Салихзянова Нина Владимировна

педагог-психолог

**Ценности в моей жизни**

*(профилактическое занятие для обучающихся 9-10 классов)*

**Цели:** развитие личной и гражданской ответственности.

**Задачи:**

- создать условия для формирования у обучающихся жизненно важных навыков поддержания здорового образа жизни;

- повысить уровень здоровья и ценностные ориентации обучающихся;

- способствовать раскрытию зависимости здоровья человека от качества окружающей среды.

**Формы проведения занятия:** групповая дискуссия, работа в группах, в парах, психологические упражнения, выполнение индивидуальных и коллективных практических и самостоятельных работ.

***Ход занятия***

**Ι. Организационный модуль**

**1.1 Приветствие и представление целей и задач встречи, создание атмосферы доверия**

**Ведущий:**Сегодня нам предстоит обратиться к распространенной проблеме – подростковое курение. Несмотря на активную антитабачную кампанию, подростки остаются самой активной группой курильщиков. И хотя каждый из них знает о вреде курения для здоровья и красоты, это не останавливает их. Проблема курения в нашей стране с каждым годом затрагивает все более и более молодое население. По утверждению наркологов, с пятой по счету сигареты уже появляется та самая никотиновая зависимость, бороться с которой будет очень сложно. Как помочь нашему молодому населению в осознании негативных последствий необдуманного поведения?

**1.2 Разминка**«Поменяйтесь местами»

***Инструкция:*** Упражнение проводится в парах. Нужно рассчитаться на первый-второй. Участник с номером один должен уговорить участника под номером два поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

***Вопрос для обсуждения:***

* кому удалось уговорить поменяться местами своего соседа?
* каким способом удалось этого достигнуть?
* какие качества способствовали поменяться или не поменяться местами?

**Комментарий:***Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, то есть групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим (например, в ситуации паники). В толпе человек может сделать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.*

**ΙΙ. Интерактивный модуль**

**1. Упражнение «Шкала времени»**

***Инструкция:*** На ваших листах нарисована «Шкала времени»: конечная точка с левой стороны называется «Рождение», а конечная с правой, заканчивающаяся стрелкой – «Будущее». Предлагаю разделить линию на отрезки в соответствии с периодами жизни: младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, пожилой возраст, старость.

* отметьте на шкале важные события, которые произошли в вашей жизни в те или иные периоды;
* заполните оставшуюся часть шкалы конкретными целями, которых хотели бы достичь в будущем
* выделить особым образом те события, которые могут не произойти или повлиять негативно на достижении конкретной цели, если человек будет иметь пристрастие к курению.

Вопрос на рассуждение: «Стоит ли курение таких жертв?»

**Комментарий:** *События, которые могут быть отражены на «Шкале времени»: ребенок научился ходить и говорить, пошел в школу, научился читать, стал победителем в соревновании, овладел новым видом деятельности, нашел верного друга, окончил школу, поступил в вуз, устроился на хорошую работу, обзавелся семьей и т.д.;*

**2. Упражнение «Большие жертвы»**

***Инструкция:*** Предлагаю написать на первых 4 листочках названия любимых книг, на 4 других – названия любимых занятий, на последних – названия любимых животных (набор показателей может быть другим). Опасные пристрастия, как табакокурение, требуют от человека больших жертв, поэтому прошу выбрать и отдать одно любимое занятие, одно животное, одну книгу. Далее зависимость требует следующих жертв, отдайте, пожалуйста, еще 3 листочка. Сейчас я пройду по кругу и заберу, не глядя у каждого по одному листку из каждой пачки.

***Вопрос для обсуждения:***

Как чувствовали себя во время упражнения?

Как сейчас себя чувствуете?

С чем (или с кем) труднее всего было расстаться?

**Таким образом**, все, отобранное у вас, – это возможный вариант того, что пристрастие к курению может сделать с жизнью любого человека. И столкнуться с психологическими последствиями необдуманного поведения (разочарование, психологическая травма, чувство одиночества, тревога о своем здоровье, мнительность, страх).

3. **Работа в парах:**

***Инструкция:*** пары под четным номером называют кратковременные отрицательные последствия курения; пары под нечетным номером перечисляют отрицательные последствия длительного курения.

**Вывод:** после ваших аргументов отрицательных последствий курения подросток не только никогда не попадет в активную группу курильщиков, но и если это произошло, сразу же выйдет из неё. Предлагаю оценить способность организма устранять нанесенный ему ущерб, возникший после длительного курения, проанализировав таблицу «График восстановления», которая демонстрирует поэтапное улучшение здоровья человека с момента отказа от табака.

**График восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| Истекшее время | Эффект для организма |
| 20 мин. – 1 час | Артериальное давление снижается, пульс замедляется, кисти и стопы теплеют |
| 8 часов | Уровень угарного газа (монооксид углерода) в крови снижается до нормы, а кислорода – возрастает до нее |
| 24 часа | Начинает снижаться риск инфаркта миокарда |
| 72 часа | Немного увеличилась жизненная емкость легких |
| 1 неделя | Обострились вкус и обоняние. Выдыхаемый воздух, волосы и пальцы заметно очистились от продуктов горения табака |
| 2 недели – 3 месяца | Улучшились дыхание и кровообращение, стало легче ходить. Восстановившиеся реснички мерцательного эпителия дыхательных путей активно очищают их от слизи с уловленными вредными агентами, снижая риск бронхита, пневмонии, синусита и др. респираторных заболеваний |
| 4–9 месяцев | Проявления усталости уменьшились, кашель стал реже, меньше заложенность носа и одышка |
| 5 лет | Риск инфаркта миокарда и инсульта вернулся к среднестатистическому |
| 10 лет | Риск рака легких становится вдвое ниже, чем у заядлого курильщика. Меньше угрожают и другие типы рака |
| 15 лет | Риск преждевременной смерти почти такой же, как у никогда не куривших |

***Комментарий:***

Возможные последствия воздействия курения

|  |  |
| --- | --- |
| Кратковременные | Длительные |
| * учащенное сердцебиение; * рост артериального давления; * раздражение слизистой оболочки горла; * проникновение в кровь угарного газа; * попадание в легкие канцерогенов; * иногда – раздражение слизистой оболочки глаза; * снижение температуры кожных покровов; * неприятный запах изо рта | * пожелтение зубов; * преждевременные морщины н а лице; * ухудшение обоняния; * снижение иммунной защиты; * язвы; * хронический бронхит; * заболевания сердца; * сосудистые нарушения, инсульты; * рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, мочевого пузыря |

**5. Дискуссия.**

***Инструкция:*** Каждая группа получает задание и готовит по нему обоснование своих позиций. Затем группы поочередно занимают центральное место и обсуждают свою тему, обмениваясь мнениями с аудиторией.

**Задания:**

Проанализируйте меры, предлагаемые для предупреждения курения:

– запретить продажу сигарет вообще или лицам до 21 года;

– запретить рекламу сигарет;

– запрет со стороны родителей;

– введение штрафов за курение в общественных местах;

– получать достоверную информацию о вреде курения;

– принятие самостоятельного решения: курить или не курить?».

**Подведение итогов**

**6. Рефлексия**

**Упражнение «Рука»**

***Инструкция: положите и*** обведите, пожалуйста, правую и левую ладонь на предложенных вам листах. На каждом пальце левой руки запишите те черты своего характера, которые, по вашему мнению, помогут отказаться от предлагаемой сигареты. Затем на каждом пальце правой руки запишите имена или статус тех людей, которые являются ресурсом, стимулом отказа от курения. Желающие могут озвучить свои результаты.

**ΙΙΙ. Заключительный модуль**

1. ***Упражнение «Обратная связь»***

***Инструкция****:*поделитесь своими впечатлениями, что было важным, полезным, что запомнилось больше всего. Предлагаю начинать высказывание со слов:

Я узнал…

Меня удивило…

Для меня неожиданным стало…

Я буду…

*Комментарий: предложенные фразы размещены на карточках, разложенных перед участниками. По мере готовности каждый участник занятия делится своими впечатлениями.*

**Список литературы:**

1. Безух, К. Выбор за тобой : Модульный курс для подростков 14-17 лет / Ксения Безух // , 2009;
2. Развитие личности ребенка. – Изд. испр. – Екатеринбург: Рама Паблишиннг, 2010.