**Занятие для подростков по профилактике алкоголизма**

**Цель:** сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю.

**Структура занятия:**

1. Вступительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

**Место проведения:** классная комната, дети сидят в кругу

**Продолжительность:** 40 мин.

**Оборудование:** коробка, листы бумаги, ручки

**Ход занятия:**

1. **Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем наше занятие.

1. **Основная часть**
2. **Упражнение «Запретный плод»**

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте, что в этой коробочке находится жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пить эту жидкость?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам выпить жидкость неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались ее выпить.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, об алкоголе.

1. **Упражнение** «Поменяйтесь местами те, кто…»

Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто…» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

1. Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

- В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

- Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

- Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

4. **Упражнение** **«Марионетка»**

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек». Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы: 1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы? 2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках? 3. Хотелось ли что-либо сделать самому? 4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

5. Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

6. **Сообщение информации:** доказано, что алкоголь вызывает сильнейшую зависимость и агрессивное поведение.   Ставя специальный эксперимент, ученые наблюдали за поведением приматов, которым давалось спиртное. Было отмечено нарушение правил общежития, имевших место в обычной обстановке, кривляние, безобразное поведение, нежелание ухаживать за своими детенышами, а то и явно агрессивное поведение.  В литературе был описан случай, когда стадо диких животных забрело в небольшую непальскую деревушку, где наткнулось на погреб с домашним вином. После употребления спиртного слоны, разгорячившись, пошли по улице, сметая все на своем пути. Сначала они разнесли полтора десятка домов, потом, выйдя к реке Каджара, разрушили мост, соединявший ее берега. Насмерть перепуганным жителям ничего не оставалось делать, как ждать, когда окончится этот погром и, подсчитав убытки, заняться восстановлением поврежденных сооружений. Ведь предъявлять-то претензии было не к кому. Известно, что, попробовав однажды алкоголь, слоны не забудут его вкуса никогда. И работники зоопарков отмечают, что умное животное может даже прикинуться больными для того, чтобы получить знакомую настойку на спирту.

7. Ребята, а видели ли вы когда-нибудь пьяного человека на улице, доводилось ли вам общаться с таким человеком? Расскажите, какие чувства вы испытывали, рассказывая о поведении и внешнем виде пьяного человека.

8. **Список ценностей.** В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого. Составьте, пожалуйста, список своих жизненных ценностей. Далее ребята зачитывают свои списки ценностей.

- Практически у каждого из нас семья является высшей ценностью. Бабушки и дедушки, мамы и папы, братья и сестры являются для нас самыми близкими людьми на свете.

9. Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем влияет на семейную жизнь? Знаете ли вы семьи, которые столкнулись с этой бедой? Приведите примеры.

10. **Сообщение информации:** в 2008 году в детском саду спального района Москвы психологи предложили поиграть малышам в праздник. Дети сели за стол и начали чокаться стаканчиками с водой. Ребята, как вы можете объяснить такое поведение малышей, к чему это может привести в дальнейшем? Наше будущее в наших руках. Как мы можем защитить наших близких? Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? Безусловно, лучший способ защитить близких, самим отказаться от потребления алкоголя.

11. Давайте рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

**Ситуация 1.** За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить.

**Ответ:** «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья. Я не хочу это пить».

**Ситуация 2.** Друзья предлагают (заставляют) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение. В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

**Ответ:** Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями и т. д.

**III. Заключительная часть**

- Ребята, какие выводы вы сделали для себя на занятии, что нового для себя узнали?

- Давайте по кругу пожелаем друг другу что-нибудь хорошее.

- Спасибо вам за активное участие, до свидания!