

Занятие с элементами тренинга «Будущее в наших руках!»

Цели:

- содействие формированию у школьников здорового образа жизни
- углубить представление детей о вредных привычках

Задачи:

- развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением
- формирование умения противостоять нежелательному влиянию
- овладение навыками аргументированного отказа в ситуации выбора
- формирование у школьников чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

Оборудование: мультимедийный проектор , ноутбук, презентация. Ручки, маркеры, бумага, плакат, карточки с заданиями, карточки для проведения рефлексии.

Ход занятия

1 Приветствие .

Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы провести интересное, полезное общение в рамках мероприятий, проходящих в этом месяце в нашей школе по пропаганде здорового образа жизни, которое называется «Всё в твоих руках!»

2 Игра - настрой на занятие «Встреча друзей»

Рассчитаемся на первый, второй номер. Первые номера образуют внутренний круг, вторые номера образуют внешний круг. Повернитесь друг к другу лицами. Представьте, что вы давно не виделись, а сейчас встретились , обнимитесь и скажите друг другу приятные, хорошие слова. Дети, стоящие во внутреннем круге, передвигаются вправо. Так все ребята могут обняться поочерёдно друг с другом.

3 Итак, мы начинаем наше занятие.

Ведущий:

Хочу прожить подольше **СЛАЙД 1**

Увидеть всё, узнать

Хочу познать весь мир, изведать,

И переплыть моря,

И одержать победы,

Ведь я живу не зря!

Ведущий:

Я согласна с этими словами. Ведь многие люди , так же как и вы хотят достичь все задуманные цели в жизни. Жизнь действительно захватывающе интересна во всех её проявлениях. И стоит прожить как можно дольше, чтобы в этом убедиться. Жить до 100 лет во власти человека. Только всегда ли мы правильно распоряжаемся этим отведённым для нас сроком.

Выступление ребят.

1д. –думаю, такие слова о победах может сказать большой энтузиаст и оптимист . В жизни нередко происходит обратное. Мы, конечно, получаем в своё распоряжение немалый отрезок времени, называемый жизнью. Но не каждые её бережёт. Многие пользуются ей слишком расточительно.

2 м. – Есть люди, которые безобразно обращаются с собственным организмом. Их беспорядочность и невоздержанность сводят на нет все жизненные запасы и сокращают пребывание на земле.

3д. – Удовлетворяя слишком часто и обильно материальные запасы своего организма, они совершенно забывают пополнить духовные. Это и приводит к обнищанию духа, который разумно регулирует все наши потребности.

4 д.- Идя на поводу у своих вредных потребностей, пагубных пристрастий и аморальных желаний, многие из них уже не могут остановиться и сказать НЕТ!

Ведущий:

Вовремя произнесённое НЕТ – это надежда на спасение. И важно сказать его вовремя. А лучше всего если оно прозвучит в молодом возрасте. Именно тогда, когда пагубное желание только начинает свое наступление. Мы уже знаем, что юные очень легко попадают в их ловушку, а выбраться из неё не просто. Любопытство и запретность , ложная взросłość подталкивают молодых людей сделать этот выбор.

5 м. – Многие пробуют запретные плоды жизни именно в юном возрасте. Но ведь большинство из них умеют сказать НЕТ. Хотя уверен, что пора взросления – очень трудный период для нас. Мы сталкиваемся с многими новыми для нас явлениями как в физическом развитии, так и в моральном отношении . Жизнь раскрывает перед нами всё больше своих тайн и секретов. Да и соблазнов тоже. Всё это просто обрушивается на нас. И тот, кто не закалён, легко раним и слишком чувствителен, тот и попадётся, тот и не сумеет сказать всем соблазнам НЕТ.

Ведущий:

Сегодня мы рассмотрим многие вопросы , касающиеся вредных привычек (наркомания, алкоголизм, курение). Будем учиться говорить НЕТ, тем людям, которые будут предлагать нам наркотики или алкогольные напитки.

1.Игра «Мифы» СЛАЙД 2

Ведущий

Далеко не все из нас имеют отчётливое представление о наркомании. Часто взрослые, да и сами подростки формируют свои представления по теме наркомании, ориентируясь на рассказы приятелей, слухи и предубеждения. Это опасно, во – первых, потому что мифы о наркотиках могут преуменьшить реальную угрозу, могут чрезмерно преувеличить опасность, рождая чувство безысходности и обречённости.

В кабинете вывесить три таблички с надписями «Да», «Нет», «Может быть». Ребятам предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. Участники в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. Затем участникам необходимо разделиться в соответствии с их убеждениями на три группы. Ведущий организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения.

Высказывания, предлагаемые ведущим:

- достаточно один раз попробовать , чтобы стать наркоманом.
- наркомания не болезнь, а распущенность.
- все наркоманы – преступники .
- наркотики помогают снять напряжение
- марихуана совершенна безопасна .

2. Мозговой штурм «Обсуждение проблемы»

Деление на группы: на столе стоят таблички со словами несчастье, мода, бизнес, грех, преступление, болезнь, развлечение.

- Ответьте на вопрос: Что такое наркомания?, выбрав одно из слов, представленных вам и подойдите к нему.

Каждой образовавшейся команде будет дан свой вопрос, ответы на который надо оформить на листах маркерами для всеобщего обозрения. Каждая группа защищает свой ответ (ПРИКРЕПИТЬ К ДОСКЕ)

Вопросы для обсуждения:

1 Как влияют наркотики на организм человека, на его здоровье, развитие, благополучие?

2 Причины употребления молодёжью наркотиков?

3 Что можете предложить как альтернативу употребления наркотиков ?

4 Вы человек уверенный в себе и своей правоте. Что бы вы предприняли, для убеждения кого – то отказаться от вредных привычек ?

5 Какие меры должны предприниматься в стране для снижения количества молодёжи, употребляющих ПАВ?

Сделать вывод .

3. Игра «Марионетка» СЛАЙД 3

- прошу выйти трёх желающих . Раздать роли (кукловоды – 2 ч; кукла)

Роль кукловодов – полностью управлять куклой . Кукла не должна сопротивляться . Два стула ставят на расстоянии 1-2 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой.

Обсуждение игры:

- какие чувства испытывала кукла?

- какие чувства испытывали кукловоды?

Когда ты не самостоятелен , не можешь распоряжаться собой, это неприятно.

Ведущий: слайд.

- Не бойся выглядеть недостаточно умным!

- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!

- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в Марионетку наркоторговцев!

В этой игре мы наблюдали групповое давление на человека .

Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление?

Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления?

Поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы: **СЛАЙД 4**

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;

- другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления **СЛАЙД 5** (после каждого вида дети должны привести пример)

а) Лесть, похвала;

б) Шантаж, подкуп;

в) Уговоры, обман;

г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.
- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

4. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

- a) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять. **СЛАЙД 6**
- b) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике. **СЛАЙД 7**
- v) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку». **СЛАЙД 8**
- g) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес». **СЛАЙД 9**
- d) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорблений или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

СЛАЙД 10

Вывод: о разных видах отказа, о поведении уверенного человека, неуверенного, агрессивного.

5. Упражнение- тренинг «Сумей отказаться»

Задание: Сейчас Вам надо разделиться на три микрогруппы. Каждая микрогруппа получит одну ситуацию и должна будет в течении 5 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой «отказывающегося».

Проблемные ситуации

СЛАЙД 11

1. Приятель предлагает попробовать спиртные напитки за компанию, утверждая, что это безвредно, и поможет тебе снять напряжение.

СЛАЙД 12

2. Знакомые предлагают тебе закурить, утверждая, что, когда куришь ты, выглядишь взросле.

СЛАЙД 13

3. Приятели предлагают попробовать наркотик, утверждая, что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, что наркотики помогают преодолеть жизненные трудности, найти решение проблемы.

СЛАЙД 14 Обсуждение. Было ли сложно отказываться, не обидев приятеля.

-Что было самым сложным в выполнении этого упражнения.

-Какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению .

Ведущий:

Чаще всего люди употребляют алкоголь, наркотические вещества, ложно считая что они, таким образом, справляются с плохим настроением, раздражением, переутомлением. Хотя в

случаях , когда испытываешь напряжение , «зажатость», тревогу, можно помочь себе, не прибегая к употреблению вредных веществ. Для этого надо использовать простые приёмы, которые помогут почувствовать себя комфортнее и спокойнее. Вот некоторые из них :

СЛАЙД 15 Ароматерапия – это использование запахов и ароматов для восстановления организма.

СЛАЙД 16 При переутомлении используется герань, лимон, мята, лаванда.

СЛАЙД 17 При депрессивных состояниях используется лаванда, роза, шалфей, пихта.

СЛАЙД 18 При раздражении используется кипарис, можжевельник, анис, мелиса.

СЛАЙД 19 цветотерапия – это использование цвета для восстановления организма.

СЛАЙД 20 Оранжевый цвет дает ощущение радости жизни и веселья

СЛАЙД 21 Желтый цвет улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему

СЛАЙД 22 Зеленый цвет успокаивает нервы, устраниет состояние усталости

СЛАЙД 23 Синий цвет помогает при нарушениях сна, при головных болях

СЛАЙД 24 Релаксация – расслабление организма.

СЛАЙД 25 Музыкотерапия - это использование музыки для расслабления и восстановления организма.

6. Упражнение – акция «Будущее в наших руках! Присоединяйтесь»

На лист ватмана наклеить из цветной бумаги , обведённые ладони рук.

Я предлагаю каждому из вас подойти и написать свои призывы вести здоровый образ жизни, пожелания, обещания. Эту акцию мы продолжим , вывесив этот плакат в фойе нашей школы, с предложениями для всех учеников, выразить свои призывы, обещания, пожелания.

Ребята , будущее в ваших руках, и только объединившись, вы можете сказать НЕТ НАРКОТИКАМ!

7. В заключении, я хочу вам рассказать ещё одну интересную историю:

Притча о бабочке: СЛАЙД 26

В древности жил – был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: « Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мёртвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и , раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мёртвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся» Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках»

Так каждый человек , сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

8.Рефлексия результатов занятия .

Выскажите своё мнение о занятии . Поможет в этом «Чаша откровения»

На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

