*Мячкова Мария Александровна*

*педагог-психолог МБОУ «специальная (коррекционная)общеобразовательная школа-интернат»*

**Занятие- тренинг «Три ступени, ведущие вниз»**

**Цель:** Профилактика вредных привычек

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Углубление представления детей о вредных привычках;
3. Формирование навыков здорового образа жизни;

**Целевая аудитория:** 3 класс

**Продолжительность:** 40 минут

**Оборудование:** коробка, листы бумаги, ручки, презентация, материал для проведения экспериментов (этиловый спирт, куриное яйцо, 2 листа розовой бумаги), видеоролик: «Как наркотики влияют на организм», карточки с текстом о вреде наркотиков, алкоголя, курения.

**Ход занятия:**

**I. Вступительная часть**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем наше занятие- тренинг.

**1. Упражнение «Запретный плод»**

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробка.

**Ведущий:** «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

**Ведущий:** Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

**Ведущий:** Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, об никотине, алкоголе и наркотиках.

**2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

**Ведущий:** Я сейчас начну говорить вам: «Поменяйтесь местами, те кто…» и, если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

**Ведущий:** Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

- В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

- Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

- Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

**4. Упражнение «Марионетка»**

Цель: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?

2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?

3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

**I I. Основная часть**

1. **Упражнение «Ассоциации».**

Цель: настрой на тему, возможность поделиться чувствами, выразить свое мнение.

На листе бумаги пишется слово "Наркотик", «Алкоголь», «Табак» и участникам предлагается написать к каждому слову свою ассоциацию.

Ученики делятся на 3 группы.

**6.Упражнение «Вредная привычка»**

Каждый представитель вытягивает одну карточку (на карточках написано статья о вреде алкоголь, наркотики, курение) и вместе с командой выписывают как вредные привычки влияют на организм).

1.Курение.

1.2 Выступление первой группы.

1.3 Эксперимент: Ведущий приглашает по одному участнику из каждой команды подойти и принять участие в эксперименте. Для эксперимента понадобиться 2 розовых листа. Ведущий дает по одному листу приглашенным участникам.

**Ведущий:** Рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Ведущий предлагает участникам смять листки бумаги, а затем обращает внимание просмотреть «У курильщика легкое становится дряблым, вялым – таким, как  помятый лист. Здоровые легкие – такие, как лист немятой бумаги. Каким легким будет легче снабжать организм кислородом?»

Ведущий делает вывод: дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

2. Алкоголь.

Следующая вредная привычка - это употребление алкоголя.

2.1 Выступление второй группы.

**Ведущий**: Ребята пожалуйста, ответьте на вопросы:

* Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?
* Как ведут себя такие люди?
* Какие чувства они у вас вызывают?

2.2. Эксперимент. Для эксперимента ведущий разбивает в плошку куриное яйцо и говорит, что структура наша мозга напоминает структуру белка. Затем ведущий достает этиловый спирт и говорит, что спирт входит в состав всех алкогольных напитков. Ведущий наливает спирт в яйцо и демонстрирует участникам как белок начинает вариться.

**Ведущий:** Тоже самое происходит с нашим мозгом, когда мы употребляем алкоголь. То он начинает вариться, разрушаться, чем больше алкоголя, тем больше разрушений.

После проведения эксперимента ведущий делает вывод, что алкоголь опасен для здоровья.

3. Наркотики.

3.1 Выступление команды.

Ведущий: предлагаю вам просмотреть небольшой ролик о вреде наркотиков «Как наркотики влияют на организм».

Ведущий: Ребята, какой можно сделать вывод из этого ролика? Что наркотики - это гибель для человечества.

**Ведущий:** Перед вами лежат карточки, на которых изображён шприц с наркотическим веществом, что нужно сделать с этим рисунком, чтобы человек понял, что наркотики нельзя употреблять? (перечеркнуть шприц)

**III. Заключительная часть**

**Обсуждение - Кто несет ответственность за здоровье человека?**

**Ведущий:** Для подведения итогов нашей встречи, я хотела бы послушать, какие по вашему мнению возможны последствия нездорового образа жизни.

Задача ведущего – показать возможные последствия нездорового образа жизни и подчеркнуть, что ответственность за состояние своего здоровья несет сам человек. Ему и решать, быть здоровым или больным. Необходимо также дать возможность учащимся высказать свое мнение о ходе урока и его результатах.

А.П. Чехов сказал: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть». Я желаю, чтобы среди вас не было равнодушных ни по отношению к себе, ни по отношению к окружающим.

**Рефлексия:**

1. Самым интересным на занятии для меня было……
2. Самым не интересным на занятии для меня было…
3. Мне не понравилось…..
4. Я был бы рад…..

Литература

1. www.kuzdrav.ru › г. Новокузнецк Сайт департамента охраны здоровья населения Кемеровской области. ГБУЗ КО "Новокузнецкий наркологический диспансер".

2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat https://www.dissercat.com/content/sotsialnaya-profilaktika-tabakokureniya-nesovershennoletnikh-na-opyte-smolenskoi-oblasti#ixzz3HJGhqAoI

3. Менделевич В. Д., Наркомания и наркология в России в зеркале общественного мнения и профессионального анализа/ В. Д. Менделевия – Казань: Медицина, 2006. – 260с.

4. Р. Ф. Хамитов, И. Г. Мустафин, О. Л. Пайкова, 2009, / Наркозависимость и инфекционная патология: клинико-иммунологические аспекты. Вестник своевременной клинической медицины Том 2, выпуск 3 –59с.

5. www.netnarkotik.ru/nasvay

6. Углов Ф. Г. Из плена иллюзий. — М., 1986. — C.209

7. Богдан Т. Воронович. Без тайн о зависимостях и их лечении. — Пер. с пол. — Киев: Сфера, 2004. — C.219

8. Замятина А. Страшный итог лёгкого кайфа / Наркомат. — 2004. — № 12. — C.54-55