5-6 класс

 **Тренинг «Учимся говорить «НЕТ!»**

 (занятие при участии 2 старшеклассников)

**Цели:**

-Научить детей говорить «нет», игнорировать провокацию

**Задачи**:

-Закрепить навыки отказа;

-Проиграть ситуацию зависимости.

**Место проведения** : кабинет

**Ход занятия**

**1 Вводное слово. Портрет сигареты**. (Говорят старшеклассники)

При курении выделяется тот же ядовитый газ, что и в выхлопных газах машин.(угарный газ. Он уменьшает количество О в организме)

В одной сигарете содержится 15 канцерогенных компонентов

Спортивные упражнения не могут избавить от вредного воздействия сигарет

Причина многих бытовых пожаров – незатушенная сигарета

Пачка сигарет в день = 1 литр смолы в легких через год

Курение делает человека зависимым, рабом

Курение опасно для беременных женщин

Пассивное курение – вдыхание дыма сигарет. Он не менее опасен, чем само курение.

Чтобы нарушить баланс О в легких и крови достаточно одной сигареты

Сигареты с фильтром так же опасны, как и без него.

Каждая выкуренная сигарета уменьшает жизнь как минимум на 5 минут. В среднем продолжительность жизни курильщика сокращается на 14 лет.

2 **Закрепление** навыков умения говорить «нет». В роли «искусителей» выступают старшеклассники.

3 **Методика** психологического прессинга. (старшеклассники объясняют принципы воздействия на человека)

|  |  |
| --- | --- |
| **Принцип воздействия** | **Примерные фразы** |
| 1 подавление | 1 да ты боишься! |
| 2 убеждение | 2 да все так делают |
| 3 угроза | 3 ударю, если не согласишься |
| 4 исключение проблем | 4 ничего плохого, не волнуйся |
| 5 доводы | 5 ты мне должен, ты уже не маленький |

Старшеклассники объясняют, как нужно говорить «нет»

1 Нет, я хочу сказать «нет».

2 Нет, нет, я ухожу. Не боюсь, мне это не надо

3 это не ваше дело. Нет!

**4 Тренировочные упражнения** младших школьников на основе инструкций. Ситуация «На дискотеке», «В парке», «Старший брат».

5 **Тренинговое упражнение «Болото**».

*Цель:* показать, как трудно бывает избавиться от вредной привычки, как затягивает привычка.

*Инструктаж*: дети движутся по кругу. Старшеклассники находятся в кругу, ловят детей и втягивают в круг. Старшеклассники должны давать возможность сопротивляться, но затем обязательно затянуть в круг. Причинение боли должно быть исключено. Очевиден силовой перевес.

Дети после тренинга делятся впечатлениями.

6 **Итоги**. Курение – это болото, из которого не все и не всегда могут выбраться. Не позволяйте никому втягивать вас в табачное болото, и сами не пробуйте.