**Профилактическое занятие**

**Тема:** Учусь говорить «нет»

**Класс:** 5-9

**Цель:** научить отказываться в опасных ситуациях.

**Задачи:** познакомить с формами отказа от табака и алкоголя; формировать устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам

**Материалы**

Листы бумаги (формат А-4), фломастеры, 3 листа бумаги на которых написано одно из утверждений: «да», «нет», «не уверен», карточки с ситуациями «способы отказа»

**Теоретическое положение.** Одной из причин, по которой дети начинают курить или употреблять спиртное, является неумение отказываться. Формирование навыка отказа незнакомым, друзьям, старшим является защитным фактором, предупреждающим употребление психоактивных веществ.

**Ход занятия:**

**Энергизатор «Ручеек»**

Участники делятся на пары. Образуют «ручеек». Ведущий начинает игру. Проходя сквозь «ручеек» выбирает пару, освободившийся игрок проделывает то же самое.

**Анкета.** Участникам раздаются анкеты. На предложенные вопросы необходимо отвечать «да» или «нет».

1. Приносит ли курение вред?

2. Нравятся ли тебе люди, употребляющие спиртные напитки?

3. Если тебе предложат покурить, сможешь ли ты отказать?

4. Если друзья очень просят выпить с ними пиво, ты откажешься?

**Игра «Мумия».** Участники делятся на 4 группы (по временам года)

От каждой группы нужен один доброволец.

Оставшиеся члены групп встают, тесно прижавшись, друг к другу. (Доброволец обматывает всю группу туалетной бумагой)

*Вопрос:* Удобно ли вам так стоять? Можете освободиться.

**Вывод:** Человек всегда может избежать зависимости, главное – сделать выбор и принять решение. Все почувствовали, какое неудобство доставляет зависимость. Вредные привычки – это зависимость. (Знакомство с темой, целями занятия)

**Мини-лекция.** Ежегодно в России умирает около миллиона человек, от болезней, вызванных курением. Рак легкого – самое распространенное заболевание от курения, и 95% заболевают от курения. А каждый день 10 000 тысяч человек на Земле погибают, затягиваясь сигаретой. От курения страдают не только курильщики, но и те, кто их окружает. У человека, который курит, притупляется память, он теряет красоту, становится неряшливым. Похититель рассудка и ума – так называют алкоголь с давних времен. Спиртные напитки попадают в кровь человека. Нарушаются движение, слух, зрение. Употребление большого количества алкоголя приводит к отравлению, нарушению дыхания, работы сердца. У пьющих людей появляются провалы в памяти. Алкоголь часто становится причиной несчастных случаев.

Невольно возникает вопрос: а стоит ли курить и употреблять спиртные напитки? в конце концов, человек оказывается перед выбором.

**Работа в группах кооперативного обучения.**

**Волшебные слова.** Участники делятся на 4 группы. На листках записать все волшебные слова, которые помогают нам общаться. Каждая группа по очереди называет слова. Ведущий записывает на доске.

**Диалог.** Группы разделяются на пары. В каждой паре один участник должен уговорить второго сделать то, что хочется первому, используя слова из списка. Второй участник старается не поддаться влиянию, также используя слова из списка. Обсуждение результатов.

**Незаконченное предложение**

Ведущий предлагает каждому участнику тренинга по очереди продолжить фразы: «Вредные привычки – это…», «Когда мне предлагают закурить или выпить я говорю…».

**Работа по карточкам.**

Группы получают карточки с заданиями. Необходимо рассмотреть рисунки, прочесть описание ситуаций, ответить на вопрос отказом.

**Обсуждение результатов.** Ведущий записывает формы отказа от вредных привычек.

**Светофор**

По трем сторонам аудитории прикрепляются листы с утверждениями: «Да» (зеленый), «Нет» (красный), «Не уверен» (желтый).

Ведущий говорит о результатах анкеты проведенной в начале занятия.

Задается вопрос: «Сможете ли вы отказаться от пагубных предложений?» Участники должны встать у того листа, на котором отражена их точка зрения. Попросить объяснить, почему выбрали именно это утверждение.

**Энергизатор « Настроение»**

Все становятся в круг, держатся за руки, каждый говорит одно слово, отражающее его настроение.

**Выводы:**

Можно научиться вежливо, но твердо отказываться.

Есть много способов сказать «НЕТ».