

Дыши свободно

(профилактическое занятие для обучающихся 7-8 классов)

Цель: формирование ответственного отношения подростков к собственному здоровью.

Задачи:

- содействовать мобилизации существующих ресурсов личности для умения сказать уверенное «нет»;
- способствовать формированию активной и здоровой жизненной позиции подростка для предупреждения зависимого поведения;
- создать условия для развития рефлексии подростка по осознанию личной ответственности за свое поведение и жизненную позицию.

Материально-техническое обеспечение: карточки с неоконченными предложениями на каждого участника, ручки, листы бумаги (А4), карточки обратной связи.

Ход занятия

Приветствие и представление целей и задач встречи, создание атмосферы доверия

Сегодня мы обсудим, легко ли делать свободный и самостоятельный выбор в различных жизненных ситуациях и есть ли этот выбор у нас. Несем ли мы ответственность за сделанный выбор. Каждый сможет осознать свои ценности и возможности свободного выбора здоровых путей для их достижения.

Разминка «Мы объединились, потому что мы похожи»

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в круг. Ваша задача найти, чем мы похожи, что нас объединяет. Каждый по очереди назовите своего соседа слева по имени и скажите ему/ей: «(Имя), мы объединились, потому что мы похожи: и у тебя, и у меня...» - и назовите предмет или что-то еще, что вас объединяет с соседом. Повторять слова, названные другими участниками, нежелательно.

Упражнение «Мое мнение»

Инструкция: Предлагаю вам выбрать карточку с неоконченным предложением и высказать свое мнение, продолжая это предложение.

Комментарий: список неоконченных предложений представлен в приложении 1.

Педагог: Замечали ли вы, что у курящих людей изменяются привычки, жесты, мимика (*ответы подростков*). Это происходит из-за возникающей зависимости от курения. Такое зависимое поведение от сигареты, не может приносить положительных результатов в деятельности. Вы правы, появляется нервозность, раздражительность, возбудимость, нетерпеливость, частая смена настроения и сильно выраженная тяга к курению.

Мини-лекция «Стадии развития привыкания к курению»

Начальная стадия курения характеризуется нестойким влечением к табаку. Со стороны центральной нервной системы и внутренних органов патологических изменений у курильщиков в этот период не отмечается. Иногда могут иметь место лишь функциональные, легко обратимые нарушения (например, вегетативная дистония: покраснение, побледнение кожных покровов, учащенное дыхание, сердцебиение). При известном усилии воли такие люди в состоянии самостоятельно прекратить курение. Они могут не курить по несколько дней, не испытывая при этом какого-либо неудобства. У них иногда возникает влечение к курению, но оно не носит стойкого характера. Эти люди обычно прибегают к сигарете лишь в компании курящих. Следовательно, в указанной стадии человек может полностью воздерживаться от курения.

Вторая стадия (развернутая, или выраженная стадия) «хронической интоксикации» табаком. О второй стадии хронической интоксикации табаком можно говорить тогда, когда тяга к сигарете становится стойкой. Во внутренних органах курильщика могут возникать различные патологические изменения, которые все более нарастают. Никотин в таком случае вредно влияет на нервную систему. В описываемой стадии отмечается повышенная раздражительность, неуравновешенность, головные боли, головокружения, расстройство сна. Нарушения в функционировании сердечно-сосудистой системы проявляются учащением сердцебиений, повышением артериального давления. Поражается дыхательная система — развиваются бронхит, ларингит, фарингит. В молодом возрасте эти болезни могут быть невыраженными, но в среднем, пожилом возрасте они дают себя знать — проявляются в той или иной патологии. Указанные заболевания, если они не приняли хроническую форму после прекращения курения, могут претерпевать обратное развитие. Но не полностью!

Дискуссия «Почему бывает сложно сказать «Нет»?

Инструкция: «Почему бывает сложно сказать «Нет»? Обсудив в группах, назовите и обсудите причины, по которым человеку бывает трудно сказать «нет». На это у вас есть 5 минут.

Комментарий: каждая группа по очереди называет по одной причине до тех пор, пока все обозначенные вами причины не будут названы.

Упражнение «Умей сказать «Нет»!

Инструкция: Как вы думаете, курить начинают в группе или в одиночестве? Действительно, курить обычно начинают в группе. Как правило, это происходит потому, что у начинающего курильщика не хватает силы воли или смелости, чтобы отказать тому, кто предлагает первую сигарету. А ведь так важно суметь отказать, чтобы не попасть в зависимость.

Надо уметь говорить нет, отстаивая свою правоту и сохраняя отношения. Есть разные способы отказа:

- «спасибо, нет»,
- аргументированное «нет»,
- «нет» с переубеждением другого.

В общении с людьми можно использовать любой из этих способов, в зависимости от ситуации. Сейчас в паре (свободном движении) один предлагает сигарету, а другой отказывается. Рассчитайтесь на первый-второй, первые предлагают, вторые отказываются. Попробуйте в разных парах.

Обсуждение:

Какую из техник вы выбрали? И почему?

Легко ли было сказать «нет»? И почему?

Педагог: действительно, достаточно часто бывают ситуации, когда человеку трудно ответить отказом, но существуют правила и модели ответов, которые помогут ему сказать нет.

Правила «Умей сказать «Нет»!

1. Выслушать просьбу спокойно и доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Оставаться спокойным, принять решение и сказать «Нет».
4. Объяснить, почему ты говоришь «Нет».
5. Если настаивают, повторить «Нет» спокойно, твердо и без объяснений.

Упражнение «Слоган»

Педагог: Как известно, на пачках сигарет напечатано: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Задание: разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Для большей эффективности учитывайте характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.

Пример: «Да здравствует чистый воздух!»

Комментарий: можно провести конкурс на самый эффективный слоган.

Педагог: Один из мыслителей прошлого (Публий Сир) сказал: "Стерпев пороки друга, наживешь их себе". Курить предлагают, как правило, люди, с которыми мы хотим поддерживать отношения. Но здоровье – личное дело каждого, поэтому мнения на этот счет у вас могут расходиться. Надо уметь говорить «нет», отстаивая свою правоту и сохраняя дружеские отношения.

Упражнение «Обратная связь»

Инструкция: Поделитесь своими впечатлениями: что было важным, полезным, что запомнилось больше всего. Предлагаю начинать высказывание со слов:

Я узнал...

Меня удивило...

Для меня неожиданным стало...

Я буду...

Комментарий: предложенные фразы размещены на карточках, разложенных перед участниками. По мере готовности каждый участник занятия делится своими впечатлениями.

Список литературы:

1. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова – Волгоград: Учитель, 2014
2. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения – М., 2001.

Приложение 1

Неоконченные предложения

1. Люди курят, потому что...
2. Сигарета в руке – это...
3. Для того чтобы бросить курить, надо...
4. Курение дает возможность...
5. Когда мне предлагают закурить, я говорю...
6. Если мне предлагают закурить, я говорю...
7. Когда я смотрю на курящих, то...
8. Удержаться от сигарет можно, если...
9. Свобода от вредных привычек - это...
10. Жизнь без табака - это...
11. Если возникают мысли о курении, то...
12. Замах сигарет вызывает у меня...
13. «Курильщики» теряют...
14. Реклама сигарет- это...
15. Курящий человек похож на....
16. Человека от сигареты может уберечь...

17. Курить - это...
18. Не курить – это...
19. Если я отведаю вкус табака, то...
20. Я думаю, людей волнует проблема курения, потому что...
21. Опаснее курения может быть...
22. Зависимость от курения можно победить, если...
23. Люди начинают курить тогда, когда...
24. Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
25. Последствиями курения являются...
26. Бросить курить можно, если...