

## **Интерактивное занятие с элементами тренинга «Профилактика вредных привычек у подростков»**

*Составитель: Райдюк Юлия Сергеевна, педагог-организатор*

**Объединение по интересам:** клуб «Диалог».

**Цель:** формирование у учащихся нравственного, безопасного и ответственного поведения.

**Задачи:**

1. Повышение уровня информированности учащихся о проблеме вредных привычек.
2. Формировать умение сказать «Нет» вредным привычкам.
3. Формировать мотивацию к сохранению здоровья.

**Возраст учащихся:** 13-17 лет.

**Формы работы:** фронтальная, групповая.

**Методы:** игровые ситуации, ролевая игра, рефлексивные, интерактивные, лекция.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** ноутбук, проектор, листы бумаги, ручки, фломастеры, ватманы.

### **Ход занятия**

**Введение.** *Просмотр видеоролика «Нет вредным привычкам!».*

**Педагог:** Наша сегодняшняя тема связана с актуальной проблемой современной молодёжи – это вредные привычки. Для начала попытаемся ответить на следующие вопросы:

1. Считаете ли вы, что вредные привычки – это проблема нашего общества?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько остро стоит проблема вредных привычек среди современной молодёжи?
5. Как данная проблема может отразиться на будущем современной молодёжи?

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Перед тем как начать наше занятие, давайте выделим ряд правил, которые будем выполнять с вами.

**Принятие правил работы.**

Правила:

1. Никто из участников не перебивает говорящего товарища.
2. Желая высказаться поднимает руку и отвечает.
3. Критикуя – предлагай.

4. Не давать оценок другим участникам.

**Педагог:** Ребята, сейчас я предлагаю встать в круг и поиграть в игру.

### **Игра-разминка**

Участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться.

**Педагог:** Каждый услышал приятные слова в свой адрес, поэтому давайте измеряем уровень вашего настроения и готовности к работе.

### **Упражнение**

Упражнение, по которому оценивается готовность группы к работе, её активность. Учащиеся располагаются вдоль стены, даётся команда: «Вы – стрелка измерительного прибора. Эта стена – нулевая отметка, противоположная стена – максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)». Участники располагаются по комнате, педагог отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков, не уверенных в своих силах.

**Педагог:** Я вижу, что вы готовы к работе. Поэтому вернёмся к нашей теме и вспомним, что же такое здоровье.

*Показ презентации.*

**Педагог:** Давайте поиграем в ассоциации. Какие слова приходят вам на ум, когда вы слышите – «вредные привычки».

*Ответы учащихся.*

### **Игра «Ассоциации»**

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

*Для игры необходимы ручки и листы бумаги.*

Участники по кругу говорят записанные ассоциации, а педагог записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения педагог суммирует предложенные ассоциации. Итог: проговорить ещё раз слова, которые ассоциируются с вредными привычками.

**Педагог:** У каждого свои ассоциации, порой они могут быть не похожи на другие или вовсе отличаться. Есть поговорка: «Сколько людей – столько мнений». Бывает, что эти мнения не совсем верны, однако каждый остаётся при своём. Также существуют спорные утверждения и о вредных привычках. И у каждого человека есть своё мнение по этому поводу. Давайте теперь посмотрим, как вы думаете.

### **Игра «Спорные утверждения»**

Цель: выяснить взгляды на проблему вредных привычек.

Педагог зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны пересестись со своего места на другое, в том случае если они не согласны с утверждением. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так». Выслушав мнения участников, педагог в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

*Примеры спорных утверждений:*

- *«Лёгкие наркотики безвредны».*
- *«От привычки можно избавиться в любой момент, стоит только захотеть».*
- *«Курение не влияет на продолжительность жизни».*
- *«Пиво не может стать причиной алкоголизма».*
- *«Наркоман может умереть от СПИДа».*
- *«Пассивное курение не опасно».*
- *«Качественный алкоголь вреда не наносит».*

**Педагог:** Все вредные привычки наносят огромный вред нашему здоровью, но не только здоровью. Люди, которые окружают человека, тоже страдают от его зависимости. Наркоман выносит из дома деньги, мебель, технику лишь бы заполучить очередную дозу. Семья алкоголика страдает от скандалов и неадекватного поведения зависимого. Все, кто окружает курильщика, становятся пассивными курильщиками, что тоже очень опасно для здоровья.

### **Ролевая игра «Семья».**

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода. Учащиеся делятся на микрогруппы.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от вредных привычек (наркомания, алкоголизм, табакокурение). Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: человек с вредной привычкой, его мать и отец, его друг и его внутренний голос. Семья и здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Поэтому нужно её оберегать.

**Педагог:** У меня для вас есть отличное средство, которое помогает вредным привычкам отстать. Как вы думаете, что же это может быть? Я подскажу вам, это слово. Ребята, это слово «НЕТ»! Оно поможет вам отогнать любую вредную привычку от себя. Только говорить это слово надо уверенно, четко и не сомневаться, можно еще и аргументы добавить,

чтобы выглядело очень убедительно. Вот давайте сейчас и попробуем сказать уверенное «НЕТ!» вредным привычкам.

### **Игра «Отказ»**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа также проводится в микрогруппах. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник предлагает сигарету и говорит, что курить модно.
- Одноклассник предлагает попробовать спиртные напитки «за компанию».
- Одноклассник просит помочь раздобыть наркотик.

Задание подгруппам: в течение 3 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая микрогруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Педагог предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

**Рефлексия. Защита плаката «Будущее в наших руках!».** Педагог раздаёт заранее подготовленные половинки ватмана, на каждой из половинок написано: «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!». На каждой половинке нарисованы две ладони. Участники делятся на две команды.

**Педагог:** Каждая подгруппа в течение 5-ти минут обсуждает и записывает на плакате на десяти пальцах рук 10 основных качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать человек свободный от вредных привычек. Например, убеждённый, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный. *(Для защиты плаката выбираются по одному участнику от каждой подгруппы).*

**Педагог:** А теперь пусть каждый из вас скажет, какое качество личности, он хотел бы взять с собой, какого качества не хватает вам.

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Ребята, будущее в наших руках, и только объединившись, вы сможете сказать НЕТ вредным привычкам.