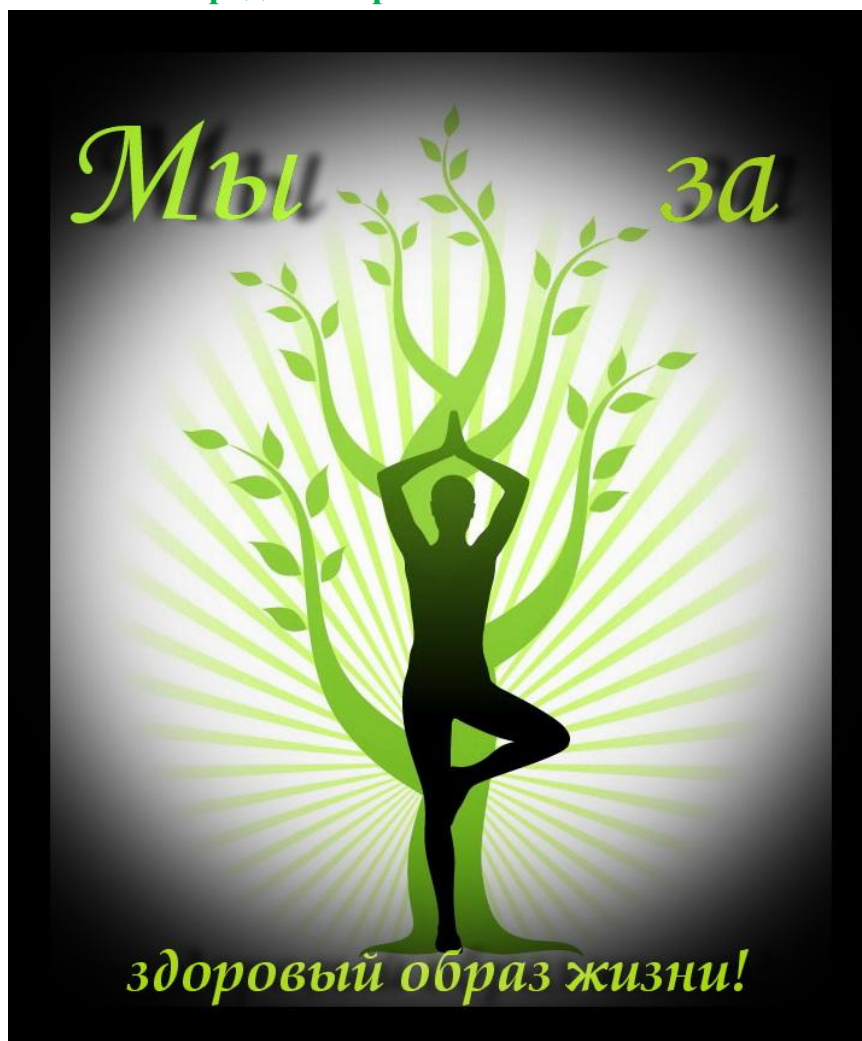


РАЗРАБОТКА
тренингового занятия
« Скажем «НЕТ!»
вредным привычкам вместе»



Цели занятия:

- Рассказать о последствиях вредных привычек на организм человека.
- Прививать привычки здорового образа жизни и стремление к личностному росту и саморазвитию.
- Воспитывать ответственное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью нации.
- Научить вырабатывать в себе твердую отрицательную позицию по отношению к личным негативным проявлениям в обществе.

Оборудование: мультимедийная доска, ноутбук, слайды, карточки-задания.

Ход занятия:

- 1. Приветствие участников занятия и гостей.**
- 2. Объявление целей занятия.**

3. Основная часть.

3.1. Упражнение «Ассоциации по алфавиту»

Пояснение. Упражнение направлено на развитие внимания, оно учит подростков концентрироваться и быстро реагировать. Группа сидит в кругу. Для этого упражнения необходим мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка, например). Ведущий на равне с группой может принимать участие в упражнении.

Инструкция. «Сейчас я назову вам какое-нибудь слово на букву «А» и брошу кому-нибудь этот мячик. Этот человек должен назвать свою ассоциацию, которая возникает у него на это слово, но с одним условием: ассоциация должна быть на букву «Б». Далее он бросает этот мячик другому, и тот человек уже должен предложить ассоциации на его слово, но на букву «В». И так далее - по алфавиту.

Например, Арбуз – Большой (это ассоциация на слово «арбуз» на букву «Б») – Великан (это ассоциация на слово «большой» на букву «В») и т.д.

Проводим это упражнение 2 раза. Сначала любое слово на букву «А», а во время 2-го захода слово «Алкоголь» (работа с ассоциациями по вредным привычкам). После первой попытки попросите ребят выполнить это упражнение еще раз, но быстрее. Не разрешайте вслух произносить алфавит. Буквы Ё, Й, Ъ, Ы, Ь.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было выполнять это упражнение?

Иногда жизненные ситуации требуют от нас предельной концентрации внимания и сосредоточенности, так как речь может идти о нашей безопасности и здоровье. - Можете привести примеры таких ситуаций?

3.2. Теория. Просмотр видеоурока «Вредные привычки».

Так что же такое вредные привычки?

Почему они появляются у молодежи?

Какие вредные привычки есть у студентов нашего техникума?

Как наши студенты относятся к замечаниям в адрес их вредных привычек?

3.3. Упражнение «Конфликт ценностей»

Пояснение. В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами (присутствующие разделяются на четыре команды). Каждая подгруппа получает задание – разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция. Вы разбились на команды. Сейчас каждая команда получит задание.

Ваша задача придумать и разыграть конкретную сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам дается 5 минут, на подготовку сценки 7 минут, а на ее проигрывание – 3 минуты.

Карточки для подгрупп:

Ситуация 1

Отец хочет, чтобы сын уделял больше внимания учебе, т.к. в следующем году ему поступать в вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

Ситуация 2

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

Ситуация 3

Родители и бабушки-дедушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

Ситуация 4

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Анализ упражнения: обсуждение проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

- Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
- А какая – в основе поведения подростков?
- В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

Вопрос подгруппе, которая показывала сценку:

- Что вы хотели показать этой сценкой?
- Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
- Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем:

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?
- Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых?

3.4. Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

Пояснение. Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к вредным привычкам. Участники другой – как

можно больше последствий. На ватмане заготовка – рисунок корней и кроны дерева. После того как закончится время, участники подгруппы «причины» назвать и корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия вредных привычек. Анализ упражнения. Проанализировать, как любая вредная привычка негативно влияет на человека.

3.5. Правила сопротивления уговорам.

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увильвайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаетесь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинайте со слова «НЕТ»;
3. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объявления причин и без оправданий: «Нет! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ»;
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

4. Подведение итогов.

Вместе бороться с любой проблемой всегда легче. Поэтому помогайте друг другу бороться с вредными привычками.

И здоровья вам всем!!