

**Методическая разработка по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения  
(для применения в детских оздоровительных лагерях)**

**Тренинг  
«Оцениваю, думаю, действую!»**

Цель: формирование личной ответственности и устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья, а также отказа от вредных привычек у детей подросткового возраста

**Занятие 1**

**Цель занятия:** развитие ответственности за свое здоровье и способности противостоять давлению группы.

**Содержание занятия.**

**1. Упражнение «Мои ценности»**

В начале упражнения детям дается установка: «У каждого из нас есть свои ценности, которые мы оберегаем. Но как вы думаете: существует ли в жизни что-то, что может отнять у нас наши ценности? Можем ли мы потерять эти ценности из-за своего поведения?»

Ведущий просит участников продолжить следующую фразу: «Для меня самое ценное – это...» Участники записывают на отдельных листках бумаги (в количестве трех) свои ценности: 1. связанные с телом, 2. с материальным миром, 3. ценности общения (конкретные люди или понятия).

Потом он забирает у участников сначала один листочек («ценность»), потом второй и, наконец, третий и прячет их. По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали, когда у вас отняли все ценности?
- А когда их вернули обратно?
- А какие ценности теряет человек, который ведет нездоровый образ жизни?

**2. Упражнение «Семь способов сказать «нет»**

**Цель:** закрепление навыков уверенного поведения через умение отказывать.

Игра проходит в два этапа:

1 этап – информирование участников о способах отказа от курения:

1. Вежливого «нет, спасибо» обычно достаточно.

- Не хочешь закурить?

- Нет, спасибо!

Люди понимают, что вы не курите.

2. Иногда простое «нет, спасибо», кажется, не работает. Люди продолжают предлагать вам сигарету, хотя вы уже отказались от неё. Их может остановить, если вы повторите ваш отказ.

- Не хочешь закурить?
- Нет, спасибо.
- На, попробуй, это здорово.
- Нет, спасибо, я действительно не курю.

3. В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора:

- Закурим?
- Я слышал, что в магазине продаётся новая видеоигра.

4. Может случиться, что кто-то действительно начнёт беспокоить вас, настаивать, чтобы вы курили. Вас могут обзывать юнцом, слабаком и т. д. В этой ситуации попытайтесь оставаться спокойным, не поддавайтесь на провокации, не ссорьтесь. Вы можете спросить у предлагающего: «Почему тебе нужно, чтобы я закурил?» Трудно сразу найти, что ответить на этот вопрос.

- На, покури.
- Нет, спасибо.
- Конечно, ты не дорос ещё, чтобы закурить.
- Зачем тебе нужно, чтобы я закурил?
- ?

5. Иногда лучше извиниться и просто уйти или пройти мимо. В этом случае вы даже не должны отказываться.

- Куришь? Давай присоединяйся к нам.

Просто проходишь мимо, не обращая внимания на компанию, которая предлагает тебе закурить.

2 этап – проигрывание типичной ситуации.

Ведущий просит выйти двух добровольцев, один из которых будет предлагать сигарету (он должен настаивать очень упорно), второй – человек, отказывающийся от нее, все остальные участники – наблюдатели, задача которых следить за происходящим и фиксировать применяемые способы отказа.

Рефлексия:

- Что увидели наблюдатели?
- Какой из известных нам способов использовал отказывающийся?
- Насколько эффективен был данный способ?
- Трудно ли было отказывать? Почему?

### 3. Упражнение «Спорные утверждения»

Ведущий раздает участникам набор карточек с написанными на них утверждениями о здоровом образе жизни, вредных привычках и ответственности человека и ставит перед детьми 4 коробочки (конверта) с надписями: «Полностью согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения». Каждый участник зачитывает свои утверждения и кидает в коробочку (конверт).

### 4. Игра «Портреты»

Оборудование: листы А4, ручки, фломастеры.

Участники делятся на 3 группы, которым надо составить словесный портрет: 1 группа – уверенного в себе человека, 2 группа – ответственного человека, 3 – здорового человека. Время выполнения – 5-7 минут, после обсуждение результатов.

## Занятие 2

**Цель занятия:** предоставление информации и расширение знаний учащихся о вреде, наносимом организму человека курением.

### Содержание занятия.

*Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты взрослый.*

*Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый.*

#### 1. Беседа «Привычки человека»

Ведущий предлагает участникам назвать самые распространенные привычки человека, которые после записываются в два столбца: «Полезная привычка», «Вредная привычка». В конце зачитываются вредные привычки человека, тем самым подводя детей к основной теме занятия.

#### 2. Игра «Верить ли ты?»

Цель игры: узнать уровень информированности учащихся по проблеме табакокурения.

Участникам раздаются карточки с написанными на них вопросами о курении, начинающиеся с фразы «Верить ли ты, что ...». Задача ребенка дать ответ: «Верю» либо «Не верю». Если ребенок дает неверный ответ, ведущий исправляет и информирует о вреде курения.

#### 3. Упражнение «Мифы о курении»

Дети делятся на группы, каждой группе раздается миф о курении, который им необходимо опровергнуть. После 5-7 минутного обсуждения один участник от каждой группы выступает перед остальными. В конце упражнения все мифы должны быть развеяны. (Если возникают затруднения, ведущий помогает детям.)

#### 4. Упражнение «Причина и альтернатива»

На ватмане, разделенном на два поля, ведущий записывает ответы участников. В первом столбце записываются причины курения, во втором – альтернативные варианты курению.

#### 5. Упражнение «Свободный микрофон»

Каждый из участников высказывается о том, что дало занятие, что запомнилось, что нового узнали, делится своими впечатлениями о занятии.

### Занятие 3

**Цель занятия:** формирование стойкой мотивации отказа от употребления алкогольных напитков и ценностного отношения к собственному здоровью.

#### Содержание занятия.

*Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов,  
если бы оно смогло быть трезвым.*

*И. Гёте*

#### 1. Упражнение «Угадай, что это?»

Ребятам предлагаются карточки с написанными на них словами, фразами, по которым они должны догадаться, о чем пойдет речь на занятии. (Например, «одурманивающий», «аква вита», «вода жизни», «вода смерти», «вода горя» и другие.)

#### 2. Игра «Народная мудрость»

Необходимо попросить детей вспомнить, какие пословицы о здоровье они знают, а после показать им пословицы и поговорки, которые напечатаны на листе А3 (либо написаны на ватмане) и которые надо дополнить. Данную игру можно провести как в группах на соревновательной основе, так и с целым классом, награждая самых активных призами.

#### 3. Беседа «Что же такое алкоголизм?»

Ведущий рассказывает об алкогольных напитках и их влиянии на организм, а также о механизме формирования зависимости у человека. А т.к. пиво – один из наиболее популярных напитков среди молодежи, то отдельное внимание стоит уделить и такому вопросу, как пивной алкоголизм.

#### 4. Упражнение «Групповой рисунок»

Ученики рисуют портрет человека, который употребляет алкоголь. Каждый ребенок рисует по одной детали. В конце упражнения проходит обсуждение нарисованного портрета.

## Занятие 4

**Цель занятия:** предупреждение употребления психоактивных веществ подростками и обучение их навыкам ответственного поведения.

### Содержание занятия.

#### Интерактивная игра «Зеркала»

В начале игры следует провести упражнение на релаксацию, т.к. интерактивная игра «Зеркала» - это игра на визуализацию и детям будет необходимо достаточно длительное время находиться с закрытыми глазами и активно воображать. По ходу игры варианты ответов детей следует записывать на доске в 4 столбца, анализ которых надо провести в конце игры.

#### Зеркало 1:

«Первое зеркало, в которое мы заглянем, – чистое, гладкое и отображает реальный мир и вас с вашими эмоциями, чувствами и внешним видом... Что вы сейчас чувствуете? Что вас радует в вашей жизни?» (Ведущий записывает ответы детей в первый столбец.)

#### 1. Игра «Путаница»

Дети становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают вперед руки, потом берут за руку любого человека, только не соседа. Таким образом, все запутываются, их задача – распутаться и снова образовать круг.

#### Зеркало 2:

«Мы с вами попали в комнату Смеха. Давайте перейдем ко второму зеркалу (при переходе попросить закрыть глаза и представить зеркало). Посмотрите на него – это зеркало из комнаты смеха, – в нем ваша фигура и лицо принимают причудливую форму и становятся смешными. Что вы чувствуете? Как ваше настроение? Что вас радует?»

#### 2. Ролевая игра «Прими решение»

Дети делятся на 2 команды, а также выбираются 2 «героя» (можно и больше). Герои выбирают, к какой команде присоединиться. Задание для первой команды – выработать доводы, которые убедят героя попробовать психоактивные вещества, вторая команда – доводы, чтобы убедить героя не пробовать их.

Рефлексия: беседа с «героями»: Сложно было выбрать или нет? Что вы чувствовали?

### Зеркало 3:

«Давайте посмотрим в третье зеркало – оно искривлено гораздо сильнее по сравнению со вторым. Изображение в нем не вызывает смеха, а больше страх и неприятное удивление. Человек в нем выглядит усталым, изможденным и явно нерадостным. Что же может порадовать такого человека?»

### Зеркало 4:

«Заглянем в четвертое зеркало. Зеркало очень искривлено и даже треснуло. Теперь тому, кто отобразился в зеркале, не до смеха – остаются лишь слезы. Посмотрите на отражение в зеркале, кого вы там видите? Комната Смеха незаметно превратилась в комнату Страх (землистый цвет лица, руки трясутся, мутные глаза, очень худой, плохо пахнет, одет как попало, ничем не интересуется, безынициативен). Что его радует?»

### Рефлексия:

«Мы с вами рассмотрели стадии зависимости человека. Давайте посмотрим, что радует и что важно для человека на разных стадиях...

### *Пояснения к каждой стадии:*

1. Часто в жизни возникают трудные, кажущиеся безвыходными ситуации, а с давних пор те, кто заблудился в поисках выхода из таких ситуаций, попали на легкий путь ухода от реальности, на путь искусственного изменения своего сознания. Самым простым, но и самым опасным на этом пути является использование веществ, воздействующих на психику человека.
2. Подобное состояние человек испытывает на начальной стадии употребления психоактивных веществ – легкость, эйфория, беззаботность – «кайф». Человек не понимает, что он уже зависим, ему пока еще смешно. Он считает, что в любой момент остановится, отказавшись от приема вредных веществ.
3. Какие изменения происходят в организме после употребления вредных веществ? (проблемы со здоровьем (ломка, похмелье, инфекционные болезни), потеря контроля за поведением (драки, насилие), скандалы в семье, проблемы с учебой, работой, нежелательная беременность, финансовые трудности, конфликты с друзьями)
4. Заглянув в первое зеркало, вряд ли захочется заглядывать в четвертое. Но решать только вам, в каком зеркале вы хотите видеть свое отражение. Человек делает выбор сам. И даже если его выбор ошибочен или неверен, он должен помнить, что ему всегда помогут друзья и близкие».