

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального
сопровождения «Сайзырал»

**Программа по формированию здорового
образа жизни
«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Составитель Сюрюнмаа О.С-К.

КЫЗЫЛ -2020

Программа по формированию здорового образа жизни

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Пояснительная записка

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ). ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, а на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого является активный отдых и физическое совершенствование. Средние общеобразовательные школы, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса (УОП), в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков школьного возраста имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. Интенсификация учебного процесса в школах зачастую отрицательно сказывается на показателях здоровья учащихся: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье.

Важным фактором, влияющим на состояние здоровья детей и подростков школьного возраста, является и их условия проживания, атмосфера в семье, в классном коллективе, образовательное пространство школы.

1. Нормативно-правовое обеспечение Программы

Деятельность министерств и ведомств Республики Тыва по пропаганде здорового образа жизни на территории республики регламентируется следующими основными нормативными правовыми актами:

Указы Президента

- Указ Президента РФ №1374 от 18.10.2007 г. «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров»

- Указ Президента РФ №690 от 09.06.2010 г. «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»

Федеральные Законы

- Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан (с изменениями от 27.07.2010 г.)

- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении

распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»

- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»

- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

- Федеральный Закон №77-ФЗ от 18.06.2001 г. «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации»

- Федеральный Закон №38-ФЗ от 13.03.2006 г. «О рекламе»

- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Распоряжения Правительства

- Распоряжение Правительства РФ №2128-р от 30.12.2009 г. «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года»

Постановления

- Постановление Правительства РФ №561 от 13.09.2005 г. «О Федеральной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

- Постановление Правительства РФ №7 от 11.01.2006 г. «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»

- Постановление Правительства РФ №280 от 10.05.2007 г. «О Федеральной целевой программе «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007-2011 года)»

- Постановление Правительства РФ №367 от 27.04.2009 г. «О комиссии Правительства РФ по предупреждению завоза и распространения на территории Российской Федерации заболеваний, вызванных высокопатогенным вирусом гриппа»

- Постановление МЗСР №53 от 19.07.2000 г. «Об утверждении методических рекомендаций по деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению»

- Постановление Роспотребнадзора РФ №19 от 07.04.2009 г. «О совершенствовании мероприятий по реализации национального календаря профилактический прививок и дополнительной иммунизации населения в Российской Федерации».

Нормативно-правовое обеспечение Республики Тыва

1. Распоряжения Правительства Республики Тыва от 12 мая 2016 года № 160-р «Об утверждении межведомственного плана мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения Республики Тыва на

2016-2018 годы»

2. Постановление Правительства Республики Тыва от 26 сентября 2008г. № 547 «О проведении Дня здорового образа жизни в образовательных организациях республики»

3. Приказ Министерства образования и науки Республики Тыва от 6 июня 2016 года № 729-д «О проведении в последние субботы каждого месяца в образовательных организациях республики Тыва Дня здоровья под девизом «В здоровом теле – здоровый дух!».

4. Приказ Министерства образования и науки Республики Тыва от 6 октября 2017 года № 1065-д «О реализации республиканского проекта «Бодрое утро» в образовательных организациях Республики Тыва».

5. Приказ Министерства образования и науки Республики Тыва от 22 февраля 2018 года №164 –д «О физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях на 2018 год».

Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

Участники программы

- классные руководители;
- фельдшер;
- школьный психолог, социальный педагог;
- родители.

Основные направления работы по реализации программы:

Просветительское - организация деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого–педагогическое - использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Формы работы по реализации программы:

Лекции, беседа, опрос, брейнсторминг, тренинговые занятия, квест-игры, акции и т.д.

Ожидаемые результаты:

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни.
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровье создающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Академия здоровья» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

Блок:

- I. Я – мой образ жизни – мое здоровье (1 -4 кл.);
- II. Береги свое здоровье (5-7 кл.);
- III. Твой выбор (7-9 кл.);
- IV. Ответственное поведение – ресурс здоровья (10-11 кл.)

Учебно-тематический план программы

Темы занятий	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
I. Я – мой образ жизни – мое здоровье (4 ч.)			
<i>Занятие 1. Я и мое здоровье.</i> Здоровье как социокультурный феномен. Здоровье человека и факторы его определяющие.	1	1	
<i>Занятие 2. Здоровый образ жизни.</i> Понятие о резервах здоровья, системе и содержании оздоровительных мероприятий: двигательная активность, закаливание, режим труда и отдыха, питание.	1	1	
<i>Занятие 3. Психическое здоровье как составная часть здоровья.</i> Слагаемые психического здоровья. Темперамент. Характеристика типов темперамента. Биологические основы поведения. Учет темперамента в учебной деятельности, общении, будущей трудовой деятельности.	1	1	
<i>Занятие 4. Эмоции.</i> Эмоциональное благополучие—основной фактор психологического здоровья. Природа и функции эмоций. Индивидуальные различия в эмоциях и их выражении. Особенности эмоциональных состояний.	1	1	
II. Береги свое здоровье (5 ч.)			
<i>Занятие 1.</i> Вредная привычка – курение.	1		1
<i>Занятие 2.</i> Выбор в пользу здоровья и счастливой судьбы	1		1
<i>Занятие №3.</i> Мы – за здоровый образ жизни	1		1
<i>Занятие 4.</i> Преодоление группового давления. Умение сказать курению «Нет»	1		1
<i>Занятие 5.</i> Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем. Табакокурение как личная проблема	1		1
III. Твой выбор (7-9 кл.);			
<i>Занятие 1.</i> Подросток в мире вредных привычек	1		1

Занятие 2. Я в ответе за свои поступки	1		1
IV. Ответственное поведение – ресурс здоровья (10-11 кл.)			
Занятие 1. Мы против наркотиков	1		1
Занятие 2. Умей противостоять зависимостям	1		1
Занятие 3. Пути достижения жизненных целей	1		1
<i>ИТОГО</i>	14ч		

I. «Я – МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Вводное. Введение в мир тренинга.

Знакомство. Принятие правил и норм взаимодействия в группе.
Формирование и активизация мотивации.

1 часть — разминка.

1. «Снежный ком». Назовите своё имя и имена предыдущих участников.

2. «Меняются местами те, ...» (у кого карие глаза, кто любит мороженое, кому нравится учиться и т.п.)

3. «Настроение». Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа повторит эту позу одновременно. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

2 часть — основная часть (рабочая).

1. Разработка и принятие групповых норм взаимодействия.

2. Знакомство с задачами и программой тренинга.

3. Притчи, метафоры, сказки как нравственные ориентиры.

- Л. Рампа «Притча о притче».

- С. Атласова, А. Атласов «Мы продаем Всё».

- Притча Р. Джалаледдин «О том, как старик жаловался врачу на свои болезни».

- Притча Р. Джалаледдин «Посещение глухим больного соседа».

4. Диагностика. Тест «Индекс отношения к здоровью», опросник отношения к здоровью и здоровому образу жизни, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

3 часть — завершение.

1. «Подарок». Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-то предмет и передает соседу справа (мороженое, цветок, кошечку и т.д.).

2. «Спасибо за приятное занятие». Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая

поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит:

«Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

3. Формирование практических умений и навыков. Упражнения для укрепления сердца и повышения интеллектуальных способностей.

Упражнение предназначено для страдающих сердечными заболеваниями, сопровождающимися неврастенией, бессонницей и забывчивостью, для снятия умственного переутомления. Упражнение заключается в похлопывании ладонями друг о друга (как при аплодисментах), чем громче звук, тем лучше. При этом следует хлопать так, чтобы ладоням не было слишком больно. Несмотря на простоту, упражнение имеет глубокий смысл.

Занятие 2. Я и мое здоровье.

Здоровье как социокультурный феномен. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

1 часть — разминка.

1. «Здравствуй!»

2. «Круг знакомств». Все становятся в широкий круг. Один из игроков делает шаг к центру круга, называет свое имя или псевдоним, демонстрирует какие-то жесты и движения, выражающие отношение к людям или представление о себе, все остальные игроки повторяют названное имя и показанное движение.

3. «Построиться по росту». Встаньте плотным кругом. Закройте глаза и рты. Вы слепо — глухо — немые. И вам надо построиться в шеренгу по росту. (Включается секундомер. По окончании обсуждаются результаты.)

2 часть — основная часть.

1. «Салернский кодекс здоровья» Арнольда из Виллановы.

2. Притча о нищем (по мотивам Успенского. Новая модель Вселенной).

3. «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (русская народная сказка). Как вы думаете, а в реальной жизни старый человек может продлить молодость? Если может, то как? Что такое молодильные яблоки? А в реальной жизни, что можно назвать «молодильными яблоками»? Почему никто не хотел ехать за яблоками? Почему старшие братья выбрали дорогу, где «женатому быть», а наш герой дорогу «где коня спасти — себя потерять»? (работа в группах)

4. Современные взгляды о составляющих здоровье (соматическое, физическое, психическое, нравственное, духовное). Показатели состояния

здоровья (иммунная устойчивость организма к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и стадия какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок).

5. Диагностика. Измерение выраженности астенического состояния — шкала Т.Г. Чертовой. Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (Прихожан А.М.)

3 часть — завершение.

1. «Паровозики». Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» - идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» - передает управление, «машинист» - управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза. При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у вагона), насколько можешь доверять машинисту и «вагону». Как это было - быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

2. «Слепой и поводырь». «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий - ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов». После выполнения упражнения участники меняются ролями. Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

3. «Тростинка на ветру». Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый ребенок желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный». Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны. Ребенок делится своими переживаниями. Меняются места. «Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?»

Занятие 3. Здоровый образ жизни.

Понятие о резервах здоровья, системе и содержании оздоровительных мероприятий: двигательная активность, закаливание, режим труда и отдыха, питание.

1 часть — разминка.

1. «Здравствуйте!» (рукопожатия). Насколько ты был общительным, активным или пожимал руки только тем, кто сам к тебе подходил? Связано ли твоё поведение в упражнении с тем, общительный ты в жизни или замкнутый?

2. «Комплименты». Участники группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем поменяться кругами. Какие чувства испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на него? Что больше понравилось - делать комплимент или принимать его? Какие комплименты показались необычными?

3. «Ах, какой ты молодец!» Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй - считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец - раз!.. Ах, какой ты молодец - два!..» и т. д. Затем участники меняются местами.

«Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?»

2 часть — основная часть.

1. Здоровый образ жизни. Понятие о резервах здоровья, системе и содержании оздоровительных мероприятий: двигательная активность, закаливание, режим труда и отдыха, питание.

2. Притча Руми Джалалетдин «Спор грамматика с кормчим».

3. Л. Толстой «Притча о пшеничном зерне».

4. Притча Д.Х. Джебран «Ученый и поэт».

5. Мотивация здоровья и здорового образа жизни (мотивация самосохранения, подчинения этнокультурным требованиям, получения удовольствия от здоровья, максимально возможной комфортности, возможности самосовершенствования и др.).

6. Притча «На всех не угодишь».

3 часть — Завершение.

1. Диагностика. А) «Выявление осознанности различных компонентов мотива»; Б) атрибутивная методика причин, по которым люди ведут ЗОЖ.

2. «Никто не знает». Будем бросать мяч друг другу. Тот, у кого окажется мяч, говорит фразу: «Никто не знает, что я (или — у меня)...» Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

Занятие 4. Психическое здоровье, как составная часть здоровья. Слагаемые психического здоровья. Темперамент. Характеристика типов темперамента.

1 часть — разминка.

1. «Здравствуйте!»

2. «Ручеек». Одной группе участников завязывают глаза, а другая группа встает в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору — его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук, и руки здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

3. «Бег сороконожек». «Встаньте по росту, начиная с самого высокого. Теперь первый участник просовывает левую руку между своих ног. Тот, кто стоит сзади, берет его за руку правой рукой, а свою левую руку тоже просовывает между своих ног. Остальные продолжают таким же образом. Итак, получилась целая цепочка. Теперь надо очень аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате».

Легко или трудно было передвигаться всем вместе? Что помогло (помешало) выполнить упражнение? Ведущий акцентирует внимание на взаимосвязи аккуратности и медленности выполнения упражнения. Можно после упражнения обсудить ситуацию: «Почему Сороконожка опоздала на урок».

2 часть — основная часть.

1. Притча Д.Х. Джебран «Отшельники».

2. Японская сказка «Кувшинный человечек».

3. Психическое здоровье, как составная часть здоровья. Слагаемые психического здоровья (психическое равновесие, гармоничная организация психики и ее адаптивные возможности). Темперамент. Характеристика типов темперамента.

4. Сказка Леонардо да Винчи «Упрямый осел».

5. диагностика. Личностный опросник Айзенка. Обсуждение проблемы темперамента. Холерики, сангвиники, флегматики хвалят свой темперамент, отгняя его выигрышные стороны. Затем Х хвалят С и Ф, С — Ф иХ, Ф — Х иС. Итог: все темпераменты хороши, обладатели всех темпераментов нужны.

б. Темперамент — медлительность — организованность. Обсуждение: режим дня, организация рабочего места, навыки эффективного обучения.

3 часть — Завершение.

1. «Движение наоборот». Выбирается, по желанию, один из участников группы - водящий. Он встает по середине комнаты. Он показывает какое-либо движение, а всем остальным надо будет делать все наоборот. Если водящий поднимет руку, остальные должны ее опустить, если быстро махнет рукой справа налево, остальные должны махнуть медленно слева направо. Главное при этом, чтобы движение отличалось от движения ведущего. Если кто-то ошибется, то есть сделает точно такое же движение, то он становится водящим. Что ты чувствовал, когда делал все наоборот, было

ли это приятно? Хотелось ли сделать точно такое же движение? Понравилось ли быть ведущим? Что ты чувствовал, когда все твои движения группой делались не так?

2. «Да и нет». «Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто - «нет». Один из вас начинает игру, произнося слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит: «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает: «нет», и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да» или «нет». Но вы можете по-разному его произносить, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

Как ты сейчас себя чувствуешь? Как тебе удобнее спорить - произнося слово «да», или произнося слово «нет»? Громко или тихо ты говорил?

Занятие 5. Эмоции.

Эмоциональное благополучие - основной фактор психического благополучия. Что такое эмоции? Природа и функции эмоций. Индивидуальные различия в эмоциях и их выражении.

1 часть —разминка.

1. «Здравствуй!»

2. «Путаница». «С закрытыми глазами подними правую руку перед собой и рукой найди руку партнера. Затем протяни вперед левую руку и найди левую руку другого человека. (Таким образом, подростки держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли?.. Теперь откройте глаза... Теперь попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то - лицом из круга».

3. «Глина». В центр круга ведущий «приносят» большой кусок глины. Каждый отщипывает необходимое ему количество для лепки скульптуры (любого предмета). Лепит. Остальные отгадывают, что это. Возможен подарок другу. Делятся впечатлениями о скульптурах партнеров, благодарят.

4. «На что похоже моё настроение». «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение? Упражнение выполняется в кругу, с мячи-ком. Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

2 часть — основная часть.

1. Эмоциональное благополучие - основной фактор психического благополучия. Что такое эмоции? Природа и функции эмоций. Индивидуальные различия в эмоциях и их выражении.

2. «Сказка о милостивой Судьбе».

3. Притча «Удивительное дерево» (по мотивам кн. Мудрецы Китая. Чжуанцзы).

4. Рисунок «Я — счастливый».

5. «Называем чувства». По очереди называем слова, обозначающие различные чувства. Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

6. Диагностика. «Кто Я?» (М. Куна).

3 часть — завершение.

1. «Быстрые превращения». «Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас - актер, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики «Браво!». Превратитесь в этого актера. Что вы сейчас чувствуете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас?» и т. д.

2. «Фантом». Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция. «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают груздь и желтым радость.

Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

II. «БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Занятие 1. «Вредная привычка – курение»

Цель: профилактика курения, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

• **Образовательные:**

1. информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения среди людей и последствиях этой вредной привычки;
2. активизация размышлений о вреде курения и его последствиях.

• **Развивающие:**

3. развитие самоуважения у подростков;
4. развитие ответственного поведения.

• **Воспитательные:**

1. формирование установки активного неприятия курения и обоснованного отказа от него;
2. повышение самооценности и самооценки личности.

Оборудование:

- мячик;
- карточки с незаконченными предложениями;
- информационные карточки «Последствия отвыкания от курения», «Последствия курения»;
- карточки с названиями продуктов;
- листы бумаги;
- фломастеры для групповой работы;
- плакат с изображением фигур человека.

I. Организационный момент

- Представление ведущего тренинга.
- Повторение правил работы:
- Активное участие;
- Уважение мнения говорящего;
- Конфиденциальность;
- Я- сообщение.

II. Приветствие

Упражнение «Волшебные слова».

Участники называют «волшебные» слова, помогающие общению людей, а так же общению в группе. Обсуждается вопрос, относится ли к ним слово «нет».

III. Разминка

Игра «Ассоциации».

Психолог показывает карточку со словами:

- Успех

- Здоровье
- Благополучие
- Любовь
- Опыт
- Цель
- Мудрость

Участники сначала называют слова-ассоциации на эти слова, по выбору, а затем показывают движением свои ассоциации. Выполнение задания может выполняться по кругу либо по желанию.

1. Упражнение «Корзинка покупателя»

Ведущий заготавливает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек-небольшое количество, остальные- пустые. Предлагается учащимся вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки- наблюдатели.

Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

Обсуждение:

Педагог: сегодня я предлагаю вам обсудить тему: Курение как угроза...Безусловно, выбор остается всегда за человеком , курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, как алкоголизм, табакокурение и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья. Предлагаю продолжить обсуждение.

2. Упражнение «Вырази мнение»

Психолог заготавливает карточки с незаконченными предложениями.

Участники высказывают свое мнение.

Общее обсуждение.

3. Упражнение «Привычки и внешность»

Психолог: Мы сейчас высказывали свои позиции по отношению к курению. И вот вопрос: «Можно ли, не зная человека, определить: курит он или нет, основываясь только на восприятии его внешнего вида».

Обсуждение.

Задание: психолог показывает плакат с изображением различных фигур

(поз) человека. (см. приложение №2)

«Представьте, что в компании, на вечеринке вы встретили нескольких незнакомых вам людей, силуэты которых –

перед вами. Выберите тех, кто не склонен к курению, и тех, которые, судя по облику, склонны к курению».

Обсуждение.

Психолог: Действительно, сложно так определить . Необходимо знать привычки человека, его характер, даже запахи нам необходимы. Бывает так, что первое впечатление может быть обманчивым, но я дала вам это задание не только с целью развития наблюдательности, внимания, но самое главное, для того, чтобы вы поняли, - поведение человека меняется под воздействием различных психоактивных вещества (ПАВ). Табак –это ПАВ, т.к. вызывает привыкание. В этом задании нет правильного ответа. Правильно, то, что поведение изменяется, и не в лучшую сторону. Появляются новые жесты, манеры, привычки.

Подведение итога занятия. **Рефлексия.**

Упражнение «Мне сегодня понравилось...»

Занятие 2. «Выбор в пользу здоровья и счастливой судьбы»

1. Предоставление информации о вреде курения

Обсуждение информации с детьми.

(см. приложение №3)

2. Упражнение «Обсуждение тем»

Группа делится на 5 подгрупп. Каждая готовит защиту своей темы. Затем строится общее обсуждение.

Темы:

- Экономические аспекты вреда курения.
- Медицинские аспекты курения.
- Социальные аспекты курения
- Психологические аспекты курения
- Нравственно-этические аспекты курения.

6. Самостоятельное изучение материала.

Психолог раздает участникам тренинга информационные карточки.

(См.приложение №4)

3.. Упражнение «Выбор» .

Группа делится на 2 подгруппы.

Задание: Одна группа составляет список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить).

Другая группа составляет – права некурящих людей.

(См. приложение №5,№6)

4 Упражнение «Слоган»

Психолог: Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья».

Задание: Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.»

Пример: «Да здравствует чистый воздух!»

Обсуждение.

Можно провести конкурс на самый лучший слоган.

VII. Рефлексия

Участники делятся впечатлениями и говорят, что считают нужным по теме занятия.

VIII. Прощание.

Занятие 3. «Мы – за здоровый образ жизни!»

1. Просмотр фильма (или слайдовой презентации) «Профилактика курения» или «Мы за ЗОЖ!»

2. «КУРИШЬ?! Посмотри на себя»

Детям предлагается нарисовать портрет курящего человека, без изображения сигареты. Главным образом, нужно выразить через рисунок отношение к нему участников тренинга.

- Когда вы только начали рисовать, что испытывали?
- Какие чувства у вас были по мере рисования?
- Что вам не понравилось?
- По каким признакам можно понять, что этот человек курит?
- Каким получился портрет и таким ли вы его задумывали?

3. «Ты мой друг, а я твой друг – вместе мы команда»

Ребята работают в парах (если не много детей то, от группы вызываются 2-3 человек). Одни уговаривают покурить, приводя любые доводы, другие отказываются. Затем, идет обсуждение, примерно по таким вопросам:

- Легко ли было уговаривать?
- Какие чувства испытывали?
- Легко ли было держать оборону?
- Какие доводы и почему казались наиболее обоснованными и почему?

4. Беседа «Курение – проблема социальная. Последствия».

Обсуждение темы. Диалог с детьми.

5. «Моя программа работы над собой»

Ребятам раздаются Бланки-программы работы над собой, для тех, кто уже курит и хотел бы избавиться от этой привычки. Довести до сведения детей, что курение это рефлекс, а значит, его можно вылечить. Еще раз проговорить методы и способы того, как бросить курить.

6. «Плакат «Я - против курения»

Ребятам предлагается нарисовать плакат и выразить свое отношение к курению и сигаретам.

7. Просмотр домашнего задания: Сценки «О вреде курения»

8. **Раздать памятки « Жить без сигарет»**

9. **Рефлексия.**

Все участники сидят в кругу, передают мяч (игрушку) и обсуждают, что понравилось, что не понравилось в занятии, пожелания друг другу.

Занятие 4. «Преодоление группового давления. Умение сказать курению «Нет!»»

Цель—выработка специальных навыков, которые могли бы помочь подросткам уберечься от нежелательных форм поведения на примере табакокурения (недопущение проб курения и(или) возобновления курения после попытки бросить)

Вступление

Подросткам рассказывается о том, что понимается под групповым давлением, указывается на приемлемые и неприемлемые формы влияния группы. Ведущий объясняет необходимость владения навыками противодействия групповому давлению как одному из основных условий сформированности личности в целом. Ученикам предлагается вспомнить и обсудить конкретные жизненные ситуации, когда они подвергались психологическому давлению. Давление сверстников является в подростковом возрасте наиболее реальным путем вовлечения в курение.

Ведущий предлагает ученикам ответить на вопрос, почему подростки начинают курить.

Возможные варианты: из любопытства; потому что это модно; из подражания взрослым, желания выглядеть как взрослый; за компанию.

Предлагается подробнее обсудить последний вариант.

Дискуссия.

Известно, что даже те ребята и девчата, которые знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все-таки закуривают вместе со своими друзьями. Ведущий задает следующий вопрос: «Кому труднее всего отказаться, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу?» Обсуждаются все высказанные варианты.

«Всегда ли нужно отказываться? Разделите ситуации на два типа - когда вы дали себя уговорить и поступили правильно (например, поделились чем-нибудь или сходили в магазин) и когда считаете, что это было неправильно (например, залезли в чужой сад или курили). Чувствуете ли вы разницу между этими ситуациями? В чем она? Может быть, в том наносите ли вы вред себе или другим людям?»

Упражнение «Долгожданная покупка»

«Давайте для примера сыграем в старинную детскую игру «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «Да» и «Нет» не говорите, черного с белым не покупайте». Сказавший во время игры «Да», «Нет»,

«черный», «белый» считается проигравшим и становится ведущим. Эта игра демонстрирует некоторые способы отказать, не говоря слово «Нет».

Обсуждение способов отказа в реальных жизненных ситуациях

Ведущий говорит о том, что умение отказывать жизненно необходимо. Существует много разных способов отказа. Предлагается назвать их. Ведущий или один из участников записывает названные варианты на доске.

Примеры вариантов отказа:

- просто сказать «Нет» без объяснений;
- отказать и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;
- отказать и уйти;
- убежать;
- продемонстрировать вариант поведения под названием «заезженная пластинка» - на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;
- постараться избегать опасных ситуаций.

Упражнение «Давай прогуляем этот урок?»

Попробуем поиграть в другую игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов. Кто сможет продемонстрировать неоспоримый и твердый отказ?

Обсуждение результатов.

Упражнение «Может закурим?»

Класс делится на пары. В каждой паре один ученик предлагает другому закурить, второй – должен, во что бы то ни стало отказаться. Потом – наоборот. Ведущий подсказывает, чтобы ученики использовали разные способы отказа.

Обсуждение результатов. Коллективный выбор и символическое награждение победителя.

Завершение работы. Обмен чувствами

Домашнее задание

Понаблюдать, какие способы сказать «нет» используют родные и знакомые.

Занятие 5. «Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем. Табакокурение как личная проблема»

Цель и задачи:

- дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах;
- научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение;
- провести практическую отработку навыков преодоления проблем на примере отказа от курения.

Материал для работы: стимульный материал с распечатанными таблицами «Табакокурение как проблема, требующая разрешения» по количеству участников, карандаши, ластик

Вступление

Ведущий объясняет, что понимается под жизненной проблемой, масштабом проблемы, личностным ресурсом. Приводятся примеры проблем. Совместно обсуждаются этапы разрешения проблем.

Этапы разрешения проблемы:

- ориентация в проблеме
- определение и формулирование проблемы
- генерация альтернатив (формулирование различных вариантов решения проблемы)
- принятие решения
- выполнение решения и его проверка.
- Называются основные способы справиться с проблемами.

Основные способы справиться с проблемами:

- изменение восприятия проблемы
- изменение ситуации, породившую проблему
- преодоление стресса, который порождает данная проблема.

Упражнение «Мои жизненные проблемы»

Ведущий предлагает вспомнить проблемные ситуации из своей личной жизни или личной жизни близких и друзей(можно «очертить» круг проблем: межличностные отношения, положение в социуме, учеба, праздники, выходные дни, любовь, ревность, зависть и т.д.). Каждому из участников группы предлагается вынести на обсуждение свои истории. При обсуждении акцент делается на конкретизацию ситуации (В чем конкретно проблема?), правильной формулировке и оценке проблемы, а также попытках ее решения. Ведущим обращается внимание на объективность-субъективность оценки проблемы. В каждом случае методом «мозгового штурма» устраняются ошибки в восприятии и способах выхода из проблемной ситуации. На примере озвученных затруднительных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для преодоления негативных эмоциональных состояний (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Упражнение «Осознание положительных и отрицательных черт характера»

Ведущий предлагает ответить на вопрос «Кто я». Каждый участник пишет 10 определений и зачитывает их вслух. Группа задает участнику конкретизирующие вопросы, соглашается или не соглашается с определениями. Обращается внимание на объективность или необъективность самооценки. Отмечается, какие черты указываются как положительные, а какие как отрицательные. В ходе обсуждения ведущий поправляет ошибки в определениях, обобщает полученную информацию.

На следующем этапе участники разделяются на пары и задают друг другу одни и те же предложенные ведущим вопросы. Ответы записывают. Список вопросов может варьировать.

Вопросы, предлагаемые участникам:

1. Назовите 2 вещи, которые вы делаете хорошо
2. Опишите успехи, которых вы достигли в своей жизни
3. Назовите ситуации, в которых вы действовали успешно
4. Вспомните моменты вашей жизни, когда вы были счастливы
5. Аналогичные вопросы, направленные на негативные проявления.

Ведущий организует обсуждение, в ходе которого уточняются те черты характера и свойства личности, которые помогали или препятствовали достижению поставленной цели. Обращается внимание, что пережитый положительный опыт, может быть отнесен к ресурсным состояниям, которые облегчат решение последующих жизненных задач. Негативный же опыт, требует отдельного осмысления и переработки, с целью исключения негативного влияния на будущее.

Упражнение «Табакокурение как проблема, требующая разрешения»

Ведущим предлагается, используя полученные знания, рассмотреть табакокурение как личную проблему, требующую разрешения. Для облегчения задачи, участника группы дается таблица с вопросами, на которые необходимо дать ответ письменно:

Вопрос	Варианты ответов
Что делает табакокурение проблемой?	Угроза здоровью, формирование зависимости, утрата привлекательности....
Какие особенности у табакокурения как проблемы?	Не все считают это проблемой, курят мои родители
Почему я хочу бросить курить?	мешает занятиям спортом, улучшить свое здоровье, советуют друзья....
Что мне мешало отказаться от курения раньше?	недооценивал угрозу для здоровья, не хотел этого делать...

Как я хочу попытаться решить эту проблему?	отказаться от курения самостоятельно, обратиться за помощью к специалистам....
Какие черты моей личности мне могут помочь в решении данной проблемы?	целеустремленность, упрямство, сила воли..
Какие черты моей личности мне могут помешать в решении данной проблемы?	лень, разбросанность, невозможность противостоять групповому давлению.....
По тяжести и сложности решения проблема отказа от курения сопоставима со следующими жизненными проблемами, которые были в моей жизни	подготовка и сдача экзамена по математике, восстановление после переживаний на фоне безответной любви.....
Что готовы сделать для решения этой проблемы уже сейчас	Отказаться от курения в учебное время, не курить на ходу, перестать курить натошак

В ходе обсуждения ведущим уточняются и расширяются варианты ответов.

Приложение №1

Для того, чтобы бросить курить, надо...
 Когда мне предлагают закурить, я говорю...
 Если мне предлагают закурить, я говорю...
 Удержаться от сигарет можно, если...
 Свобода от вредных привычек- это...
 Жизнь без табака- это...
 Если возникают мысли о курении, то...
 Запах сигарет вызывает у меня...
 «Курильщики» теряют...
 Курящий человек похож на...
 Человека от сигареты может уберечь...
 Не курить-это...
 Если я отведаю вкус табака, то...
 Я думаю людей волнует проблема курения, потому что...
 Опаснее курения может быть...
 Зависимость от курения можно победить, если...
 Люди начинают курить тогда, когда...
 Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
 Последствиями курения являются...
 Бросить курить можно, если...

Приложение №3

Предоставление информации.

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию завезли зелье в начале XVII

века, курильщиков тоже не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь: «Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

Горящая сигарета - это химическая фабрика, продуцирующая три тысячи соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 канцерогенов эти вещества усиливают развитие раковых клеток

При курении совершается так называемая сухая перегонка воздуха: при затяжке табаком воздух нагревается до очень высокой температуры и извлекает из окружающей среды много ядовитых веществ, которые вместе с дымом попадают в легкие курильщика. Тлеющие табачные листья, например, поглощают из воздуха радиоактивный полоний, способствующий интоксикации. В процессе перегонки возникают также аммиак, оксид углерода и канцерогенные углеводороды, вызывающие злокачественные опухоли.

Содержание вредных веществ в табачном дыме меняется в зависимости от сортов табака, способов его предварительной обработки, влажности и даже от скорости-курения. Ученые подсчитали, что при потреблении одной пачки не очень крепких сигарет образуется по 0,0012 г синильной кислоты и сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода и масса прочих вредных веществ.

Сигаретные фильтры не представляют собой надежной защиты. Они не в состоянии избавить Дым от имеющихся в нем частиц и обезвредить его. Даже наиболее высококачественные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, являются преградой не более чем 20% вредных веществ.

Страшный враг подкрадывается незаметно, годами подтачивая здоровье человека. Только представьте себе, что капля никотина убивает не одну лошадь, а сразу трех, а также всех рыбок в аквариуме. Даже самая голодная пиявка почти сразу прекращает пить кровь заядлого курильщика, но и того, что она выпила, хватает для страшной смерти в судорогах.

По данным Всемирной организации здравоохранения, смертность среди курильщиков превосходит общую смертность среди некурящих на 30-80%. Статистика сообщает, что всякая затяжка укорачивает жизнь человека на один вдох, а любая выкуренная сигарета снижает продолжительность жизни на 15 минут. Срок жизни мужчины сокращается на 6,7 лет жизни, женщины — на 5,3 года. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет. 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллионов тонн табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. У человека, выкуривающего в день по 9 сигарет - на 5,5 лет, до 40 сигарет - на 8,3 года. Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет

сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до четырех.

Это происходит, как правило, из-за «букета» хронических заболеваний, причина которых — табачный дым. В состав табака и табачного дыма входит более трех тысяч химических соединений. Почти все они канцерогенные и поражают генетический материал клетки, что способствует развитию различных заболеваний: хронического бронхита, эмфиземы легких, язвенной болезни, ухудшает течение туберкулеза. Курение вызывает склероз сосудов и значительно повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга. Всего 25 наименований болезней. Самый яркий пример вреда курения — смерть от рака легких ковбоя, который был заядлым курильщиком и лицом марки «Мальборо».

Приложение №5

МОИ ПРАВА

Антитабачная хартия

— Каждый гражданин имеет право дышать воздухом, не загрязненным табачным дымом, в общественных местах и в общественном транспорте.

— Каждый работающий имеет право дышать чистым воздухом на рабочем месте.

* Каждый ребенок и подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы табака, а также на всевозможные виды поддержки, включая просветительские или иные, которые позволят ему устоять, перед искушением пристраститься к употреблению табака.* Каждый гражданин имеет право на информацию, о возможных последствиях употребления табака для здоровья.

* Каждый курильщик имеет право на поддержку и помощь при отвыкании от никотиновой зависимости.

Приложение №6

Список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить).

- Здоровый образ жизни;
- Хочу сохранить привлекательность;
- Страх болезни.
- Здоровые дети.
- Самоуважение.
- Уважение к окружающим меня людям.
- Хочу сохранить интеллект.
- Курить - не значит быть крутым и уверенным.
- Хочу добиться успеха среди сверстников, честным путем, без табака.

III. ТВОЙ ВЫБОР (7-9 кл.)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдём. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять...»

Занятие 1. «Подросток в мире вредных привычек»

Цель: Формирование нравственных основ личности.

а) дать определения "порокам и достоинствам"

б) уметь сказать "нет" своим порокам.

Задание № 1 "Объясни название игры"

Ведущий. Дорогие ребята! Приветствую вас в нашей увлекательном занятии. Давайте разделимся на три команды. Каждая команда должна выбрать себе капитана.

Предлагаю вам сразу заработать 2 очка для своей команды, если сможете объяснить название игры. Есть мнения?

Учащиеся обсуждают вопрос, дают свои варианты ответов. "Кто кого?" Обозначает не только то, что состязаются несколько команд и одна должна победить. Главное заключается в том, что каждый человек всю жизнь борется с пороками, вредными привычками, чужими и собственными, и от того, как ему удастся, зависит его судьба.

Ведущий. Молодцы! Вы успешно справились с первым заданием и поняли смысл игры. Девиз нашей игры: "Гаси искру до пожара, беду отводи до удара!"

Задание №2 "Пороки и достоинства"

Ведущий. Чтобы перейти к следующему заданию, нам нужно выяснить, что такое пороки. Кто сможет растолковать это понятие, заработает для своей команды 1 очко. ("Согласно словарю русского языка С.Ожегова, порок--- -тяжелый предосудительный недостаток, позорящее свойство").

Человек – если он Человек с большой буквы – должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям поступкам и делам. Я предлагаю вам, ребята, сейчас сделать это на бумаге. Капитаны команд получают листки, на которых перечислены пороки, а слова-антиподы для них участники игры придумывают и вписывают в соседнюю колонку.

Лень-

Лживость-

Трусость-
Грубость-
Высокомерие-
Жадность-
Распущенность-
Курение-
Пьянство-
Наркомания-

Задание выполняется в течении двух минут (пока звучит музыка), затем листки передаются жюри. Максимальная оценка конкурса – 4 очка.

Задание №3 "Экзамен со шпаргалкой"

Ведущий. В конкурсе участвуют по три представителя от каждой команды (капитан и два помощника). Они занимают места за столами, на которых разложены карточки с ответами на вопросы (шпаргалки). Капитаны берут билеты со стола жюри по очереди. Громко читают вопрос, а их помощники за три секунды должны найти шпаргалку и дать ответ. Если они не успевают, то право ответа получает другая команда. За верный ответ присуждается 1 очко. Вопросы:

Какое вещество арабские алхимики называли "величайшим обманщиком"? Этиловый спирт (аль-кохоль - в переводе с арабского означает нечто воздушное, эфирное)из-за того, что сначала, после его принятия , поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление.

Какое вещество самое опасное в табаке? Радиоактивный металл полоний – 210. он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года.

Что можно купить на деньги, которые прокуривает курильщик за год (если, например, выкуривать в день пачку сигарет)? Если выкуривать в день пачку сигарет, которая стоит, в среднем, 20 рублей, то за год на7300 рублей можно купить...

Когда Россия впервые познакомилась с табаком и что делали с курильщиками при царе Михаиле Федоровиче Романове? Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Курильщиков наказывали шестьюдесятью ударами палкой по пяткам, а если они попадись с курением вторично, то им отрезали нос или уши.

Задание 4 "Изобрази поговорку или изречение"

Этот конкурс может проводиться экспромтом.

Ведущий. Несколько человек из каждой команды представляют поговорку, а другие команды должны ее отгадать. За пантомиму и за правильные отгадки начисляется по 2 очка. Предлагаем для задания несколько фраз:

"После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй - на обезьяну, а потом превращается в свинью".

"Первая чаша принадлежит жажде, вторая – веселью, третья – наслаждению, четвертая – безумию".

"Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит".

"Виноградная лоза приносит три грозди: гроздь наслаждения, гроздь опьянения, гроздь омерзения".

Задание №5 "Умей сказать "нет!"

Ведущий. Это состязание, друзья, самое серьезное и самое важное. Как известно, люди порочными не рождаются, а становятся. Пороки вырастают из маленьких удовольствий, если их не контролировать. Например, наслаждение вкусной едой может перерасти в обжорство, а удовольствие от бокала шампанского – в алкоголизм. Поэтому самое главное для человека – вовремя остановиться, сказать себе и другим "Нет!" наше задание так и называется, а условия конкурса просты.

В конкурсе участвуют капитаны каждой команды, они должны продолжить незаконченный рассказ...

Задание: внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно закончить его так, как если бы вы были на месте героя.

"У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе и вместе проводили время. Все ребята и я в том числе курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл "наркотой", и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорового рассказывал, как после дозы "наркоты" можно "словить кайф" и эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности, что некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он попытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую..."

Ведущий. Несмотря на результат, несмотря на то, что сегодня кто-то выиграл в нашем состязании, а кто-то оказался побежденным, я выражаю уверенность, что в жизни, друзья, вы все будете победителями. Надеюсь, что у каждого из вас хватит силы воли и желания сказать "Нет!" своим порокам и вредным привычкам. И в заключении хочу прочитать следующие строчки:

По самую глотку, наливаясь грязью,
В винных парах и в дыму с никотином,
Свой организм приведешь к безобразью
И жизнь урежешь на половину.
Объявим войну наркоте и прочему,
Всем кто нас этой дрянью травит,
Тем, кто под темным покровом ночи
С двух до семи торговлей правит!
Даешь кефир, молоко и сливки!
Даешь, наконец, фруктовую воду!
Долой сигареты, долой наливки!
Долой наркозелье, долой водку!

Занятие 2. «Я в ответе за свои поступки»

Цель: формирование ответственности за себя, свои действия.

Задачи:

- формировать навыки принятия решения, умений противостоять давлению, побуждающему к правонарушениям;
- способствовать выработке у учащейся молодежи защитных личных качеств: уверенности в себе, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, принимать решения, преодолевать кризисные ситуации.
- обучать владению психотехники медиативного упражнения.
- способствовать созданию атмосферы доброжелательности и доверия среди участников тренинга через игровое взаимодействие с собой и другими.

Продолжительность тренинга: 60 минут.

Методика проведения упражнений:

- Групповая дискуссия;
- Кооперативное обучение;
- Психогимнастика

Средства, необходимые для проведения мероприятия:

- карточки
- чистые листы А 4;

- ручки;
- компьютер;
- памятки.

Занятие проходит с компьютерным сопровождением.

1. Притча

Давным-давно, тысячи лет назад на Земле появились люди.

Одновременно с ними появились Главные вопросы: Что люди могут делать и чего не могут?

Что они обязаны делать и чего не обязаны?

На что они имеют право и на что не имеют?

Появилось два государства: Можно и Нельзя. Они жили по разным законам. В государстве Можно всё было разрешено: хочешь воровать – воруй, хочешь убивать – убивай, хочешь оскорблять человека – пожалуйста, всё можно.

В государстве Нельзя жители жили совсем иначе. Там нельзя было убивать, грабить, нельзя грубить друг другу.

Государства постоянно враждовали между собой. И вот настал день решающей битвы. Сражение выиграло государство Можно. Оно захватило половину государства Нельзя и установило там свои порядки. Нетрудно догадаться, что тут началось!

В городах и сёлах бывшего государства Нельзя стали воровать, незаконно убивать друг друга, на дорогах хозяйничали разбойники.

Постепенно государство Можно пришло в упадок. И тогда правители государства Можно под нажимом людей попросили помощи у государства Нельзя. Долго совещались правители двух государств и пришли к решению объединиться и создать новое государство Законию. В государстве установился порядок, а все жители стали довольны и счастливы.

Как вы думаете, почему страна стала процветающей, счастливы её жители, они чувствуют себя в безопасности?

- Жители стали жить по законам.

- Если люди уважают права других людей, выполняют свои обязанности, значит, они чувствуют себя в безопасности. Но когда свобода одних нарушает интересы и права других, в обществе утверждаются беззаконие, беспорядок, несправедливость!

В конце концов людям удалось решить Главные Вопросы, появился закон и на свет появилась Всеобщая декларация прав человека.

- Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем сегодняшнем занятии?

- Сегодня мы будем говорить о «можно» и «нельзя». Тема нашей встречи «Я в ответе за свои поступки».

2. Информация

Ежегодно подростками совершается более 145 тыс. преступлений, практически каждый пятый из них направляется для отбывания наказания в виде лишения свободы в воспитательные колонии (ВК). Давайте с вами вспомним некоторые понятия.

- Кто же считается подростком?

Уголовное законодательство несовершеннолетними признает лиц, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14 лет, но не исполнилось 18 лет. Причем, считается, что лицо достигло определенного возраста не в день рождения, а со следующих суток. Основание привлечения несовершеннолетних к уголовной ответственности такое же, как и основание привлечения взрослого человека - совершенное преступление.

Эпиграфом к нашему занятию взяты слова Л. Н. Толстого (на экране): «Один из самых обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов, есть соблазн словами «Все так делают».

Тема «преступление и подросток» актуальна на сегодняшний день, так как, к сожалению, не каждый подросток осознает о совершаемых им противоправных деяниях, которые ведут к тяжелым и трудно исправимым последствиям.

Уже в раннем возрасте некоторые подростки, сами того не ведая, совершают такие поступки, по которым мы можем сказать, что они начинают протаптывать тропинку к высокому забору с орнаментом из колючей проволоки. Попробуйте назвать эти поступки. (По каким поступкам мы можем сказать, что эти ребята могут нарушить закон)

- плохо учатся, а потом бросают школу;

- курят и выпивают;

- грубят сверстникам и взрослым;
- унижают маленьких и слабых;
- лгут, иногда даже без причины;
- стараются выяснять отношения с помощью силы;
- играют в карты на деньги;
- разрисовывают стены;
- портят школьное имущество.

Если человек сразу не встанет на путь исправления, то в дальнейшем его поступки будут носить более тяжелый характер, и он должен будет ответить за них, т. е. понести наказание.

Обратите внимание на слова Л. Н. Толстого. Действительно ли «Все так делают»? Почему, казалось бы, невинные шалости превращаются в правонарушения? (Подростки не осознают, что нарушают закон и за этим последует наказание.)

- А что такое правонарушение?
(Определения на экране)
- Разберем эти определения.

ПРОСТУПОК – это нарушение правил поведения; вызывающее поведение.

ПРАВОНАРУШЕНИЕ – это общественное деяние, причиняющее вред обществу, запрещенное законом и влекущее наказание.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ – это общественно-опасное, противоправное, виновное деяние дееспособного лица, за которое предусмотрено уголовное наказание.

Предлагаю вам поиграть в игру «Проступок. Правонарушение. Преступление». У вас на столах лежат синие, желтые и красные карточки. Я зачитываю ситуацию, а вы определяете, что это – проступок, правонарушение или преступление. Проступок – синяя карточка, правонарушение – желтая, преступление – красная.

2.1. Игра. Проверка новых знаний Ситуация 1.

- Лиза и Ирина решили после школы отправиться в парк. Когда они туда пришли, там была группа мальчишек, которые сказали девочкам, что они вторглись на их территорию, что здесь им гулять нельзя, и если Лиза и Ирина не уйдут, то им придется плохо.

- Что это – проступок, правонарушение или преступление?

Дети поднимают карточки.

- Объясните, почему это проступок.
- Мальчишки не нарушили закон, т. е. не совершили правонарушение или преступление, их действие можно расценивать как проступок.
- Есть ли у девочек выбор?
- Они могут сказать, что не будут мешать, просто погуляют и уйдут.

Если ребята будут вести себя агрессивно, то лучше уйти, не идти с ними на конфликт.

- Должны ли Лиза и Ирина рассказать кому-нибудь о случившемся?
- Да, родителям, старшим братьям, участковому.

Ситуация 2.

Татьяна одна вечером возвращалась после волейбольной секции. К ней подошла группа подростков, её окружили, вырвали из рук сумочку, сорвали с неё золотую цепочку. Подростки пригрозили ей, что если она кому-нибудь расскажет о случившемся, то они её найдут и разберутся с ней.

Дети поднимают карточки.

- Это преступление.
- Назовите, какое именно преступление.
- Кража/грабеж.
- В чем различие между кражей и грабежом?
- Грабеж – это открытое хищение чужого имущества, а кража – это тайное хищение чужого имущества.
- Как должна поступить в этом случае Татьяна?
- Незамедлительно рассказать родителям и заявить в полицию. По «горячим следам» найти преступников легче, чем спустя день-два. Был ли шанс у Татьяны избежать данной ситуации?
- Татьяне нужно было идти вместе с подружками или попросить кого-нибудь из родственников встретить её.

Ситуация 3.

Группа ребят из 9 класса вела себя вызывающе: они сквернословили, награждали своих одноклассников и учителей обидными кличками, курили в туалете, затевали драки.

Дети поднимают карточки.

- Это правонарушение.
- Какое наказание грозит этим подросткам?
- Их могут поставить на внутришкольный учет, если ребятам не исполнилось ещё 16 лет, то за курение родители должны заплатить штраф.

Ситуация 4.

Вечером на школьной дискотеке от Димы пахло алкоголем, это заметил учитель физкультуры, когда Дима, шатаясь, шел по коридору.

Дети поднимают карточки.

- Это правонарушение. Дима находился в общественном месте в состоянии алкогольного опьянения.

Ситуация 5.

В школе прозвенел последний звонок. Ученики 9 класса, решив оставить после себя память для школы, выйдя на улицу краской из

баллончика написали на стене школы: «2013 год. 9 класс – мы лучшие.»

Дети поднимают карточки.

- Это преступление.

-Что такое ответственность?

Ответственность- необходимость, обязанность отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них.

- Какие виды ответственности вы знаете? (Ответы детей)

Существует 4 вида юридической ответственности при нарушениях:

1. Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство). За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

2. Административная ответственность применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

3. Дисциплинарная ответственность – это нарушение трудовых обязанностей, т. е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу, прогул без уважительной причины.

4. Гражданско–правовая ответственность регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

3. Проверка полученных знаний

Определите виды юридической ответственности при рассмотрении различных нарушений. Установите соответствие.

Виды ответственности:

А – административная ответственность.

Г – гражданско-правовая.

У – уголовная.

Д – дисциплинарная

Виды нарушений:

1. Порвал учебник (Г)

2. Появление подростка на улице в нетрезвом виде (А)

3. Избил одноклассника (У)

4. Совершил кражу мобильного телефона. (У)

5. Совершил прогул в школе (Д)
6. Переходил дорогу в неположенном месте. (А)
7. Испортили мебель в учебном заведении. (Г)
8. Нецензурно выражался в общественном месте. (А)

4. Беседа

Ребята, а как вы думаете, вправе ли представитель закона задержать вас на улице в позднее время? И почему? (Ребята высказываются, приводят примеры).

Конечно, они беспокоятся о вашем здоровье, о вашей жизни.

А как надо себя при этом вести вам: вырываться, кричать, убежать? (ребята говорят).

Во-первых, отвечать спокойно на вопросы милиционера, не бояться, не говорить неправду. Например: вы с друзьями поздно возвращаетесь с тренировки...

Во-вторых, вы можете сообщить представителям закона номер телефона родителей или позвоните им сами.

-А за какие правонарушения вас могут доставить в милицию?

Правильно:

1. Нарушение правил дорожного движения
2. Распитие спиртных напитков и пива в общественных местах (т. е. любое место за пределами вашей квартиры) и появление в пьяном виде.
3. Мелкое хулиганство (драка, злословие и т. д.).
4. Незаконная продажа.
5. Злостное неповиновение.
5. Мозговой штурм

Сейчас вы поработаете в свои группах и попробуйте составить ряд причин ПОЧЕМУ подростки совершают правонарушения. Выберите человека и представьте свою работу. А теперь давайте посмотрим ряд причин, которые я для вас приготовила:

1. Доказать, что ты не трус.
2. Нехватка денег в семье.
3. Выделиться среди остальных.
4. Покрасоваться перед девчонкой (например, побить кого-то).
5. Легкая нажива.
6. Моральная неустойчивость.
7. Плохая компания.
8. Употребление алкоголя и наркотиков.
9. Любопытство.
10. Спор.
11. Задолжал денег кому-то.

12. Желание быть не хуже других (иметь телефон и т. д.).
 13. Гнев и раздражение.
 14. Собственные неудачи.
 15. Зависть.
 16. Скука.
 17. Давление старших.
 18. Низкая самооценка
 19. Самоутверждение.
 20. Любовь к приключениям.
6. Работа над новыми ситуациями

Игра «Судья» (прослушать ситуацию, найти статью УК и огласить приговор)

Ложный звонок

Ситуация 1. В класс вбегают ученик:

– Сейчас бомба взорвется, по телефону позвонили, все бежим из школы!

Судья – ученик зачитывает. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве или поджоге, создающих опасность гибели людей—наказывается штрафом, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

- Оказывается, это вовсе не шутка, избавляющая от очередной контрольной, а статья УК, предусматривающая конкретное наказание!

Тоже самое можно сказать и о ложных вызовах пожарных (сейчас часто по вечерам срабатывает сигнализация в школе из-за того, что кто-то просто развлекается. А ведь может случиться так, что при настоящем пожаре уже никто не поверит прозвучавшему сигналу и это приведет к большой трагедии, ложных вызовов скорой помощи, милиции.

Ситуация 2: Нанесение побоев

К «сообщившему о теракте» подходит ученик и бьет его учебником по голове, «сообщивший» падает, встает, держась за голову, стонет, дает сдачи, начинается драка.

Судья – ученик зачитывает: Нанесение побоев или иные насильственные действия, но не повлекшие расстройства здоровья, наказываются штрафом в размере до 100 Минимальных Размеров Оплаты Труда или арестом до трех месяцев.

- Обычная драка вполне может быть рассмотрена как - побой.

– Это нас-то, маленьких! Какой с нас штраф? - может ответить ученик

- В этом случае действует Гражданский кодекс: ответственность за вред, нанесенный несовершеннолетним, лежит на его родителях или лицах, их заменяющих, которые в полной мере расплачиваются (и в прямом, и в переносном смысле) за действия своего чада. Например, оплата медицинской

помощи.

Ситуация 3: Порча чужого имущества

На перемене:

- Дай телефон, музыку послушать, а то скучища!
- Не дам, он новый, только вчера купили.
- Ах, тебе жалко! Ну, у меня нет, и у тебя не будет. Выбрасывает телефон.

Судья – ученик зачитывает: умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества наказывается штрафом от 50 до 100 Минимальных Размеров Оплаты Труда, либо лишением свободы сроком до пяти лет.

-Если говорить о вреде, то причинен он может быть не только человеку, но и его имуществу. А ГК предписывает еще и возмещение материального ущерба в полном объеме лицом, причинившим вред. Причинение вреда бывает и неумышленное (по-нашему, это «Я ведь ненарочно!», но это штраф до 200 Минимальных Размеров Оплаты Труда, либо лишение свободы до двух лет.

Ситуация 4. Угроза «болтовней»

В классе идет спор двух учащихся:

- . Еще раз прицепишься убью. Знаешь, сколько у меня друзей? Мне стоит только им пожаловаться – и тебе не жить.

Судья – ученик зачитывает: угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью наказывается штрафом или лишением свободы сроком до двух лет.

Оскорбление

Ситуация 5: Две девочки в классе ссорятся:

- А ты дылда!
- А ты сама Гадина!

Судья – ученик зачитывает: оскорбление - штраф в размере до 100 Минимальных Размеров Оплаты Труда, либо исправительные работы на 6 – 12 месяцев.

Ситуация 6. Осквернение зданий и транспорта

В класс вбегают мальчишки:

- А «Спартак» выиграл, а никто не знает!
- Давай на стене напишем, чтоб завтра утром все увидели!
- Клево, вот люди порадуются!
- Давай на стене маркером, чтоб лучше видно было!

Судья – ученик зачитывает: вандализм - осквернение зданий и сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах - штраф от 50 до 100 Минимальных Размеров Оплаты Труда и возмещение ущерба.

- Каждый день, заходя в школу, мы видим следы пребывания наших детей. Разрисованные стены, сломанные двери, исписанные и исцарапанные парты. А знают ли детишки, что действия их попадают под статью?

- А так как гуляют детки компаниями, следовательно, и шалят компаниями (в одиночку-то страшно, то следует им знать, что совершение преступлений группой лиц - влечет более строгое наказание).

К несовершеннолетним применяются следующие виды наказаний:

- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- обязательные работы;
- исправительные работы;
- арест;
- лишение свободы на определенный срок.

4. Вывод. Всегда надо помнить о том, что за совершенные поступки надо отвечать. Ребята, я считаю, что главной причиной всех правонарушений является неуважение к закону.

Ни один человек в нашем обществе не может отступать от требований правовых норм. В противном случае в действие вступает уголовный кодекс. Так давайте уважать, ценить закон на нашей земле и тогда у вас в жизни не будет проблем.

7. Притча о бабочке.

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 мертвая. 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 мертвая, 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: “Все в твоих руках”.

Вывод: каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

Закончить я хочу словами оратора и политика древнего Рима жившего в 106 году до нашей эры Марка Туллия Цицерона «Мы должны быть рабами

законов, чтобы быть свободными».

IV. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ – РЕСУРС ЗДОРОВЬЯ (10-11 кл.) СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Мы против наркотиков

*«Каждый свою позицию и пытаюсь склонить Волю на свою сторону, а
Воля, выслушав всех, принимает решение»*

1. Обсуждение утверждений:

- 1.) Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
- 2.) Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
- 3.) Наркомания – это болезнь.
- 4.) Наркотики помогают решать проблемы.
- 5.) Наркотики дают необычные ощущения.
- 6.) Удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики.

При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но ...», а затем отстаивают свою точку зрения.

2. Упражнение «Как сказать НЕТ!»

Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями.

3. Упражнение «Доска удовольствий».

Мы уже говорили о том, что удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики, и вы согласились с этим. Так давайте же сейчас обсудим эти способы. Удовольствия выписываются на доске. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.

4. Итоговая рефлексия.

Литература: Профилактика асоциального поведения детей и молодежи: сборник тренинговых программ.

Занятие 2. Умей противостоять зависимостям

Цели: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Упражнение (разминка)

Игра "Полет в будущее"

Ход занятия:

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки»**.

Перед нами стоят две задачи:

- выжить;
- определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде.

2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

- алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,
- постоянное желание спать и т.д.

Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

Игра «В открытом будущем»

Ход игры.

1. Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколиться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

3. "Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

· Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

· Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

· Используйте перерыв эффективно:

а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);

б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

в) составь план дальнейшего действия.

г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях.

Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".

· Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

· Поощрите себя за одержанную победу!

Ведущий: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

Оценивание занятия "голосованием"

Занятие 3. Пути достижения жизненных целей

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Упражнение (разминка)

Обсуждение.

Ведущий: «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадях».

Перечень основных жизненных целей:

- Семья
- Спокойная жизнь
- Хорошие друзья
- Риск. Азарт. «Куча событий»
- Здоровье

- Любимая работа
- Жизненные неудачи
- Успех (слава, карьера, власть...)
- Интересные увлечения
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
- Независимость. Самостоятельность
- Любимые дети
- Престижная работа
- Великая цель. Идея
- Жить по совести и морали

Инструкция группе:

"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель. вторую и т.д.

Вопросы для обсуждения:

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».

Перечень основных путей:

- Успехи в училище
- Техникум (среднее специальное образование)
- ВУЗ (высшее образование)
- Диссертация (аспирантура, соискательство)
- Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)
- Основная работа
- Подрабатывать (честно)
- Нарушить закон (но пока не попасться...)
- "Продать совесть" (не нарушая закон)
- Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)
- Кружки, секции, курсы
- Служба в армии
- Свадьба
- Рождение ребенка
- Развод
- Уход в себя. "Богоискательство"
- Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)
- Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)
- "Балдеж", кайф, загул (пока молодость)
- Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)
- Тюрьма (терпеть, работать, думать...)
- Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, спрашивать учащихся и студентов)
- Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)
- Нигде не учиться и не работать (официально)

- "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
- Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
- Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)
- Бескорыстная помощь кому-либо. Опекать слабых
- Увольнение за плохую работу
- Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
- Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

Вопросы для обсуждения:

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

Задание на дом:

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?
2. Что или кто доставил мне сегодня радость?
3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?
4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

Ритуал прощания.