

«Выбор – твой!»

Пример профилактического занятия в школе.

Для подростков среднего школьного возраста (6-7 класс).

Что необходимо?

- * Доска, мел / маркер
- * Бейджи с именами для участников
- * листы бумаги для каждого участника
- * фломастер для каждого участника

1. Введение.

Упражнение на знакомство – «Какой Я?»

- Каждый участник по очереди представляется по следующей схеме «Имя – Прилагательное, которое начинается на первую букву имени», например «Катерина – Красивая».

Разминка.

- Участники встают в круг. Ведущий стоит в центре круга. Он оглашает высказывание. Если участник относит его к себе, он должен сменить свое место, поменявшись с другим участником. Задача ведущего - занять место любого из участников в процессе смены мест.
- Примеры: *Поменяйтесь местами те, у кого хорошее настроение.*
Поменяйтесь местами те, у кого есть любимый вид спорта, и т.д.
- Завершается упражнение фразой: *Поменяйтесь местами те, кто здоров.*

2. Актуальность темы – постановка проблемы.

Всем известно, что здоровье – это высшая человеческая ценность. А вы знаете, какого человека можно назвать здоровым? Какие для этого должны быть условия? (мозговой штурм)

- ✓ отсутствие вредных привычек
- ✓ двигательная активность
- ✓ правильное и полноценное питание
- ✓ личная гигиена
- ✓ наличие друзей, общения
- ✓ позитивный жизненный настрой

Здоровый человек – это не только человек, не имеющий вредных привычек, не имеющий болезней, но и также человек, который ведет активный образ жизни, правильно питается, соблюдает режим дня, имеет круг общения и видит во всем позитив.

ВИКТОРИНА задача участников – ответить на вопросы.

- ✓ Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. (Утренняя зарядка)
- ✓ В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния (Сон)
- ✓ Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества (Вода)
- ✓ Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя (Нервные клетки головного мозга)

- ✓ Сколько часов в сутки должен спать человек – взрослый, подросток, ребенок? (Взрослый – 8 часов, подросток – 10, ребенок – 12 часов)
- ✓ Сколько у здорового человека зубов? (32)
- ✓ Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (витамины)
- ✓ Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

Переход к проблеме употребления подростками ПАВ

Затрагивая вопрос сохранения здоровья, нельзя не коснуться профилактики употребления ПАВ. Что же это такое?

ПАВ – это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется наркотиками.

Однако, к ПАВ относятся не только наркотики, но и алкоголь и табак (никотин).

Почему же люди начинают употреблять ПАВ? (мозговой штурм)

Ведущий записывает ответы участников на доске.

- ✓ возможность успокоиться
- ✓ за компанию
- ✓ желание быть «крутым»
- ✓ желание казаться взрослее
- ✓ уход от проблем
- ✓ стрессы
- ✓ любопытство
- ✓ доступность ПАВ

В связи с тем, что с такими ситуациями сталкивается каждый из нас, зависимым может стать любой человек. Но любой ли человек становится зависимым? Конечно же нет! Ведь существуют более эффективные способы справляться со стрессовыми ситуациями, которые не только полезны для здоровья, но еще и гораздо более интересны.

Мифы, касающиеся сигарет и других табачных изделий:

1. Если я брошу курить, то обязательно пополнею!
2. У меня нет силы воли бросить курить.
3. Я курю только сигареты с низким содержанием никотина, поэтому я не нуждаюсь в прекращении курения.
4. Курение помогает мне сосредоточиться и лучше работать.
5. Когда я курю – я выгляжу современным и независимым.
6. Курение успокаивает нервы.
7. Мне нравится курить – я получаю от этого удовольствие.
8. Я так часто вдыхаю загрязненный воздух, что дым от сигарет по сравнению с ним – капля в море.
9. Я только балуюсь.
10. Я чувствую, что могу бросить курить в любую минуту.

По мнению экспертов, имеется 10 причин отказаться от вейпов:

1. Вред вейпа для здоровья доказан
2. Вейпы иногда взрываются
3. Вызывают аллергию
4. Вредят организму на клеточном уровне
5. За вейпами отсутствует контроль
6. Дозировка никотина и добавок неизвестна
7. Риск стать «курильщиком в квадрате»
8. Угроза пассивного курения
9. Так вы все равно курить не бросите
10. На вас просто зарабатывают

3. Переход к активной части занятия – проведение упражнений.

- Съедобное / не съедобное.

Предлагаются следующие ситуации:

- ✓ У Наташи болит горло. Катя предлагает выпить ей таблетки, которые ей давали, когда она болела ангиной. Что должна сделать Наташа?
- ✓ Коля сильно ушибся. Незнакомый человек предлагает ему таблетку, которая «снимает боль». Что делать Коле?
- ✓ У Тани болит голова. Мама дает ей лекарство. Что делать?

Все вместе обсуждают ситуации: в каких ситуациях можно брать, а в каких нельзя употреблять неизвестные вещества.

- Умение сказать НЕТ

Вопрос: *Когда и почему необходимо уметь отстаивать свое мнение? Уметь говорить нет?*

Задание: делятся по парам, задача – уговорить соседа сделать что-либо, второй должен отказаться. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, дать списать домашнее задание по математике, пойти гулять после уроков, прогулять урок, и т.д.

Пары коротко сообщают – удалось ли участникам отказаться, какой способ отказа использовали. Общее обсуждение.

СПОСОБЫ СКАЗАТЬ НЕТ!

- ✓ Сказать НЕТ не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давление продолжать отвечать НЕТ;
- ✓ Объяснить причины отказа;
- ✓ Предложить сделать что-то другое;
- ✓ Уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- ✓ Попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия, и т.д.

Прежде чем отвечать НЕТ необходимо:

- ✓ Оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям.
- ✓ Оценить последствия действия;
- ✓ Оценить последствия отказа;
- ✓ Выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

- Народная мудрость!

«Не хлебом единым жив человек» (русская пословица)

«Власть над собой – самая высшая власть, порабощённость своими страстями – самое страшное рабство» (Лев Николаевич Толстой (1828–1910), русский писатель).

- Что может помочь тебе?

В укреплении и сохранении своего здоровья	В укреплении и сохранении здоровья (самочувствии) окружающих

4. Завершение занятия. Анализ услышанного / увиденного.