# **Урок-тренинг «Без комментариев…» (формирование критического отношения к употреблению психоактивных веществ)**

**Психолог Тавасиева Т. К. Классные руководители Хачирова А. Б. Гуева З. В.**

**Цели занятия:** формирование критического отношения к употреблению психоактивных веществ и ответственного отношения к выбору своего жизненного пути.

**Задачи:**

* констатация фактов о вреде курения и алкоголизма;
* сформировать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам;
* сформировать у учащихся умения , позволяющие снизить риск приобщения к спиртным

напиткам, курению;

* формировать у учащихся навыки здорового образа жизни

**Оборудование:**

мультимедийная аппаратура;

листы ватмана;

мягкий мячик красного цвета.

  Занятие «профилактика курения и алкоголизма «Без комментариев…» ориентирована на групповую форму работы. Занятие проводится в форме урока-тренинга, проходит в классе, длительность – 35 - 40 минут. Для проведения психолого-педагогического занятия создаются следующие условия: постановка стульев в круг, стол, мелки для рисования.

Занятие построено по схеме:

1. Приветствие;

2. Основная часть;

3. Прощание.

**Ожидаемый результат:**

* сформировано критическое отношение к употреблению психоактивных веществ;
* приобретено более подробное знание о влиянии на организм сигарет и алкоголя;
* сформировано ответственное отношение к выбору своего жизненного пути.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Названия*  *упражнения* | *Время* | *Цель* | *Содержание* | | | *Примечания* |
| *деятельности учителя* | *деятельности ученика* |  | |
| 2 | Приветствие  Упражнение  «Знакомство» | 4 мин. | Создание положительной атмосферы урока-тренинга. | Здравствуйте ребята! Как ваше настроение?  Зачитывается инструкция: «Сейчас каждый по порядку будет называть своё имя, одно положительное качество и одно отрицательное». | Ребята сидят на стульчиках по кругу. Выполняя задание, передают игрушку. | Мягкая игрушка. | |
| 3 | Правила работы в группе. | 2 мин. | Создание порядка в группе | Послушаете, пожалуйста, правила, которых мы с вами должны придерживаться на этом уроке.   * Открытость и искренность; * Возможность свободно высказывать свои мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера; * Участие активность, обязательность выполнения всех упражнений; * Участие в создании и поддержании теплой, дружеской атмосферы в группе.   Если вы со мной согласны, давайте похлопаем. | Ребята сидят и слушают правила. | Показ слайда. | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 4 | (показ слайдов о вреде курения и алкоголизма) | 4 мин. | Формирование негативного отношение к вредным привычкам. | 1. Ребята, давайте с вами помечтаем. Каждый из вас наверное хочет быть богатым и знаменитым, успешным, популярным ( показать 3 слайда №3 №4 №5).   Но в жизни, как на дороге со знаками, мы должны всегда задумываться о том, а правильно ли мы живем?   * Сколько лет ты планируешь прожить?(выборочно спросить у 3-4 уч-ся) * Какую профессию и работу хочешь получить? Престижную, не престижную, высоко оплачиваемую, низко оплачиваемую? * Какой будет твоя собственная семья? Полноценной? Здоровой? Счастливой? Крепкой?   Но есть вещи, которые могут помешать тебе, притворить мечты в реальность. Это сигареты и алкоголь. (слайд №7) | Участники отвечают на вопросы с места. |  | |
|  | Упражнение «Не законченное предложение…» | 4 мин. | Ознакомление о последствиях употребления алкоголя и сигарет;  Работа в группах кооперативного обучения. | Вам нужно сейчас выполнить не большое задание. Взять листочки закончить «не законченные предложения» записать, а потом мы с вами всё зачитаем. Для выполнения этого задания 7 минуты. Теперь давайте зачитаем.  Я тоже подготовила несколько фраз, посмотрите. В конце упражнения даются заготовленные фразы.  Курение – это …Яд, вред, яд или ад, смерть, никотин, заболевание раком, засоряются легкие, причина смертельных заболеваний, знак плохого здоровья, опасно для нашего здоровья, наркотики, бомба замедленного действия, вредно для здоровья, медленная смерть, разрушение легких.  Сигарета в руке – это … Ужас, смерть, неприятно, взрывчатка, отнимающая жизнь, неприятный запах, мусор, умереть, ожог, большой вред, хулиганство, нехорошо, вред своему здоровью, некультурно, смерть курящего человека, опасно для здоровья, некоторые думают, что они самые крутые, знак плохого поведения, заражает наш организм, заражает всех, кто стоит рядом, показатель крутости, показатель курильщика, невоспитанности, маленькая доза отравляющего вещества, это жизнь на 5 минут меньше, отравление легких, болезнь  *Не курить – это значит не …* Не болеть, не значит долго жить, быть здоровым, нельзя, не болеть раком и другими болезнями, не вредить своему здоровью, не губить свое здоровье, не дурить, не умрешь, не калечить свою жизнь, долго жить, отравлять себя, вести здоровый образ жизни, не портить здоровье | Ребята выполняют задание. | Листы на каждого ребёнка.  Фразы показываются на слайде. | |
| 6 | (показ слайдов о вреде курения и алкоголизма) | 4 мин. | Формирование негативного отношение к вредным привычкам. | 1. На какие органы влияет курение? (слайд № 10) мозг, кожа, кровеносные сосуды, сердце, легкие.   Курение – причина 85-90% всех случаев заболевания раком легкого.  Тот , кто выкуривает в среднем по 20 сигарет в день в течении одного года вносит в легкие до 200 мл смолы.  Большая ее часть там и остается; от нее легкие чернеют, возрастает риск возникновения рака легкого (слайд № 11 )  Курящие мужчины подвергаются опасности заболеть раком легкого, которая в 22 раза выше такой опасности для людей, никогда не куривших.  Курящие женщины, подвергаются опасности заболеть раком легкого, которая в 12 раз больше такой опасности для людей, никогда не куривших.  Посмотрите, какое количество смолы, попадает в легкое. (слайд № 12)  Почерневшие от смолы легкие, поражены раком (бело – розовая область). Раковая опухоль закупоривает трахею, проводящую воздух в легкое.    Давайте посмотрим на здоровое легкое и легкое курильщика. (слайд № 13)  Никотин вызывает стойкое привыкание и подчиняет себе вашу жизнь.  Чем больше вы курите, тем больше никотина требует ваш организм.  Организм вам велит курить, даже если вы хотите бросить курить.  Вы – раб курения, если через 30 минут после пробуждения вам страшно хочется закурить.  Ведущие исследователи утверждают, что никотин так сильно порабощает человека, как героин, и действует на мозг подобно морфию, кокаину, марихуане и алкоголю.  Пристрастие к курению порабощает мозг. Если курить в течение долго времени, меняется направление и скорость прохождения нервных сигналов в мозгу, что отрицательно сказывается на учебе.  Курение вредит вашему будущему малышу. (слайд № 14)    В крови у тех новорожденных, чьи матери курят, высокая концентрация никотина – эти малыши родились уже порабощенными никотином.  Детям курящих матерей труднее учиться и привыкнуть к школьным порядкам.  У детей курящих матерей на 50 % чаще задерживается умственное развитие. | Ребята сидят и слушают . |  | |
|  | **Упражнение «Как снять стресс»** | 3 мин. | Повторять фразы и движения за педагогом-психологом. | Есть люди, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются!  По вашему мнению, как можно снять стресс?  (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.)  Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.  Ваши аплодисменты - это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать | Ответы учащихся |  | |
| 8 | (показ слайдов о вреде курения и алкоголизма) | 4 мин. |  | 1. Теперь рассмотрим, на какие органы влияет алкоголь? (слайд № 16) мозг, кожа, желудок, печень, сердце.   Никотин и алкоголь сокращают жизнь на 12-18 лет.  Алкоголь повышает риск смерти.  15-20% людей, замешанных в дорожно-транспортных происшествиях со смертельным исходом, перед этим употребляли алкогольные напитки.  Перед вами стоит вопрос пить или не пить? (слайд № 17)  Ведь алкоголь разрушает твое будущее, употребление алкоголя препятствует получению престижной профессии, устройству на работу и карьерному росту. (слайд № 18)  Более 60% всех насильственных преступлений, применение силы, убийство, нанесение телесных повреждение, изнасилование совершается под воздействием алкоголя.  Ты хочешь иметь полноценную, здоровую, счастливую, крепкую семью?  Но ведь алкоголизм разрушает семью и приносит в нее:   * Постоянные ссоры; * Физическое насилие; * Разводы; * Несчастных детей.   Мужчина, который призван быть защитником семьи, приносит боль жене и детям. (слайд № 19)  Женщина, призванная созидать семейное гнездышко, разрушает его.  Если вы курите или употребляете алкоголь, вы пополняете карманы олигархов и бизнесменов, которые контролируют алкогольный и сигаретный безнес. (слайд 20)    Если вы собираетесь употреблять алкоголь, то вы пополняете ряды алкоголиков страны. (слайд 21)    Там вас ждет уже более 2 млн человек. (слайд 22) | Ребята сидят на своих местах. |  | |
| 9 | Упражнение «Этикетка» | 8 мин. | Нарисовать запрет на этикетку для бутылки спиртного, для пачки сигарет, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое | Ребята вам нужно опять разделиться на две подгруппы. Одна подгруппа будет рисовать запрет на этикетку для бутылки спиртного, другая для пачки сигарет, так чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое ( слайд 23) | Ребята берут ватманы и цветные мелки . |  | |
| 10 | (показ слайдов о вреде курения и алкоголизма)  Упражнение  «Настроение» | 4 мин.  2 мин. | Формирование негативного отношение к вредным привычкам.  Оценка своего настроения | Так почему, на ваш взгляд, подростки начинают курить и пить?  Учитель комментирует слайды:  Хочешь быть крутым? (слайд 24)  Будь человеком с сильным характером. Умей отстаивать свое мнение. Выделись из толпы!  Н умеешь общаться?  Учись дружить по – настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!  Стресс?  Будь творческим и расслабляйся в творческой компании!  Чувствуешь одиночество?  Обратись за помощью к окружающим.  Итак, мои дорогие ребята, давайте не будем терять голову!(слайд 25)    и подводя итог нашего урока, а для этого мы с вами вернемся к его началу , к дорогам, которые мы выбираем.  (слайд 26)  Обратите внимание, перед вами изображено дерево и яблоки трёх цветов обозначающие «Да» (зеленый), «Нет» (красный), «Не уверен» (желтый). Вам нужно отразить ответ на вопрос, используя эти яблоки.  *Вопрос:* *«Сможете ли вы отказаться от пагубных предложений?»*  Попросить объяснить, почему выбрали  Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем друг другу «Спасибо» и «До свидания» (сначала все говорят громко в большом кругу, а потом все подходят к середине и говорят шепотом).  *Заключительные слова:* Мы сегодня с вами провели занятие, направленное на формирование критического отношения к употреблению психоактивных веществ и ответственного отношения выбора своего жизненного пути. Скажите, что дали вам эти знания? Что вам показалось особенно ценным и полезным сегодня на занятии?  Мне кажется, что это занятие прошло продуктивно и успешно. Вы были очень активными и внимательными. Я уверенна, что в любой ситуации вы сделаете правильный выбор. Вы молодцы! | Участники сидят на своих местах.  Участники встают в круг. |  | |

Если 75 % и более участников в конце занятия выбрали зеленый цвет – свидетельствует о достижении поставленной цели и выполненных задачах. Высокий уровень.

Если от 50 % до 74% участников выбрали зеленый цвет – поставленная цель и задачи выполнены частично. Средний уровень.

Если менее 50 % участников выбрали зеленый цвет – поставленная цель и задачи требуют корректирования. Низкий уровень.