

Тренинговые занятия «Предупреждение вредных привычек»

Для учащихся 5 -7 классов

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- сформировать знания о вредном воздействии наркотиков, табачного дыма и алкоголя на организм человека
- научиться говорить “нет” вредным привычкам
- обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих
- формирование осознанного отрицательного отношения к алкоголю, сигаретам и наркотикам

Оборудование: мультимедийный проектор, ноутбук, презентация. Плакат с нарисованным деревом, листочки разных цветов (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Четыре плаката с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен»; «Согласен, но с оговорками»; «Совершенно не согласен»; «Не имею точного мнения». Карточки красного цвета с вариантами предложений. Карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Листочки с написанными на них полезными и вредными привычками.

Проводит педагог-психолог МОУ СОШ № 2 ГП Терек Бузыкина Н.Н.

Ход занятия

Процедура "Приветствие на сегодняшний день"

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Дерево настроения»

Определение эмоционального состояния присутствующих

Ребята, Вам предлагаются листочки разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению листочек и прикрепите его к нашему дереву настроения

Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: это упражнение, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре плаката с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти плакаты прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Педагог-психолог зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников, педагог-психолог в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Сигареты повышают творческий потенциал.
- Алкоголизм это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков и алкоголя.
- Прекратить употреблять наркотики, спиртных напитков и сигарет можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков, спиртных напитков и сигарет «за компанию».
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков, спиртного и сигарет формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркоманы и алкоголики - это не люди.

Игра «Диалог с товарищем»

На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ

Варианты предложений и варианты ответов

Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Хочешь пиво?

Никто не заметит!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Давай покурим! Или ты трусишь?

Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!

Пошли покурим. Или тебе слабо?

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной

Почему ты не куришь? Боишься, что мама наругает?

Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной.

Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.

Ребята, скажите, пожалуйста, а чьей роли вам понравилось быть больше?

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Игра «Сумей отказаться»

Ситуация первая. Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое

приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая. В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету, предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

Упражнение «Дерево здоровья»

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы!

Литература:

1. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы Изд. 2-е, дополненное. М.:Глобус, 2008
2. Еременко Профилактика вредных привычек 5-11 классы М.:Глобус, 2006
3. Кулинич Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы Издательство: Вако , 2009 год.