**Тренинг "Здоровье или вредные привычки. Что выбираешь ты?"**

**Цель:** формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* Познакомить учащегося с понятиями «вредные привычки» и «полезные привычки».
* Выработать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам: курению, алкоголизму, токсикомании.
* Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

**Оборудование и материалы:**

* компьютер, презентация.
* клубок ниток,
* разноцветные жетоны (красные, синие, голубые, зеленые, серые, желтые, черные, коричневые) + 2 коробочки;
* заготовка дерева, цветная бумага, клей, ножницы.
* «браслетики» с высказываниями о здоровье

**Форма занятия:** тренинговое занятие с использованием современных компьютерных технологий.

**Возраст участников:** учащиеся 9- 11класс.

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

1. **Вводная часть.**

*Психолог (ведущий).*Добрый день, дорогие ребята!

**2. Определение эмоционального состояния присутствующих**:

Ребята, вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный, голубой, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку.

*(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения после полученных эмоций).*

**3**. **Принятие правил.**

Сегодня на занятии каждый из вас имеет право свободно высказывать свое мнение, но для этого я предлагаю следовать нескольким правилам, а именно:

* каждый говорит от своего имени "я считаю", "я думаю";
* искренне говорим то, что думаем и чувствуем;
* правило поднятой руки, т.е. говорит только тот, кому дали слово, никто его не перебивает.

4. **Упражнение «Моя любимая привычка».**

Прежде чем мы начнем наш серьезный разговор, давайте поприветствуем друг друга. Учащиеся, обращаясь, друг к другу, передают клубок и называют свою любимую привычку.

Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

**2. Основная часть.**

*Психолог (ведущий).* Как вы понимаете слово привычка? Приведите примеры полезных и вредных привычек.**Ответы учащихся.**

*Психолог (ведущий).* Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, делаем как бы автоматически.*(Например: привычка одеваться, умываться).*Привычки могут приносить человеку пользу (назвать их) поэтому их называют -***полезными.***Человек может улучшить здоровье, стать сильным. Но бывают такие привычки, которые наносят вред здоровью людей - это***вредные привычки.***Если они уже закрепились в поведении человека, отказаться от них бывает очень сложно.

**1. Упражнение «Привычка»**

Учащиеся встают в круг и если команда ведущего начинается со слов «Прошу», выполняют различные действия. (Прошу присесть, прошу встать, прошу улыбнуться, прошу поднять руку вверх, побежать и т.д.). Таких команд должно быть много, чтобы участники группы привыкли их выполнять. В определенный момент, ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание).

*Психолог (ведущий).* Привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

**Привычки – это то, что сопровождает нас всю жизнь. От некоторых из них необходимо избавляться, а некоторые наоборот нужно приобретать.**

Сегодня мы с вами поговорим о выборе между здоровьем и вредными привычками.

Я думаю, что наше здоровье зависит от многих факторов: состояния здоровья родителей, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того что мы выбираем.

**2. Упражнение «Дерево жизни».**

Работа в группах. Создайте в группе дерево жизни «Влияние привычек на здоровье человека». Во время выполнения задания психолог говорит:

*В почву нашей жизни часто попадают так называемые ненужные удобрения: физические, эмоциональные, духовные насилия.*

*Их воздействие очень влияет на корни; появляются неуверенность, стыд, страх, беспокойство, одиночество.*

*И из этих «удобренных» корней вырастает дерево зависимости с ветвями токсикомании, наркомании, алкоголизма, курения и др.  
А если в почву добавлять не зло, а более благодатные «удобрения» – доверие, приятие, безопасность, защищенность, поливать это дерево настоящей любовью, вырастает  чувство собственного достоинства.*

*А ствол становится  здоровым крепким организмом, который начинает приносить плоды. Плоды самоуважения, самореализации, ответственности, радости к жизни.  
И только от тебя зависит, чем ты будешь удобрять свою почву жизни.*

*Какой путь ты выбираешь: быть хозяином своей жизни или всю жизнь быть в полной зависимости от своих вредных привычек.*

*С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.*

Учащиеся представляют результаты работы в группе (повесить на доску).

*Психолог (ведущий).*Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе.

**3. Упражнение «Марионетка»**

*Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман-наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.*

Выбрать в группе "марионетку" и три человека "кукловодов". Упражнение заключается в том, что учащимся предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток".

Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.   
После обдумывания и репетиции группа представляет свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей.

После того как выступят, психолог проводит **групповое обсуждение**, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта.

*Психолог (ведущий).*    В каких ситуациях люди становятся марионетками? Ответы учащихся: алкогольная, наркотическая зависимость, слабохарактерность, отсутствие собственной точки зрения, трусость, обжорство и т.д.

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу. Надевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, т.к. находится на руководящей должности). У него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак не мог найти сигареты, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда-то он уронил одну сигарету за кресло и поленился достать. С облегчением он, в шикарном костюме, встает на колени, отодвигает кресло и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

**4. Мозговой штурм:**  Почему люди начинают курить, пить, принимать другие наркотики?

Говорят дети по кругу.

**Причины:**

* Любопытство
* Пример друзей и взрослых
* Наличие свободных денег
* Желание выглядеть современным, взрослым, «крутым»
* Влияние кино и телевидения, рекламы
* От нечего делать
* Установить контакт со сверстниками
* Потому что не смог отказаться;
* Чтобы поднять настроение;
* Чтобы быть более раскованным, смелым;

Итак, подведем итог вышесказанному. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь заведения вредных привычек. У них нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотиков, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

**Групповая работа.**

Сейчас каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записанные на доске, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| Любопытство | Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер |
| Расслабление | Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать |
| Влиться в компанию | Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом |
| Понравиться молодому человеку (девушке) | Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях |
| Получить кайф | Сходить на каток или в аквапарк |
| Забыть о проблемах | Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе |
| Снять барьеры в общении | Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры |
| Согреться | Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться |
| Снять напряжение | Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино |

 Представитель каждой группы зачитывает предложения.

*Психолог (ведущий*). Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если  от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.

**5. Игра-упражнение «Жизнь с болезнью»**

Цель упражнения: дать участникам возможность прочувствовать состояние полной зависимости от вредной привычки.

Участникам раздаются 12 небольших листочков бумаги и ручка (карандаш). Задание: написать 4 любимых блюда, 4 любимых занятия и 4 любимых человека.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить… и не только деньги. Поэтому я прошу отдать по 1-й карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком. Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого психолог сам проходит по кругу и забирает, не глядя по 1 листочку любимого блюда, занятия, близкого человека у каждого участника. Это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

ОБСУЖДЕНИЕ

– Как себя чувствовали участники во время игры?  
– Как сейчас себя чувствуют?  
– С чем (или с кем) труднее было расставаться?

*Психолог (ведущий).*Прежде чем что-либо попробовать, нужно подумать, а стоит ли находиться в состоянии этой зависимости, дать возможность привычке управлять тобой.

**6. Упражнение «Стряхни»**

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.  
Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас  как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки…

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

АНАЛИЗ:

– Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**7. Упражнение «Коробочка»**

Создание ситуации, провоцирующей любопытство, обсуждение чувств и способов реагирования, возникающих у участников.

Ведущий кладёт цветную коробочку в центр стола, рядом записку «Нельзя». Коробочка стоит с начала занятия, но в неё нельзя заглядывать. Участники группы в конце занятия должны поделиться мыслями и чувствами, которые возникли у них по отношению к этой коробочке.

- Трудно ли было не заглядывать в коробочку?

- Почему вели себя так, а не иначе?

- Чем руководствовались в своём поведении?

*Выводы:* Нашим поведением движет любопытство, воля и разум. Человек находится в процессе поиска и принятия решения «за» и «против» чего-либо. Но для того, чтобы принять какое-либо решение, нужно собрать определённую информацию об объекте, в отношении которого надо принять решение, проанализировать её, рассмотреть с разных сторон. В этом человеку помогают, с одной стороны, его интерес к объекту – любопытство, с другой стороны – разум, который пытается показать обратную сторону, заставить отказаться от этого объекта, всё хорошо взвесить, приводит разумные аргументы, с третьей стороны – воля.

**3. Заключительная часть.**

**1. Рефлексия***.*

*Психолог (ведущий).* Продолжи фразу: « Сегодня на занятии мне понравилось… Я хочу вам пожелать…»

**2. Оценка эмоционального состояния**

Ребята, в начале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. *(Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций).*

**3. «Якорь»**

Разрешите мне подарить вам на память «браслетики» о нашем мероприятии.

|  |
| --- |
| Все здоровые люди любят жизнь.  Генрих Гейне |
| Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.  Артур Шопенгауэр |
| Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.  Карлейль Т. |
| Здоровье дороже богатства.  Рей Д |
| Здоровье дороже золота.  Шекспир В |
| Счастье заключается прежде всего в здоровье.  Куртис Г. |
| Здоровье — мудрых гонорар.  Беранже П. Ж |
| Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.  Д. Леббок |
| Существуют тысячи болезней, но здоровье бывает только одно.  Бёрне |
| Здоровье – всему голова.  М. А. Шолохов |
| Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие,  и характер развивается во всем своем могуществе.  Герберт Спенсер |
| Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья.  Марк Туллий Цицерон |
| Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту. Томас Мор |
| Без здоровья невозможно и счастье  В. Г. Белинский |