

## Тема: «Остановись и подумай...»

### Цель:

- Формирование культуры поведения и ценностного отношения к физическому и психическому здоровью;
- Развитие саногенного мышления;
- Расширение информационного поля в контексте проблемы;
- Развитие навыков противостояния психологическому давлению, принятия жизненно-важных решений.

### Форма работы:

занятие с элементами тренинга (в условиях классного часа или как одно из занятий в контексте соответствующей профилактической программы)

Возрастная группа: ученики 10-11 класса

### Оборудование:

1. плакаты с цитатами
2. листовки «Остановись и подумай!»

«Сигарета - бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак »

Бернард Шоу

«Не пейте вина, не огорчайте своего сердца табачищем, и вы проживёте столько, сколько прожил Тициан».

И.П.Павлов

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию...»

А.П.Чехов

«Опьянение - добровольное сумасшествие»

Аристотель

«Пьянство есть упражнение в безумстве»

Пифагор

«Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью»

Франсуа Мориак

Дискуссия «Знаете ли вы?...»

Ведущий:

1) что американцы называют чумой 20 века?

Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается ещё более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 000 человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, ДТП, убийств и самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 000, а в Индии доходит до миллиона.

И тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета- источник значительной доли годовых доходов правительства.

2) Почему табачная индустрия до сих пор не использовала своё политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

В действительности, эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболев раком лёгких, решил предъявить табачной компании иск, то у неё есть хорошее оправдание: мы предупреждали, что курение опасно для вашего здоровья.

Курение – не единственный порок нашего времени. Есть ещё одно страшное слово- алкоголизм. Слово «алкоголь» пришло к нам из арабского языка и означает «тонкая сущность предмета», а спирт –от латинского «дух».

3)Справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человеком, человечество пьёт всю свою историческую жизнь?

Виноделие, как и изготовление пива, возникло 7-8 000 лет назад. Так что, приобщение к алкоголю- сравнительно молодая ошибка человечества. Но наши предки пили вовсе не для того, чтобы напиться, а в рамках строго заданных обычаев. Например, вино отождествлялось с кровью языческого божества.

4)В начале 20 века говорили, что «сухой закон в Америке потонул....» О каком напитке идёт речь?

После неудачного опыта с введением сухого закона в США был введён закон, который запрещал употребление любых спиртных напитков, кроме пива. В результате за короткое время только за счёт пива были достигнуты ещё большие показатели употребления спиртного. Сегодня эта проблема касается и нашего государства.

Ведущий:

К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал за здоровье, хотя с каждым новым бокалом здоровья становится всё меньше и меньше. И есть те, которым знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за более сильными ощущениями шагнул ещё дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики. Слово «наркотик» в переводе означает «онемение», «оцепенение». Принимая наркотики, человек попадает от них в зависимость в физическую и психологическую. В результате вся жизнь летит под откос. Друзья, родные, семья, учёба, карьера теряют свою значимость. Остаётся одно - как достать наркотики. Хотя, может у вас есть другое мнение на этот счёт?...

Упражнение «Чёрное - белое»

Группа (класс) делится на 2 команды. Даётся список утверждений. Первая команда доказывает, что они верны и приводит аргументы «за», а вторая команда- доказывает обратное и приводит аргументы «против».

- 1.Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.
- 2.Наркотик делает человека свободным.
- 3.Наркотики бывают «всерьёз» и «не всерьёз».
- 4.Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем только мешают ему.
- 5.Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком.

Ведущий: Почему люди употребляют наркотики? Одна из причин по статистике – экономическая. Но тогда почему наркомания процветает в таких экономически развитых странах, как Канада, США...? Не от беспросветной нищеты в наркотическом угаре умер Элвис Пресли. Не от бедности покупают кокаин, цена которого – сотни долларов. Причины в другом. Они гораздо глубже - они в каждом из нас. И, как ни странно, не озвучивается ещё одна причина – любовь...

Упражнение «Давайте разберёмся»

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завёл Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил, что начал недавно колоться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы и Маше тоже было хорошо. Но Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Она всю ночь не спала, думала, что делать и решила всё рассказать своей лучшей подруге, однокласснице Свете. Так и сделала. Света обещала подумать и помочь. Она рассказала всё классному руководителю, а та - директору школы. Вызвали родителей Коли в школу,

рассказали про сына, Колю положили в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходил к нему. И только его друг Ваня не изменил к нему своего отношения и посещал в больнице. Когда Коля пришёл в школу, он уже твёрдо знал, что употреблять наркотики не будет больше никогда, но и поддерживать отношения с Машей тоже не собирается.

Оцените правильность действий всех участников этой истории. Предложите свои варианты действий того или иного участника.

Ведущий: Главные действующие лица этой истории должны были сделать свой выбор, принять решение. Мы ежедневно принимаем массу решений, но есть и такие, которые сильно влияют на нашу жизнь, т.е. жизненно-важные решения. Для принятия таких решений полезно использовать модель принятия решений «Шаг за шагом».

### **Упражнение «Шаг за шагом»**

Используя модель «Остановись и подумай!», помогите Маше принять правильно жизненно-важное решение.

Модель принятия решения «Остановись и подумай!»

шаги

вопросы-действия

Остановись. Определи проблему.

1. Чего это касается? В чём заключается проблема? (попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны)

2. Подумай. Определи основную цель.

2. Чего я хочу? (желаемые и возможные решения)

3.-4. Подумай о последствиях.

3.-4. Определи доводы «за» и «против». Что может произойти? (рассмотри обе стороны последствий-позитивную и негативную)

5. Решай, что делать?

5. Принятие решения. Каково моё решение? (взвесь все последствия, сделай наилучший выбор)

6. Оцени исход.

6. Был ли предшествующий процесс решения трудной для тебя работой? Подумай.

### **Пример решения проблемы:**

Проблема касается жизни и физического и психического здоровья любимого человека. Есть ли позитив? Да - Коля недавно начал употреблять наркотики, Коля любит Машу, он ей доверяет.

Я хочу ему помочь избавиться от пагубной привычки, я хочу предотвратить беду.

Возможные решения:

- помочь Коле, попросить помощи у взрослых,
- всё оставить как есть, отвернуться от Коли,
- начать употреблять наркотики вместе с Колей

3 -4 «За»:

- Коля мне дорог, он мой парень, я не могу его бросить в беде,
- Он мне доверяет, ему безразлично моё мнение, ему нужна моя поддержка,
- Взрослые помогут решить эту проблему, они знают, как это сделать,
- Коля вернётся к нормальному образу жизни, мы будем счастливы вместе.

«Против»:

- Коля продолжит употреблять наркотики и однажды погибнет,
- От Коли отвернутся все друзья, близкие, его ждёт одиночество,
- Я тоже стану наркоманкой и меня ждёт такое же будущее...

5. Я принимаю правильное решение: помогу Коле, обращусь за помощью к взрослым (значимым).....

6. Да, мне было сложно принять решение:

- возможно, сейчас меня Коля не поймёт;
- я не знаю, какова будет реакция взрослых, родителей Коли...
- мне всё-таки интересно, почему Коле нравится употреблять наркотики...

**Домашнее задание:** возьмите лист бумаги и назовите его «Остановись и подумай!». Запишите потенциально трудные для принятия решений ситуации. Используя модель принятия решений, найдите выход. В процессе принятия решений бывает полезно обсудить свои мысли с другими людьми.

**Литература:**

Галичкина О.В. Система работы по профилактике наркомании.- Волгоград, 2006 .

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков.-М, 2001.

Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков-М, 2003.