

«Как сказать «НЕТ»

Интерактивное занятие для учащихся 7-9 классов

Цель: формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью, потребности отказа от употребления наркотических веществ.

Материал: лист ватмана, на котором написан заголовок «Причины пристрастий»; листочки с ситуациями и фразами «Как сказать «НЕТ»; маркеры.

Ход мероприятия

Ведущий: Как вы думаете, что значит поговорка «Овчинка выделки не стоит»? (высказывания ребят записываются на доску).

Действительно, в жизни каждого человека бывают ситуации, когда затраченные усилия не оправдывают полученный результат. А какие пословицы, поговорки, крылатые фразы вы могли бы назвать еще?

С кем поведешься, от того и наберешься.

Береги честь смолоду.

Большому все горько.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.

Вкусна рыбка, да опасна косточка.

Живи разумом, так и лекаря не надо. (Предложения ребят)

Ведущий: Какая связь между пословицами и употреблением подростками наркотических веществ? (*мнение подростков*).

Употребление наркотических веществ являются главным фактором, способствующим совершению правонарушений, преступлений.

Наркомания – это болезнь, которую характеризует влечение к наркотикам, с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Ведущий: Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у человека, который употребляет наркотики?

Ответы ребят:

- в школе: изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
- в семье: теряется контакт с близкими людьми, изменяются ценности, привязанности мешают;
- в твоём окружении: многие друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты нет;
- чувства и эмоции притупляются;
- сложно управлять собственными мыслями;
- возникают проблемы с законом.

Значит, лучший способ сохранить себя для хорошей, плодотворной жизни – не делать первый шаг. А чтобы его не сделать, нужно понять причины, которые толкают к употреблению психоактивных веществ.

Ведущий: Перечислите причины, по которым люди начинают принимать эти вещества. Каждый может подойти к нашему плакату, где вы

видите название «Причины пристрастий» и написать своё мнение. (*Ребята тишут или говорят вслух*).

Примерный перечень:

1. Чтобы выстоять при стрессовых ситуациях или заглушить проблемы.
2. Тебя довели друзья, родственники.
3. Казаться взрослым.
4. Не отставать от ровесников.
5. Подражание своим героям.
6. Под давлением друзей.
7. Любопытство.

Ведущий: Сейчас все вместе проведём психологическое упражнение «Как отразить провокацию?»

Учёные установили, что человек, употребляющий наркотики, за год втягивает в «паутину» ещё пятерых – это называется наркотической провокацией. По мнению психологов, многие ребята поддаются на эту провокацию, потому что не знают, как отказать, не теряя самоуважения и уважения окружающих.

Упражнение «Сумей отказать».

Ведущий делит участников на 4-6 групп и раздаёт карточки с 1-2 ситуациями и фразами «Как сказать нет», подросткам необходимо обсудить и выбрать, каким способом сказать «нет». (*Приложение 1, 2*) После этого участники возвращаются в общий круг, зачитывают свои ситуации, и решение, которое они приняли, объясняют почему.

Обсуждение:

Легко или сложно отказывать? В каких ситуациях?

Какие способы вы считаете оптимальными?

Ведущий: В ситуациях, когда нарушаются наши права, когда на нас оказывается давление, очень важно научиться неагрессивно настаивать на своём. Иногда для этого нужно научиться говорить «нет». Надеюсь, эти фразы помогут вам сохранить самоуважение, избежать конфликтов, сберечь своё психологическое и социальное здоровье.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Вокруг столько интересного и удивительного!

У меня есть незаконченное предложение:

«Вокруг столько способов быть счастливым: можно...»

Как бы вы закончили это предложение?

Примерные ответы детей:

- путешествовать, открывать новые города и страны;
- изучать музыку, петь, танцевать;
- ходить по музеям, смотреть картины великих художников;
- заниматься спортом, болеть за любимую команду;

- стать автомобилистом, гонщиком;
- создать хорошую семью, воспитать детей;
- добиться славы, успеха, сделать карьеру;
- просто стать уважаемым человеком, мастером своего дела;
- создать своё дело, разбогатеть;
- заниматься туризмом, альпинизмом;
- построить свой дом, посадить сад;
- написать книгу, сочинить песню, сделать научное открытие;
- знакомиться с людьми, узнавать об их жизни;
- делать добрые дела, помогать людям.

Ведущий: Каждый человек – хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. И в этой жизни нет места наркотикам. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, общение с природой, хорошие и верные друзья.

Спасибо всем! До свидания! До новых встреч!

Список литературы:

1. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы / Н. И. Ерёменко. – Изд.2-е, доп. – М: Глобус; Волгоград: Панорама.
2. Классные часы: 8 класс / Авт-сост. А. В. Давыдова. – М.: ВАКО, 2012.

Ситуации:

1. Несколько твоих друзей в школьном туалете. Один говорит: «Старик, как насчет покурить?», другие говорят: «Да он новичок!», предполагая, что ты хочешь покурить. Ты никогда прежде не курил. Твои действия.
2. Ты стоишь в очереди за обедом в школьном буфете, кто-то лезет вперед без очереди. Твои действия.
3. Ты на вечеринке, и все, пробуют алкогольные напитки. Некоторые из них предлагают и тебе попробовать. Твои действия.
4. Друг просит, чтобы ты одолжил для него у своих родителей крупную сумму денег, на что не говорит.
5. Ты вместе с ребятами вне здания школы. Ребята пьют пиво и курят. Ты выглядишь белой вороной. Кто-то пустил по кругу пачку сигарет. Твои действия.
6. Одноклассница пригласила тебя на день рождения. Ты знаешь, что в ее доме не будет спиртных напитков и сигарет. И вдруг твой приятель предлагает покурить курительную смесь. Твои действия.
7. Твой друг попросил у тебя новый фотоаппарат. Ты не хочешь давать, так как опасаясь, что он его сломает, потеряет. Как отказать?
8. Ты в доме приятеля. Все решили попробовать неизвестное вещество. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Как отказать?

Как сказать «НЕТ»

1. Спасибо. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Спасибо, мне этого не нужно.
3. Я не курю (не употребляю).
4. Я не собираюсь загрязнять организм.
5. Я не в настроении, поэтому сегодня не хочу.
6. Нет-нет, не сегодня или не сейчас.
7. Нет, мне не нужны неприятности.
8. Спасибо, когда мне понадобится, я дам тебе знать.
9. Мои родители меня убьют.
10. Я таких вещей боюсь.
11. Как-нибудь в другой раз.
12. Эта дрянь не для меня.
13. Нет, спасибо.
14. Если тренер узнает, то заставит меня бежать 20 кругов.
15. Если родители узнают, мне целый год не будут давать денег!
16. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.
17. Я за витамины!
18. Нет, спасибо, препаратов я не хочу!
19. Я и без этого превосходно себя чувствую!
20. Нет, спасибо, у меня сегодня еще важная встреча.
21. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.
22. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
23. Ты с ума сошел? Я даже сигарет не курю!
24. Эти «химические радости» не для меня.
25. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.