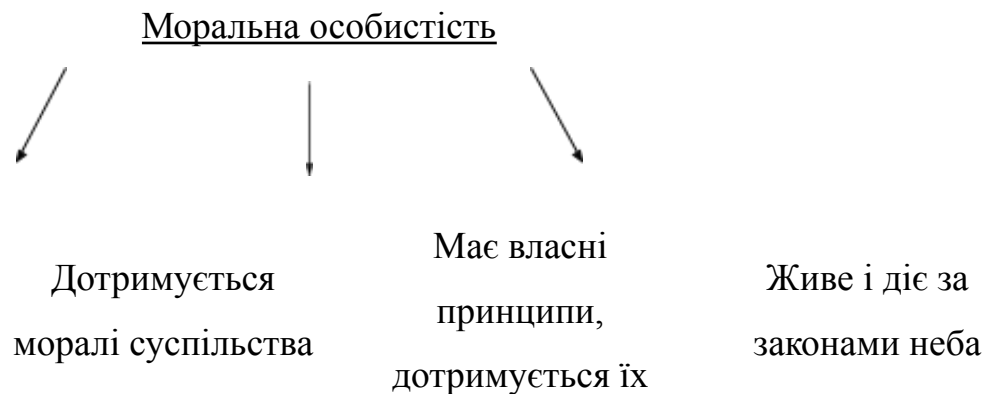
Урок 5.

9-11 кл.

Моральна особистість

1. Мораль – сукупність принципів і норм поведінки людей у взаємовідносинах (один до одного) і до суспільства.

Особистість – сукупність рис, якими визначається своєрідність для даної людини мислення і поведінки, які формуються протягом життя.



2. Питання

- Які норми є найдосконалішими?
- Чому закони «Я» не досконалі?

Підвести до думки, що вони керуються власними бажаннями, потягами.

Удосконалюються, якщо керуються принципами неба.

- Чи існують заборони неба, які прийняті в суспільстві і власним «я».
 - вживання алкоголю
 - тютюнопаління

- Що сприяє високій моральності особистості? Підвести до відповіді: благородний характер і здоровий спосіб життя.
 - Тест «Ідеальна жінка і чоловік.»
3. У висновку можна використати біблійний вираз: « Ви ... на волю покликані, але, щоб ваша воля не стала приводом догодити тілу.» «То ж, коли ви їсте, чи коли п'єте, або коли інше щось робите, усе на славу Божу робіть!»