

**Конспект тренингового занятия  
по профилактике употребления психоактивных веществ  
«Здоровое поколение Z - безопасное будущее страны»**

**Цели тренингового занятия:**

1. Формирование положительного образа будущего, свободного от употребления психоактивных веществ.
2. Формирование основ осознанного противодействия употреблению психоактивных веществ.
3. Формирование у обучающихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах.

**Задачи тренингового занятия:**

1. Сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственную гражданскую позицию.
2. Развитие критическое мышление, способность адекватно воспринимать поступающую информацию, развить умение планировать дальнейшую деятельность, готовность к совершению выбора и умению противостоять негативному давлению
3. Мотивировать обучающихся на полный отказ от употребления любых психоактивных веществ.

**Форма тренингового занятия:** интерактивное занятие с использование интерактивных технологий.

**Возраст участников тренингового занятия:** 13-16 лет, обучающиеся 7-11 классов.

**Материально-техническое оснащение тренингового занятия**

- Для проведения тренингового занятия рекомендуется задействовать зонированное пространство школьного информационно-библиотечного центра МОУ «СОШ №1» города Магнитогорска.
- Компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора.
- Мр4-диск с документальным фильмом.

№ п/п	Этапы тренинга	Деятельность ведущих	Деятельность обучающихся
----------	----------------	----------------------	--------------------------

1	Организационный этап	<p><b>Здравствуйтесь ребята!</b>          Давайте познакомимся. Нас зовут:  <i>(представляются ведущие занятия)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мы рады приветствовать вас на нашем тренинговом занятии</li> <li>- А что такое тренинговое занятие?</li> </ul> <p>Это форма интерактивного обучения, целью которого является развитие и укрепление ценностей здорового образа жизни, свободного от употребления алкоголя, табака и наркотических веществ.</p>	<p>Здороваются.  Представляются.</p>
2	Мотивационно – целевой этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Люди, употребляющие психоактивные вещества живут в своем мире. В этом мире исчезает прошлое и теряет очертание будущее. Путь туда лёгок и прост, а вот вернуться оттуда порой бывает невозможно. И вы должны об этом знать. Поэтому тема нашего тренингового занятия «Здоровое поколение Z - безопасное будущее страны».</li> <li>- Сейчас мы вместе с вами посмотрим фильм, рекомендованный министерством образования и науки РФ под названием «Секреты манипуляции. Алкоголь» Прошу вас внимательно смотреть и слушать этот фильм, по ходу вы можете записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут у вас вопрос. Для этого приготовьте листы бумаги и ручки для записи.</li> </ul> <p>Далее 15 минут просмотр фильма ««Секреты манипуляции. Алкоголь»»</p>	<p>Смотрят фильм.  Делают записи по ходу фильма.</p>
3	Установочно – мотивационный этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Цель нашего общения- узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием.</li> </ul> <p>Сейчас мы с вами посмотрели фильм. Давай вспомним, о чем он был.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У кого есть вопросы, возникшие при просмотре фильма.</li> </ul> <p>(Обсуждение просмотренного фильма)</p>	<p>Высказывают свое мнение и задают вопросы.</p>

4	Оценочно-рефлексивный этап	<p><b>Упражнение «Скрепка»</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать определению собственных духовных ценностей и ориентации на здоровый образ жизни;</li> <li>-доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.</li> </ul> <p><b>Описание:</b> Участники мероприятия получают по канцелярской скрепке. Ведущий предлагает несовершеннолетним разогнуть скрепку, чтобы получилась прямая линия. После выполнения задания ведущий задает участникам вопрос: легко ли было разгибать скрепку? Как правило, подростки отвечают, что это задание не доставило им труда. Далее ведущий просит участников вернуть скрепку в первоначальное положение.</p> <p><b>Рефлексия:</b> <i>Вопрос: удалось ли предать скрепке первоначальный вид?</i></p> <p>Ведущий: Скрепка – наглядный пример того, как легко человек может сломать свою жизнь, совершив необдуманный шаг. Например, совершив кражу, угнав автомобиль, употребив наркотик и т.д. Вернуться назад, восстановить утраченное здоровье невозможно, как невозможно вернуть скрепке первоначальный вид.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ролевая игра «Давай с нами!»</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание личной вовлеченности в проблему;</li> <li>-формирование навыков противостояния давлению группы;</li> <li>- осознание стратегий поведения, часто используемых молодежью в ситуации давления;</li> </ul>	<p>Ученики высказывают свое мнение, отношение к проблеме, оценивают результаты своей работы, исходя из поставленной цели, выстраивают перспективы.</p>
---	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>- изменение стратегий поведения.</p> <p><b>Описание:</b> Члены группы изображают компанию подростков, собравшихся на вечеринке. В компании употребляют алкоголь. Два добровольца изображают подростков, которые пытаются отказаться от употребления алкоголя. Задача группы - уговорить, задача добровольцев - придумать как можно больше аргументов и способов, чтобы, не провоцируя конфликта в группе (сохранив дружеские отношения), отказаться от употребления.</p> <p><b>Рефлексия:</b> Что чувствовали участники?  Трудно ли было противостоять давлению группы?  Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?  Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?  Резюме ведущего: Будущее человека - в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.</p> <p><b>Упражнение «Виды юридической ответственности»</b>  <b>Цель:</b>  -познакомить с видами юридической ответственности;  -повысить уровень осознания собственной ответственности за происходящее</p> <p><b>Описание:</b> От каждой команды выходит капитан. На интерактивной доске указаны виды юридической ответственности: административная, дисциплинарная, уголовная гражданская. Необходимо распределить ситуации по видам ответственности, которая предусмотрена за описанные деяния.</p>	<p>Ребята дают ответы.</p> <p>Капитаны решают поставленные перед ними задачи.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

		<p><b>Рефлексия:</b> Подведем итог. Мы увидели какие виды ответственности существуют. И какую ответственность несет человек за совершения тех или поступков.</p> <p><b>Психологическая игра «Марионетка» (скульптура).</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие коммуникативных навыков,</li><li>- развитие эмоционального интеллекта,</li><li>- развитие умений безопасной работы в сети интернет.</li></ul> <p><b>Описание:</b> Ребята, сейчас мы с вами проиграем одну сценку, по окончании её вам необходимо будет посоветоваться со своей командой и решить - о чем вам хотели сказать актеры и самое главное про что? Капитан каждой команды озвучит общее решение. От каждой команды требуется по одному участнику (желательно, чтобы дети были одного пола). Участники вместе с ведущим выходят из помещения и получают следующую инструкцию. Два (или три и т. д.) человека будут кукловодами, а один будет марионеткой. Кукловодам перед классом нужно будет марионетке поворачивать голову и руки в нужную сторону, говорить замри или приседай и т. д. Марионетке запрещено говорить и противиться кукловодам. Класс не знает о том, какую инструкцию получили участники, пожелавшие принять участие в психологической игре. По окончании сценки, актеры остаются с ведущими, а команды вместе с капитанами приступают к обсуждению сценки. Время на обсуждение увиденного 2-3 минуты. После чего капитан каждой команды озвучивает решение.</p> <p><b>Рефлексия:</b> Подведем итог. Мы увидели с вами зависимого человека, который не готов признаться себе в этом. Им управляют люди, которым это выгодно.</p>	<p>Выходят ребята, пожелавшие участвовать в игре.</p> <p>Команда обсуждает вопросы и дает свой ответ.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>В современном мире человеку приходится непросто: нужно быть образованным, вести здоровый образ жизни, уметь бесконфликтно общаться. Телевидение, просторы интернета предлагают и показывают все вышесказанное, но также таят в себе опасность. Красивая и беззаботная жизнь, новая профессия - блогер, а еще друзья...новые, которых ты не знаешь, но они готовы тебя поддержать во всем, всегда готовы тебя выслушать и дать свой совет или предложат попробовать что-либо «интересное». Мир начинает управлять тобой - что смотреть, как одеваться, кого слушать, как отдыхать и т.д. Зависимый человек себе не принадлежит - помни об этом!</p> <p><b><u>Упражнение «Жизненные ценности».</u></b></p> <p><b><u>Цель:</u></b> - профилактика рискованного поведения, посредством формирования системы духовно- нравственных ориентиров</p> <p><b><u>Описание:</u></b> Ребята, ваша задача подумать и написать, что для вас значит «жизненные ценности».</p> <p>После обсуждения в группах, капитан зачитывает пункты жизненных ценностей ребят, а ведущий записывает их на доске. Далее ведущий говорит, что из этого перечня можно оставить только 3. Дети должны прийти к следующим ценностям: 1 – собственно их жизнь, 2 – семья, 3 – здоровье.</p> <p>Обладая этими ценностями, можно говорить и о других: друзья, обучение, любимое хобби, спорт и многое другое. Можно смело смотреть в будущее, планировать его и добиваться поставленных целей.</p> <p><b><u>Рефлексия:</u></b> Ведущий сворачивает «кулек» из бумаги, с надписью «Моя жизнь» и просит детей мысленно сложить в этот кулек все</p>	<p>Команда обсуждает вопросы и дает свой ответ.</p> <p>Ребята дают индивидуальные ответы.</p> <p>Ребята, высказывают свои предположения и то какие эмоции вызвало у них данное упражнение.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>самое ценное и дорогое в своей жизни, что приносило им радость и чувство защищенности (родители радуются вашим успехам, друзья вами восхищаются, вы чувствуете себя самыми счастливыми на свете: вспомните эти моменты!).</p> <p>Ведущий просит детей ничего не упустить и все сложить в данный кулек, а также обязательно поместить в этот кулек свои мечты! Спрашивает у участников все сделано? Получая утвердительный ответ ведущий резко сминает данный кулек, комкая его до маленького комка.</p> <p>Ребята, что вы сейчас почувствовали? (боль, негодование, протест и т.д.) и вы вправе чувствовать это! Но действительность такова, что человек, который начинает пробовать, а в последующем и употреблять ПАВ именно так и поступает со своей жизнью, со своими мечтами и планами. Он вступает в группу «зависимых». Ребята, будьте сильны духом, имейте свою точку зрения - не дайте сломать свою жизнь!</p>	
5	Заключительный этап	<p>Ребята, мы рады, что Вы стали участниками нашего тренинга. Надеемся, что полученная информация окажется для Вас полезной, и в будущем вы сможете добиться поставленных целей, соблюдая закон и помня о своих жизненных ценностях. Ведущие прощаются с ребятами.</p>	Ребята прощаются.