

Зламана доля та нескорена воля...

Захід присвячений профілактиці шкідливих звичок серед підлітків (алкоголізм, куріння, наркоманія). У підлітковому віці велике значення набуває вплив однолітків. На думку психологів, потреба в схваленні товаришів найчастіше і штовхає підлітка на експерименти з алкоголем та табакокурінням.

В даний час профілактика шкідливих звичок у підлітків спрямована на те, щоб викликати у них інтерес до власної особистості, а також навчити чинити опір тиску однолітків. Інформаційно-просвітницька робота в цьому напрямку, на думку психологів, може пробудити цікавість підлітків і викликати зворотний ефект.

Мета:

- Вміти чітко формулювати аргументи проти шкідливих звичок.
- Вміти протистояти тиску однолітків і соціального середовища.
- допомогти підліткам усвідомити проблему шкідливих звичок і виробити у них навички захисної поведінки;
- сприяти усвідомленню підлітками власних життєвих цінностей і їх впливу на життя.

Завдання:

- створити умови для аналізу власного ставлення до алкоголю, паління, наркотиків;
- сприяти усвідомленню проблеми залежності та особистих життєвих цінностей;
- сприяти критичному переосмисленню забобонів, пов'язаних з вживанням алкоголю та тютюну.
- виховувати активну життєву позицію.

Обладнання:

комп'ютер з колонками, мультимедійний проектор.

Реквізит:

для кожної команди – ватман, стікери, олівці, клей, ножиці; заготовки : тулуб дракона, голови, шабля .

Хід заходу

Вчитель

– Добрий день, дорогі діти! Перш ніж ми почнемо наш діалог, давайте розділимося на команди. Перед вами на столах лежать олівці і стікери. Вам дається кілька хвилин, щоб зробити свою особисту візитну картку. На ній має бути:

- назва команди;
- малюнок (свій знак, символ);
- девіз (назва пісні або рядок з пісні);

На самому початку ми укладаємо командну угоду, тобто ми будемо працювати на основі таких положень, як:

- добровільність;
- доброзичливість;
- щирість;
- активність;
- право висловлювати свої почуття;
- говорити по одному, від себе, по темі;
- співробітництво.

– Нашу зустріч я почну з дуже оптимістичного вірша, який своїм змістом направить нашу свідомість на життя без шкідливих звичок.

Здоров'я — розкіш для людини,

Найбільша цінність у житті.

Як є здоров'я день при днині,

Можливість є йти до мети.

Тоді є радість, щастя, диво,

Краса у крапельці роси.

Тоді людина йде щасливо

Серед безмежної краси

Й чарівність світу відчуває.

Для неї в хмурість — дні ясні.

Вона всі труднощі долає

Й співає радісні пісні.

Вона — здорова! Це чудово,

Бо їй нічого не болить.

Вона добро творить готова.

І це прекрасно! Можна жити!

– Діти, ви вже багато знаєте про свій організм, вмiєте визначити причини багатьох захворювань, здатні надати першу медичну допомогу в екстремальних ситуаціях, розумієте, яку небезпеку таїть необдумана поведінка. Сьогодні на занятті ми зробимо ще один крок у напрямку до здорового способу життя.

Девізом нашого заняття стануть слова:

Я вмiю думати, я вмiю мiркувати,

Все корисне для здоров'я буду обирати.

– Сьогодні ми створимо плакат «Дракон», який буде символізувати шкідливі звички, заготовки у вас вже лежать на столах (тулуб дракона).

Але спочатку, давайте все ж таки визначимося, що ж таке шкідливі звички та послухаємо «лікарів»

1. Інформаційний блок «Лікарі – про шкідливі звички»

(виступ 1 учасника – «лікаря» від команди про шкідливу звичку, яку він собі заздальгидь обрав)

«Лікар № 1» Алкоголізм

Шкідлива звичка – пияцтво. Пияцтво дуже швидко переростає в манію – алкоголізм. Алкоголь – найпоширеніший наркотик, щорічно вбиває сотні людей. Це теж отрута, вона порушує роботу всіх внутрішніх органів. П'яна людина – видовище відразливе.

Але алкоголіку байдужа думка оточуючих, він втрачає людський вигляд і стає рабом своєї шкідливої звички. Від алкоголізму страждають не тільки самі п'яниці, але і близькі їм люди: матері, дружини, діти. Величезна кількість

злочинів скоюється на ґрунті пияцтва, руйнуються багато сімей, ламаються долі.

«Лікар № 2» Куріння

Куріння – це залежність від наркотика, ім'я якого нікотин. За своєю отруйністю нікотин дорівнює синильній кислоті – смертельній отруті. Вчені підраховали, що курець скорочує своє життя на 6 років. Всі органи людського тіла страждають від табака. У тютюні міститься 1200 отруйних речовин. Науково доведено, що куріння викликає 25 захворювань. У курців погана пам'ять, погане фізичне здоров'я, нестійка психіка, вони повільно думають, погано чують. Навіть зовні курці відрізняються від некурців: у них швидше в'яне шкіра, сипить голос, жовтіють зуби.

Від куріння страждають і ті хто не палить. Половина шкідливих речовин, які є в сигареті, курець видихає, отруюючи повітря. Цим повітрям змушені дихати оточуючі, які стають пасивними курцями.

«Лікар №3» Наркоманія

Наркоманія — хворобливий потяг до вживання наркотиків. Наркотики цілком виправдовують свою другу назву — “біла смерть”. Адже від наркотичних засобів людина деградує у 15-20 разів швидше, ніж від алкоголю. Вони атрофують мозок, руйнують кров, у тих, хто вдихає їх разом із цигарковим димом, виникають злоякісні пухлини дихальних шляхів.

Наркоманія — важка хвороба, яка викликає серйозні зміни у здоров'ї, стає причиною інвалідності або смерті у молодому віці. Наркомани живуть на 20-25 років менше, ніж нормальні люди.

Інколи підліткам хочеться відчутися дорослими. Цікавість, недостатність знань про шкідливість наркотиків, пустощі приводять до рабської залежності від наркотиків.

При цьому з'являється занепад сил, безсоння, втрата апетиту, схуднення. Шкіра стає жовтувато-сірою. Обличчя вкривається зморшками. Слабшають розумові здібності. Звужується коло інтересів, знижується працездатність, погіршується

пам'ять, зникає почуття відповідальності. Наркоман починає обманювати, красти.

Вчитель:

-А зараз пропоную вам повернутися до наших плакатів. Ось голови дракона.

Одна одної страшніше!

Сьогодні як і сто, і тисячу років тому були люди, які потрапляли в полон до шкідливих звичок. І безслідно зникали в пащі страшного дракона. Але казкові часи давно пройшли. За вікном ХХІ століття і стільки цікавого навколо: спорт, кіно, музика природа, книги, вірні і хороші друзі. Але сидить десь на брудному, зарослому бур'яном пустирі ось таке чудовисько і чекає чергової жертви.

Як ви вважаєте, чому ж люди потрапляють в пащу цього дракона? Чому вони стають рабами шкідливих звичок?

2. Вправа «Асоціації»

Вчитель:

– А зараз пропоную пояснити за допомогою асоціацій, до чого може призвести зловживання деякими шкідливими звичками .
(Команда придумує і називає слова-асоціації до слів КУРІННЯ , АЛКОГОЛЬ, НАКРКОТИКИ).

Наприклад:

Куріння – К – каліцтво, кошмар; У- «урок» , р- рак , і- іскра , н- насильство, нікотин, я- язва ;

Алкоголь – а – агресія, л – летальний результат, к – криза, о – обман, г – голод, о – озвіріння, л – лікування,)

Отже, голови «Шкідливі звички» – те від чого страждають люди. (Підлітки беруть заготовки, пишуть на них шкідливі звички і наклеюють на плакат)

3. Вправа «Навчаючись-навчаю : Альтернатива шкідливим звичкам»

Вчитель

– Діти , зараз кожна команда на аркушах паперу спробує написати 5 причин, чому підлітки вживають алкоголь, наркотики та сигарети. Потім ви обмінюєтесь листочками і на кожну причину знайдете альтернативу;

(Відповіді дітей)

Наприклад:

Причини:	Наслідки:	Альтернатива:	Висновок:
За компанію Модно На зло батькам Щоб випробувати нові відчуття З цікавості Беруть приклад з батьків Слабохарактерність Наслідування кумирам	Смерть (від передозування, хвороб) Втрата поваги оточуючих Захворювання (Гепатити, СНІД, рак) Конфлікти з батьками Втрата цікавості до життя	Заняття спортом, музикою, танцями. Відвідування гуртків, секцій. Поважати себе Мати свою власну думку Вміти відмовляти Правильно обирати друзів	У переважній більшості випадків людина сама вибирає, вживати йому алкоголь, курити чи ні, а той, хто вибирає шкідливі звички, побічно обирає і наслідки.

Вчитель: Так, вчені назвали саме такі причини залучення людей до шкідливих звичок: цікавість, вплив батьків, зняття напруги, слабохарактерність, бажання наслідувати красивим героям реклами, кіно і телебачення. А як же не потрапити в пащу дракону? Адже більшість людей не курить, не п'є. Що потрібно робити, щоб встояти?

І ось, як висновок, поруч з «шкідливою головою» наклеїмо вогонь з гарними звичками, що з'їдає їх.

Шкідливі звички, мовби тінь,

Все ходять за тобою,

І так чекають на ту мить,

Щоб потягнути за собою.

Наркотики і цигарки, спиртне

— Це просто страх,

Як ви подружитесь із ними

— Здоров'ю буде крах.

4. Тест «Чи зможеш ти встояти?»

Вчитель:

– Сподіваюся, що ніхто з вас не потрапить в пащу дракона і не стане черговою жертвою страшної «манії». Як ви думаєте, чи зможете ви дати відсіч цим шкідливим звичкам, встоїть перед їх натиском? Зараз ми проведемо тест, який допоможе вам оцінити свої сили. Перед вами лежать листки паперу. Вам потрібно буде відповісти на 5 запитань. Напишіть числа від 1 до 5 зверху вниз. Я буду задавати вам запитання. На кожне питання потрібно дати відповідь «так» або «ні». Відповідати потрібно чесно, інакше ви нічого про себе не дізнаєтесь:

Тест:

1. Чи любиш ти дивитися телевізор?
2. Чи хотілося тобі спробувати закурити?
3. Чи пробував ти алкогольні напої?
4. Чи любиш ти уроки фізкультури?
5. Якщо друзі запропонують тобі втекти з уроків, погодишся ти?

Тепер підрахуйте, скільки разів ви відповіли на питання «так». За кожен такий відповідь вам належить 5 балів, значить, помножте отримане число на 5. Що у вас вийшло?

0-10 балів – ви вмієте керувати своїми бажаннями. Як і всі люди, ви любите отримувати задоволення. Але в потрібний момент ви в змозі зрозуміти, що задоволення заради задоволення може принести шкоду, перешкодити вашим планам. Виходить, що якщо вам хто-небудь запропонує «побалдіти» від будь-якої гидоти, то ви легко відмовитеся. Вас не так-то просто купити на будь-яку дешевизну. У вас попереду цікаве життя, повне справжніх задоволень.

10-15 балів – ваша «зона задоволень» нерідко вас підводить. Ви, можливо, і

хотіли б краще управляти своїми бажаннями, але це не завжди виходить. Бракує волі. Мабуть, ви дуже багато часу втрачаєте даремно. Ви прагнете до миттєвих задовольень. Через це ви можете втратити дуже багато приємного в майбутньому. Якщо вам запропонують «трохи кайфу», ви можете погодитися. Нажаль, більшість залежних людей саме так і починали. Рекомендуємо бути насторожі – занадто дорогою може виявитися ціна сумнівного задоволення. 15-25 балів – вас, як то кажуть, можна брати голими руками. Ви буквально заряджені на отримання всіляких задовольень. За будь-який вид «кайфу» ви будете готові віддатися в рабство негіднику. Таких, як ви, слабаків – не так вже й багато. Вам загрожує біда.

5. Проблемні ситуації. «Уміє сказати Ні»

6. Вчитель:

– Ті, хто вже потрапив в пашу дракона, можуть звідти вже і не вибратися. Давайте поговоримо про те, як туди не потрапити. Психологи стверджують, що найкраще – це навчитися говорити «ні». Пропоную вам оцінити ситуації, в яких опинилися ваші однокласники.

Завдання I. «Повір у себе!»

Слухачам тренінгу пропонується опис двох підлітків.

Опис підлітка 1

Я дуже хотів стати підлітком, але, ставши їм, зрозумів, що бути підлітком непросто: часто доводиться приймати рішення в ситуаціях, що загоняють мене у глухий кут. Усі навколо вже знають, яке рішення їм прийняти, як учинити, ким стати — усі мають готову відповідь. А я ніколи не знаю, хто має рацію. Навіть тринадцяте число приносить мені невдачу і стає найгіршим днем у моєму житті. Я не написав контрольну, посварився із сусідом по парті, нагрубив мамі, коли вона спробувала допомогти мені розібратися з незрозумілим матеріалом. Але найгірше, що мій друг поставив мені умову, що якщо я не буду з ним ходити на тренування по футболу й на підготовчі курси, то він не буде зі мною розмовляти. Я з ним ходжу та виглядаю там, як дурень, тому що футбол не для мене. Я не знаю, що в моєму житті моє. У нашій родині знову сварки —

батьки кричать на мене, я слухаю та мовчу. Я так хочу, щоб вони залишили мене у спокої.

Опис підлітка 2

Нарешті я підліток. Є багато важливих мені речей: друзі, родина, школа. Як не важко, але я намагаюся знайти час для всього, тому що мені все це подобається. Я твердо вирішив займатися з репетитором і завзято працювати самостійно, щоб підтягти математику, і дав собі слово не вступати в суперечки зі своєю сестрою. Я навіть розробив план і навів свої аргументи, як умовити батьків, щоб вони дозволили мені гуляти якомога довше. Так, я ледве не забув, я вирішив, і для мене це було важко: більше ніколи не піду в ту компанію, хоча там і буває Олена, я повинен пояснити їй, що в нас зовсім інші погляди на життя, ніж у хлопців з цієї компанії. Ще я вирішив, що більше ніколи не прогулюватиму заняття, адже мені треба вступити до ВНЗ, і мені байдуже, що про мене подумують Олег, Сергій, Ксеня та Микита.

Завдання II.

Виділити кілька розбіжностей між цими підлітками, завдання виконуються фломастером на аркушах, робота проходить в групах.

Можливі відповіді

Підліток 1

Забобонний

Піддається впливу

Важко приймає рішення

Невизначеність

Низьке самооцінювання

Відсутність мети

Невпевненість у собі.

Підліток 2

Чітко знає мету

Уміє досягти мети

Готовий переконати іншого

Самоповага

Упевненість у собі.

Завдання III. Виробити шляхи усунення недоліків першого підлітка. Завдання виконується на аркушах, і один представник від групи захищає вироблені шляхи усунення недоліків.

Висновок: *Особистісний аспект здоров'я відіграє велику роль у відмовленні од шкідливих звичок, тому кожна людина повинна прагнути до особистісного росту.*

Рішуче давайте відповідь “Ні” на пропозицію щодо куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин. Наведіть приклад відмови,

- Мені це не потрібно.
- Я не в настрої, тому не хочу це пробувати.
- Я не думаю, що це потрібно мені починати, принаймні поки в мене не буде своїх грошей.
- Ні, я не хочу неприємностей.
- Я таких речей боюся.
- Ні, дякую, у мене на це алергія.
- Я хочу бути здоровим!

Недарма китайський філософ Лао-То говорив: “ Той, хто може подолати себе, — могутній”.

6. Конкурс “Розвій міфи”

Вихователь:

– Діти, спробуйте спростувати міфи про куріння та алкоголізм. (Кожна команда обирає аркуш з міфами. Протягом 5 хв. підлітки мають довести, що твердження оманливе)

Наприклад:

Міфи про куріння

• Куріння сприяє схудненню. Багато повних людей курять і не худнуть. Якщо не хочеш повніти, то замість куріння краще обрати інші методи стримування ваги – обмеження в їжі і підвищення фізичної активності.

- Куріння допомагає зосередитися і краще працювати. Куріння звужує судини головного мозку, мозок гірше забезпечується киснем і живильними речовинами. В результаті розумова працездатність знижується.
- Куріння заспокоює нерви. Почуття роздратування і напруги нерідко пов'язане у кращого з самої звичкою до паління. Тому сигарета, як “соска”, його заспокоює.
- Я завжди зможу кинути курити. Тільки 5% з тих, що палять думають, що палити вони будуть через 5 років. 75% з тих, що палять через 5 років переконуються, що не можуть кинути палити.

Міфи про алкоголь

- Алкоголь дозволяє легко спілкуватися з оточуючими. Люди неохоче спілкуються з нетверезими і намагаються їх уникати.
- Якщо хочеш бути сучасним, модним, виділитися з натовпу – вживай алкоголь. Молодь навпаки прагне вести здоровий спосіб життя, гарно виглядати і бути здоровими.
- Алкоголь допомагає зігрітися в холодну пору року. Оскільки алкоголь звужує судини, то відчуття тепла – хибне.
- Алкоголь не так шкідливий, як кажуть. За статистикою кожні 10 секунд в світі від алкоголю гине 1 людина.

Вихователь:

– Отже, ми з вами переконалися, що існуючі думки про куріння та алкоголь не відповідають істині, не підтверджуються науковими і статистичними даними. Однак, ці «міфи» впливають на свідомість недосвідчених людей і сприяють формуванню шкідливих звичок.

Ми повинні зробити висновок про те, що далеко не всяке судження, висловлюване більшістю, вірне і зробити правильний вибір, поки не пізно!

7. Рефлексія «Шабля»

Вихователь:

– Ми сьогодні багато говорили про здоровий спосіб життя, звички, не тільки

шкідливі, але і ті, які роблять наше життя щасливішим, думали над тим, що таке щастя.

Отже, щоб не стати рабом шкідливих звичок, потрібно виконувати три правила:

- Не нудьгувати, знайти собі заняття до душі;
- Пізнавати світ і цікавих людей;
- Ні в якому разі не вживати спиртне і не палити.

Ну, а якщо ви все ж потрапили в полон якоїсь шкідливої звички, намагайтеся позбутися від неї щосили. І якщо вам це вдасться, ви – справжній герой.

На закінчення нашої зустрічі я хочу, щоб ви оживили це дерево життя, яке є символом благополуччя, багатства, успіху.

Згадайте те, про що ми говорили і на аркуші – «Шаблі», які лежать у вас на столах, напишіть побажання собі, вашим друзям і близьким. А тепер, наклейте їх зверху на голови дракона, ніби відрубуючи їх; а отже і позбавляючись шкідливих звичок.

Ці шкідливі звички руйнують здоров'я, послаблюють волю, позбавляють людину життєвих і моральних цінностей, викликають апатію до життя. З давніх-давен їх називають викрадачами розуму та здоров'я.

– На цьому наша зустріч добігла кінця, хай плакати, які ви створили нагадують вам про життєві цінності. Я ще раз бажаю всім присутнім здоров'я, любові, благополуччя.

Учень.

Багато згубних є спокус на світі.

Протистояти їм завжди зумій,

Бо вартий той лише життя й волі,

Хто кожний день іде за них на бій.

Борися ж за життя своє щасливе,

Витримуй впевнено проблем всіх груз.

Про тебе скажуть:

— Ось іде мужчина, а не тупий,

безмозкий боягуз!