

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Ербогачен»

План мероприятия-тренинг «Есть о чем подумать»
(профилактика употребления ПАВ)
Форма проведения: тренинг
Возраст: 5-7 классы

Разработал:
Захарова Наталья Николаевна,
классный руководитель 5а
класса

Цель: формировать мотивацию здорового образа жизни, как средства снижения риска вовлечения их к употреблению ПАВ; формировать личную ответственность за свое поведение.

Задачи:

- Выработать негативное отношение к ПАВ.
- Овладение навыками уверенного поведения в разных ситуациях.
- Воспитывать культуру общения. Формировать толерантное отношение к мнениям других участников.

Планируемые результаты:

Личностные:

- обучающиеся осознают как основополагающие ценности здоровье и здоровый образ жизни.
- понимают личную ответственность за свое здоровье в будущем.
- умеют делать нравственный выбор в пользу здоровья.

Предметные:

- умеют делать правильный выбор.
- знают ситуации по теме и возможные пути решения.

Метапредметные:

- решение проблем в реальной жизненной ситуации.

Регулятивные:

- способны соотнести с новым материалом имеющиеся знания.
- определять последовательность действий при выполнении заданий.
- нахождение действий и ответов на поставленные вопросы.

Коммуникативные:

- умеют слушать и слышать, выражать свои мысли, строить высказывания согласно поставленным задачам.
- учатся осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками.

Познавательные:

- умеют находить информацию и выделять главное при нахождении ответов на вопросы.

Используемые методы:

- Наглядный: использование видео, карточек с заданиями, карточки с вариантами ответов.
- Практический: приемы актуализации знаний, аналитическая беседа, игры, обсуждения, ответы на поставленные вопросы.

План занятия:

- I. Вступительная часть
 1. Организационный этап
 2. Мотивационный этап
- Игра-активатор «Круг, треугольник, квадрат»
- Просмотр короткометражного фильма
- Игра «Угадай слово»
- II. Основная часть
 - «Причины употребления ПАВ»
 - «Причины отказа от употребления ПАВ»
 - «Способы отказа от ПАВ»
- Разбор ситуаций
- Игра «Скажи - НЕТ»
- III. Заключительная часть
- Упражнение «Интересное-полезное»

Ход занятия:

I. Этап. Вступительная часть

1. Организационный этап.

На столах расположены фигуры квадрата, круга, треугольника. Обучающиеся, зайдя в класс, садятся за стол с геометрической фигурой, которой себя символизируют. Учитель просит одного из участника каждого стола зачитать «Диагностику по выбору фигуры» (данная диагностика характеризует обучающихся в соответствии с выбранной фигурой):

- КВАДРАТ – символизирует трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца. Выносливость, терпение обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области.
- ТРЕУГОЛЬНИК – символизирует лидерство. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели, и, как правило, достигают их.
- КРУГ – обладает высокой чувствительностью, способствуют сопереживать, сочувствовать другому человеку. Он счастлив, тогда, когда все ладит друг с другом. Самая доброжелательная из фигур.

2. Мотивационный этап

Игра-активатор «Круг, треугольник, квадрат» (направлена на сплочение групп и активизацию участников).

Инструкция: Каждой группе предлагается шнур. Каждый член группы руками держится за шнур. Закрыв глаза, из шнура предлагается сделать КРУГ. Открыв глаза, участники занятия смотрят, что получилось. Задание усложняется, закрытыми глазами предлагается сделать КВАДРАТ.

Следующее задание – сделать ТРЕУГОЛЬНИК.

Рефлексия – Что понравилось/не понравилось в данном упражнении? Что почувствовали? Какие испытали трудности?

Выводы: Трудности, с которыми мы сталкиваемся, нам не страшны, потому что вместе – мы сила. Вместе мы можем противостоять тому, чему посвящена тема нашего занятия.

Просмотр короткометражного мультфильма.

<http://yandex.ru/video/touch/preview/17147752469327786895>

Обсуждение.

Упражнение «Угадай слово» (направлена на активацию по теме занятия)

Инструкция: Группам необходимо угадать загаданное слово, которое обозначает особенность человека привыкать к каким либо действиям или ощущениям (ПРИВЫЧКА).

II. Основная часть.

Обсуждение на тему «Вредные привычки – какие они».

- Что такое привычки? (каждая команда дает свое предположение).

Привычка – это устойчивый способ действия человека, выполнение которых в определенных условиях становится потребностью.

- Привычки бывают полезные и вредные. Какие полезные и вредные привычки вы знаете? (ответы команд по очереди).

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течении жизни свои возможности.

Сегодня мы поговорим о вреде употребления психоактивных веществ или ПАВ, к ним относятся: наркотики, алкоголя и курение.

Работа в группах «Причины употребления ПАВ»

Инструкция: на столах лежат конверты с карточками, на которых перечислены причины употребления ПАВ. Каждой группе предлагается выбрать те карточки, которые подходят по заданию для групп.

1 группа – причины курения.

2 группа - причины употребления алкоголя.

3 группа – причины употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах, затем от каждой группы по одному участнику высказывают свое мнение, которое сформировала группа. Обобщение сказанного и подведение итогов.

Карточки:

-от скуки;

-стрессовые ситуации;

-желание походить на старших;

-облегчить общение, знакомиться и завязывать отношения;

-медицинские;

-интерес к возникающим при этом ощущениям;

- надежда получить облегчение после обиды;
- показать свою независимость, взрослость;
- как дань моде;
- чувство неудобства отказа в компании;
- социальные обычаи, желание быть таким, как все;
- чужой пример, «за компанию», «престиж»;
- как средство понятия настроения;
- возможность уйти от проблем;
- из чувства обиды на близких;
- отсутствие знаний о вреде курения, алкоголя;
- необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыться;
- реклама через СМИ;
- желание быть успешным, модным и особенным;
- веселое, беззаботное времяпровождение;

Работа в группах «Причины отказа от употребления ПАВ»

Инструкция: на столах лежат конверты с карточками, на которых перечислены причины отказа от употребления ПАВ. Каждой группе предлагается отобрать те карточки, которые подходят по заданию, а так же предложить свои причины отказа от употребления ПАВ.

1 группа – причины отказа от курения.

2 группа - причины отказа от употребления алкоголя.

3 группа – причины отказа от употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах, затем от каждой группы по одному участнику высказывают свое мнение, которое сформировала группа. Обобщение сказанного и подведение итогов.

Карточки:

- Сохранить красивую внешность, сохранить здоровую кожу;
- Сохранить здоровье и жизнь, избежав болезней;
- Противные на вкус;
- Семейные принципы не позволяют: в семье нет курящих и пьющих;
- Создать семью, быть счастливым;
- Стыдно покупать;
- Занятие спортом; и т.д.

Работа в группах «Способы отказа от ПАВ»

Инструкция: каждой группе задается вопрос «Бывали ли в вашей жизни случаи, когда вам предлагали алкогольные напитки или сигареты?», «Были ли вы свидетелем, когда кто-то предлагал кому-либо сигареты или алкоголь? «Отказывались вы или соглашались?», « Отказывались или соглашались те люди, которым предлагали?», «Почему важно научиться говорить «НЕТ» в данной ситуации? Обсуждение в группах. Выслушать ответ.

Разбор ситуаций.

Инструкция: каждой группе необходимо проиграть ситуацию и найти выход из нее.

Ситуации:

- Алина и Марина пошли на дискотеку. Так их друзья и подруги предлагают покурить. Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей трусливой или смешной, но с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила и ей очень интересно, какие от этого ощущения.
- В отсутствии родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.
- Маша – новенькая и пока никого не знает в классе. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на дискотеке, имея пиво и сигареты. Маша хочет отказаться от этого, но боится потерять престижную компанию.

Игра «Скажи - НЕТ» (работа в группах)

Инструкция: один из группы выбирают двух участников. Один должен предлагать что-либо, а другой отказаться, но при этом слово «нет» не произносить и не проявлять грубость столько, сколько можно продержаться. Просьбы такие: предлагать попробовать алкоголь, сигарету или наркотик. Бывает, что участникам трудно подобрать ситуацию, тогда ведущий предлагает ситуации на выбор: списать домашнюю работу по математике, попросить украшения на дискотеку, пойти вместе погулять, дать телефон поиграть. Затем участники меняются ролями, но и задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то, в чем трудно отказать, второй участник отказывается словами «Нет, нет, нет».

Для выполнения упражнения необходимо выполнить определенные условия:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. В случае если не понятно, попросить разъяснений.
3. Оставаться спокойным и твердо сказать «Нет»
4. Разъяснить причину своего отказа.
5. Если собеседник настаивает, твердо повторить без объяснений «Нет»

Варианты отказа:

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для моего здоровья»

«Спасибо, нет. Я это уже пробовал, и мне это категорично не понравилось»

«Спасибо, нет. Я не хочу проблем с родителями и в школе»

«Спасибо, нет. Это не соответствует моему стилю»

«Спасибо, нет. Тренировки мне дороже»

«Спасибо, нет. Если я это сделаю, то могу потерять власть над собой»

Рефлексия: - что понравилось/ не понравилось в этой игре? Какие чувства ты испытывал, когда говорил «Нет»?

III. Заключительная часть.

Итоговое упражнение «Интересное-полезное».

Ведущий благодарит группы участников за активную работу и предлагает высказать в двух словах мнение о том, что оказалось интересного на данном занятии. А может быть высказать то, что было обидным или неправильным? Заставило ли что-то задуматься?

Используемая литература

1. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы. А.Г. Жилыев, Т.И. Палачева, А.Т. Кулагин – Казань 2002 год.
2. Педагогические ситуации. Е. Бородина, К. Ащеулова – Москва 2002 год.