Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа № 61»

Номинация: «Открытое мероприятие для детей»

**Беседа с элементами тренинга «Сад здоровой жизни»**

|  |
| --- |
| Автор-составитель: ИвановаАнна Сергеевна,социальный педагог |

Омск-2020

**Игра с элементами тренинга «Сад здоровой жизни»**

**Цель:** повышение уровня сформированности здоровых установок и навыков ответственного поведения обучающихся.

**Задачи:**

* Обсудить причины и последствия зависимостей;
* Профилактика употребления табака, алкоголя, ПАВ;
* Пропаганда ЗОЖ;
* Сориентировать обучающихся на здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* Доска;
* Мел;
* Магниты;
* Стикеры;
* Ручки или карандаши;
* Чистая бумага на каждого участника.

**Целевая аудитория:** обучающиеся БОУ г. Омска «СОШ № 61» 13-18

лет.

**Время проведения:** 30-40 минут.

**Ход мероприятия:**

**I Приветствие (5 минут).**

*Специалист:* Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим на тему зависимостей. Но, прежде чем начать, давайте настроимся.

Посмотрите на доску и ознакомьтесь с *правилами поведения на занятии*:

* Быть активным;
* Не критиковать друг друга;
* Слушать и слышать.

Предлагаю Вам поиграть в игру:

*Упражнение 1.* «Имя - качество»

Вы называете, сначала свое имя, а после, на первую букву имени – качество, которое вам присуще.

*Например:* Анна – активная, Семен – смелый, Валя – веселая и т.д.

Ребята выполняют упражнение.

*Специалист:* Отлично! Поаплодируем себе!

 **II Основная часть (25-30 минут).**

 *Специалист:* Итак, мы начинаем.

Как вы думаете, что такое психоактивные вещества (ПАВ)? И, какие ПАВ вы знаете.

*Ответы ребят (специалист записывает ответы на доске).*

*ПАВ -* это вещества, которые влияют на психику человека (алкоголь, табак, наркотики).

 *Специалист:* Ребята, когда говорят о ПАВ, какое понятие всплывает в голове?

*Ответы ребят (Обычно, дети с первого раза дают ответ).*

*Специалист:* Конечно, это зависимость. Что это, как вы понимаете?

*Ответы ребят.*

**Зависимость** (аддикция, англ. addiction – склонность, привычка) – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

*Специалист:* Какой бывает зависимость, какие ее виды вы знаете?

*Ответы ребят.*

|  |  |
| --- | --- |
| **+** | **-** |
| РодителиДрузьяКолаРабота и т.д. | ПАВАлкогольТабакРелигия (секты)ИнтернетЕда и т.д. |

*Специалист:* Все верно, ребята. А теперь, давайте поговорим о том, как же возникает зависимость, на примере ПАВ.

Специалист прорисовывает схему на доске, объясняет ее (Рис.1)



 Рисунок 1

В организме человека есть гормоны счастья - эндорфины. Когда вы смеетесь, радуетесь, чувствуете удовлетворение - их выделяется очень много. И, вообще, они выделяются постоянно. Человеку они нужны для того, чтобы предупреждать его об опасности. Например, поцарапав руку, мы чувствуем неприятные ощущения – это то немногое, что оставляют нам эндорфины. они дают нам понять, что так делать не надо.

Когда человек зависим от ПАВ, происходит следующее:

- ПАВ становится на место эндорфинов, постепенно вымещая их;

- эндорфины становятся ненужными и организм перестает их вырабатывать;

- а ПАВ, в свою очередь, являясь веществами, приходящими из вне, организмом не вырабатываются;

- нет эндорфинов, нет ПАВ, остается лишь боль.

Для того, чтобы спастись от нее, человеку приходится снова и снова употреблять ПАВ – так появляется зависимость.

*Специалист:* Итак, сейчас мы с вами будем работать в группах. Мы будем выяснять, какие причины и последствия зависимостей могут быть. Нам понадобятся стикеры и карандаши. На стикерах, первая группа пишет причины, а вторая последствия. На это задание не более 7 - 10 минут. Время пошло!

*Работа ребят.*

Специалист рисует на доске ствол дерева (Рис. 2).



 Рисунок 2

*Специалист:* Ребята, время вышло! Посмотрим, что у вас получилось. Первая группа, которая прописывала причины, выходите к доске и, проговаривая каждую причину, клейте стикеры снизу.

*Работа ребят.*

*Специалист:* Давайте, внимательно, посмотрим, что у нас получилось. Есть еще какие-либо причины *(ребята проговаривают имеющиеся у них варианты; если есть необходимость, специалист дополняет ответы)*?

*Специалист:* Хорошо. Теперь вторая группа выходит и обозначает нам последствия. Есть еще какие-либо последствия?

*Работа ребят.*

*Специалист:* Ребята, согласитесь, что это дерево очень неприятное. Я предлагаю вам вырастить свое дерево, но дерево здоровой жизни! Например: за зернышко я возьму спорт. Что я могу вырастить? (Рис. 3)

Гордость родителей

Путешествия

Карьера

Друзья

**СПОРТ**



Рисунок 3

А какое дерево получится у вас? Берем чистые листы, карандаши и включаем свою фантазию.

*Работа ребят. (7-10 минут)- детям очень интересно это упражнение, часто, можно увидеть самые неожиданные деревья. Это упражнение помогает специалисту выяснить, чем увлекаются ребята.*

*Специалист:* Отлично! А теперь, я предлагаю прикрепить ваши деревья к доске. Кто хочет рассказать о своем дереве?

 *Ответы ребят. Многим обучающимся не хватает смелости показать свое дерево перед всеми. Однако, такие дети остаются после занятия и с удовольствием рассказывают о нем.*

*Специалист:* Ребята, вы большие молодцы! Посмотрите, какой прекрасный сад ЗОЖ у нас получился!

И завершить наше занятие, мне хотелось бы притчей о Мудреце и бабочке. Слушайте, внимательно! (Рис. 4)

*При рассказывании притчи, всегда останавливаюсь на вопросе: «Что сказал мудрец?» и обращаю его к ученикам.*

Рисунок 4

Ребята, помните, все в ваших руках! Спасибо за работу!

Источники

1. Рисунок.- Режим доступа: <http://900igr.net/up/datas/158166/012.jpg>
2. Глоссарий. Психологический словарь. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/08/zavisimost/>