

Методическая разработка интерактивного урока для старшекласников  
по профилактике табакокурения

### «Наши выборы и их следствие»

**Целевая группа:** учащиеся 9-11 классов.

**Цель:** демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

- ощутить эмоциональную напряжённость в ситуациях выбора и оказать поддержку в её преодолении;
- предоставить участникам занятия возможность истолковать отказ от курения как результат собственного выбора.

**Форма проведения:** интерактивный урок

**Продолжительность:** 40 минут

**Вводная часть.**

Дорогие ребята, в нашей жизни мы каждый день делаем те или иные выборы. Некоторые из них маленькие, незаметные: пройтись пешком или воспользоваться транспортом. Другие – более значимые: какую специальность выбрать после школы. Но все наши выборы роднит одно обстоятельство: выбирая что-то одно, человек автоматически отказывается от всего остального. По крайней мере, в обозримом будущем. Как узнать, что совершённый выбор – правильный? Что я приобрету, а что потеряю в результате того или иного сделанного мною выбора?

**Основная часть.**

*1. (15 мин.) Ведущий:*

«Предлагаю начать наше занятие с разминки. Внимательно слушайте задание: все закрывают глаза и в свободном порядке начинают вслух считать от одного до 30 таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очерёдности называния чисел нельзя».

После выполнения упражнения ведущий проводит экспресс-обсуждение. Обсуждаются причины, по которым кто-то из участников активно называл числа, а кто-то молчал на протяжении всей игры (одно и другое – это выбор, но разные стратегии). Подчёркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), использовал разные стратегии для достижения цели игры. Важно обсудить и

подчеркнуть эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор (отсюда проистекает ощущение, что легче следовать чужому выбору, «идти на поводу», нежели принимать решение самостоятельно).

## 2. (5 мин.) Теоретическая часть:

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению к добру и злу, если говорить глобально. Таким образом, человек сам несёт ответственность за свои выборы и их последствия. Осознание человеком ответственности за свои действия наделяет его жизнь личным смыслом и обеспечивает человеку состояние эмоционального комфорта. Схематично эту мысль можно выразить следующим образом:

Либо

- «Я выбираю» > «Принятие последствий своих выборов» > «Принятие ответственности за свои выборы» > «Личная свобода и ощущение эмоционального комфорта».

Либо

- «За меня выбирают» > «Сокращение возможности взаимодействия с окружающим миром» > «Подчинение или сопротивление» > «Досада, обида или чувство вины» > «Эмоциональный дискомфорт».

## 3. (20 мин.) Ведущий:

«Предлагаю выполнить еще одно упражнение, которое называется «Что хорошего и что плохого в курении».

Первый этап: участники делятся на 2 подгруппы, каждой выдаётся проблемный вопрос: «Что хорошего в курении» и «Что плохого в курении». (Если ведущий предполагает, что кто-то их участников занятия уже пробовал курить, желательно предложить подгруппе, в чьём составе оказались эти участники, отвечать на второй вопрос. Выбор обсуждаемого вопроса для каждой подгруппы ведущий не поясняет). Время выполнения – 5-7 минут. Затем представители от каждой подгруппы зачитывают полученные результаты работы. (Ведущий должен быть готов представить дополнительные аргументы за отказ от курения, если доводов «хорошее в курении» у детей окажется больше.)

Второй этап: группы вновь объединяются. Необходимо взять список с утверждениями «Что хорошего в курении» и противопоставить каждому утверждению альтернативу, которую можно предложить подростку, чтобы избежать начала табакокурения. Например, «расслабиться» - альтернативными вариантами может быть удовлетворение потребности здоровым способом: поиграть в пинг-понг, пройтись вокруг дома, покачаться на качели.

## **Заключение.**

Ведущий подводит резюме. Будущее человека зависит от его ежедневных выборов. Будем ли мы делать выбор в пользу риска или в пользу более безопасного с точки зрения нашего здоровья поведения. У человека

всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи цели не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам и желаниям.

В качестве закрепления результатов занятия можно предложить написать эссе на тему «Всегда ли у человека есть выбор?»

**Список литературы:**

1. Микляева А.В. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005г.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003.