**Тренинг по выработке навыка отказа от вредных привычек.**

**Цель:-** повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с вредными привычками;

-выработать и развить навыки, предотвращающие употребление алкогольных, наркотических и табачных веществ.

**Задачи**:

1)Объяснить, что пассивное курение вредно для здоровья;

2)Научить детей делать правильный выбор в ситуации пассивного курения

**Материалы для занятия:**

коробка, мяч, две пачки не распечатанных сигарет( мужские и женские).

джин тоник, газета, два сердца «красное» и «чёрное» из цветной бумаги.

**Ход тренинга.**

**I. Организационный момент.**

***Энергизатор «Здравствуй, друг». (в паре)***

|  |  |
| --- | --- |
| Здравствуй, друг! | (рукопожатия) |
| Как ты тут? | (хлопают друг друга по плечу) |
| Где ты был? | (дергают за ухо) |
| Я скучал! | (прикладывают руку к сердцу) |
| Ты пришел! | (разводят руки в стороны) |
| Хорошо! | (обнимаются) |

***II.*Основная часть.**

***Энергизатор: «Черный ящик».***

Учитель вносит в класс черный ящик. (В ящике спрятаны две пачки запечатанных сигарет.)Предлагает заглянуть в него и узнать, что там спрятано. В классе будут дети которые захотят посмотреть что находиться внутри и те кто будут убеждать, что это опасно, ни в коем случае не стоит этого делать.

В итоге создаются две группы.

*Вывод*: в жизни часто встречаются ситуации, когда нужно делать выбор. Многие люди поддаются соблазну и, даже если они потом горько сожалеют об этой минутной слабости, невозможно бывает что-либо исправить. Поэтому надо уметь контролировать свои желания и поступки.

***Энергизатор: Комок неприятностей.***

Дети становятся в круг, кидают друг другу мячик, одновременно по кругу передают комок бумаги. (Игра длится недолго, т.к. дети не успевают следить и за мячом, и за комком.)

*Вывод:* Комок сбил нас с ритма. Курение тоже сбивает с ритма жизни.

***Опыт: «Модель курения»***

(Детям предлагается сесть в круг вместе с учителем.)

Берется пустая пластиковая бутылка большого размера (чисто вымытая и высушенная). Обмотать один конец сигареты без фильтра ватой или марлей и вставить в горлышко бутылки свободным концом наружу. Зажечь сигарету и начать «раскуривать» ее, нажимая на бутылку, как на резиновую грушу. «Выкурить» сигарету до конца вблизи окна. Достать вату из бутылки и показать детям ее цвет. Предложить понюхать.

- Когда человек курит, часть дыма попадает в его легкие, часть в окружающее помещение, таким образом, загрязняя воздух. Остальные люди, находящиеся в помещении, вынуждены вдыхать ядовитые вещества. Это называют пассивным курением. Пассивное курение может вызвать головную боль, кашель, чихание, слезотечение. Пассивное курение в течение длительного периода времени может вызвать серьезные заболевания легких. Самое страшное заболевание курильщиков и пассивных курильщиков – это рак легких или опухоль легких

У каждого человека есть право дышать чистым воздухом. Курильщики не должны вредить здоровью остальных людей. Существуют правила, защищающие права не курящих людей.

- Посмотрите, что это знак? (Рисунок 1) (*Не курить*!)

Давайте его раскрасим. Каким должен быть круг? (*Красным, поскольку знак запрещающий).*

- Видели ли вы где-нибудь подобный знак?

- Приведите примеры мест, где курение запрещено?

*(Метро, магазин, купе поезда, вагон электрички, самолет, школа).*

- Везде ли висит этот знак?

-Что должны делать дети, если кто-то курить в том месте, где курить запрещено?

*(Вежливо попросить взрослого не курить*)

**Мозговой штурм ( *составляется коллаж из идей выбора детей заготовки сделаны зарание)***

-Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и табак?

Фиксируются следующие идеи:

*Из любопытства, за компанию, от нечего делать, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение…*

-Какой урон наносят вредные привычки организму?

Ответы фиксируются:

*потеря уважения окружающих, СПИД, конфликты с родителями, ранняя смерть.*

-Какие альтернативные занятия можно предложить?

Фиксируются следующие идеи:

*Спорт, творчество, чтение книг….*

При обсуждении обратить внимание на альтернативные способы проведения досуга, от которых можно получить удовольствия не меньше и при этом избежать конфликтов и не нанести урон здоровью.

Вывод: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему алкоголь, наркотики, табак или нет, а тот, кто выбирает их, тот выбирает и последствия.

**III.Заключительная часть**

***Упражнение «Пожелание»***

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в коробочку (можно сделать дерево желаний, на которое приклеивают листья ). Все находятся в кругу, каждый берет по одному пожеланию, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

***Энергизатор « Настроение»***

В заключении тренинга в классе на противоположных стенках помещения прикреплены два сердца « красное»-жизнь без вредных привычек и «чёрное»- жизнь с сигаретой, выпивкой. Детям предлагается подойти к тому сердцу какое они выбирают…..

Выводы

Можно научиться вежливо, но твердо отказываться

Есть много способов сказать «НЕТ».

Приложение





*Материал для составления коллажа*

1) -От дыма сигарет желтеют зубы и пальцы.

- Изо рта плохо пахнет.

-Курящий плохо различает вкус еды. Снижается аппетит.

-Дым сигарет загрязняет легкие, вызывает кашель.

-Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс.

-Человек становиться напряженным, раздражительным

2)Причины не курить Причины курить

Мне не нравится курить Мне нравится курить

Курение вредно для моего здоровья Курение снимает раздражение, расслабляет меня

Я не хочу иметь вредные привычки. Это привычка. Все вокруг меня курят

Это неприятно выглядит. Курение помогает мне выглядеть и чувствовать старше.

Это слишком дорого Курение стимулирует меня.

Это вызов другим, показать, что я не курю. Курение дает мне шанс занять чем-то руки

Никто из моих друзей не курит. Это поможет мне сбавить вес.

Это повредит моим спортивным достижениям. Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении

Мои родители не одобряют курение. Мои родители курят.