***Мастер – класс  
«Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек»***

***Подготовила:***

***социальный педагог***

***КГУ «Донецкая СШ»***

***Е.А. Островская***

**Актуальность** выбранной темы состоит в том, что в последнее время всё чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем. В жизни современного общества особо острыми стали проблемы**,** связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи.

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

**Работа по профилактике вредных привычек в школе проводится со всеми учащимися начального, среднего и старшего звена.**

1. *В начальном звене акцент ставится на полезные привычки, полезные навыки и здоровый образ жизни.*
2. *В среднем и старшем звене акцент ставится на социальные установки, на осознанное формирование здорового образа жизни, пагубного влияния табака, алкоголя, наркотиков и т.д. на организм человека, а также правовое просвещение, пропаганда здорового образа жизни*

***Основные формы и методы работы по профилактике вредных привычек***

* ***С учащимися:*** *сказкотерапия, ролевые игры, упражнения («Марионетки», «Тосты», «Уверенный ответ-отказ»), инсценировки, тренинг общения, наглядные опыты, дискуссии, деловые игры; беседы с элементами рассуждения; упражнения-исследования («Интервью с партнером»)*
* ***С родителями:***
* *-анкетирование, диагностика, дискуссии, круглые столы, конференции, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов, тематические классные часы, родительские собрания, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы, организация родительского всеобуча, стенды и уголки для родителей.*

***Упражнение-исследование «Интервью с партнером»***

***Цель:*** *определить уровень знаний и направленность интересов учащихся.*

*Учащиеся в парах берут друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты.*

***Анкета.*** *1. Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «наркомания» или «зависимость от наркотиков»? (можно использовать «курение», «алкоголизм»)*

*2. О каких видах зависимости и наркотиках ты слышал? (можно использовать «сигареты», «алкогольные напитки»)*

*3. Как ты считаешь, почему человек становится заядлым наркоманом, курильщиком или алкоголиком?*

*4. Считаешь ли ты, что такие зависимости, как наркомания, алкоголь, курение или др., играют роль и в твоей жизни?*

*5. Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Наркомания и наркотики» («Курение», «Алкоголизм»), которые нам следовало бы обсудить на занятиях?*

*Затем каждый представляет результаты своего партнера всей группе, при этом результаты могут записываться на плакате.*

***Ролевая игра «Марионетки»***

***Цель:*** дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

***Ход игры:*** Предложите участникам разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника играют роль кукловодов, которые будут полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, соответственно, один участник будет играть роль куклы. Каждый из участников тройки должен побывать в роли куклы и в роли кукловода.

Для кукловодов необходимо четко определить задание, что они должны делать с куклой. Например, определив расстояние (5-6 метров), кукловоды должны провести куклу по назначенному маршруту, при этом кукла не имеет право говорить, двигаться самостоятельно или сопротивляться.

***Вопросы для обсуждения:***

Вспомните, пожалуйста, ваши ощущения, когда вы выступали в роли куклы?

Было ли вам комфортно или нет?

Понравилось ли вам, когда вас ведут?

Вас вели туда, куда вы хотели или кукловод сам выбирал направление движения?

Как с вами обращались: мягко, заботливо или совершенно не задумываясь, причиняя вам боль и дискомфорт?

Точно так же и зависимость от ПАВ ведет человека по жизни, совершенно без эмоционально и безжалостно, зависимость сама выбирает направление движения, «швыряет» человека по жизни, доставляет массу неприятных моментов и не заботится о нем. Человек вынужден подчиняться и пассивно следовать за ней, не являясь по сути хозяином собственной жизни.

**Выводы:** в данном упражнении вы все в какой-то мере побывали в роли человека, которым кто-то управляет. В любой момент вы можете вспомнить те ощущения, которые испытывали во время игры. Приятно ли было вам, когда вы не имеете право голоса и от вас, по сути дела, ничего не зависит? И человек лишь как марионетка готов идти туда, куда ему скажут и делать то, что ему велят. Вряд ли кому-то из вас это понравилось. Думайте своей головой и стройте свою жизнь сами, сами выбирайте и сами заботьтесь о своем здоровье. Вы сами делаете свою жизнь, вы ответственны за нее и только от вас зависит, кем вы будете в этой жизни. Будем ли мы самостоятельно принимать решения или позволим управлять собой, и мы уже ничего не сможем сделать в жизни самостоятельно.

***Упражнение «Тосты»***

***Цель:*** Это упражнение помогает в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в упражнении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

***Ход игры:*** Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке. Далее группа делится на пары, им дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказать, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями.

***Вопросы для обсуждения:***

1. Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

2. Что внутри вас помогало вам отказаться?

**Ролевая игра «Уверенный ответ-отказ»**

**Цель:** развить навыки уверенного отказа.

**Описание:** Участники работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Потом педагог просит показать эти варианты.

**Ситуация 1.**Твой друг пригласил тебя на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и ребята из старших классов: «Приходи, родителей не будет, повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

**Ситуация 2.** Во дворе одноклассник сказал: «У меня есть сигарета с марихуаной, пойдём в подъезд, попробуем или ты боишься? Если ты не пойдёшь, то ты мне не друг».

**Ситуация 3.**В подъезде Саша увидел своих знакомых, они курили и громко смеялись. Ребята предложили вместе с ними выпить и закурить, сказав, что празднуют день рождения своего друга: «Что, брезгуешь? Ну-ну, смотри!».

При выполнении этого задания используются все возможные варианты уверенного отказа.

Цель всех этих мероприятий – помочь детям различать хорошее и плохое; что полезно, а что вредно, что можно пробовать на вкус, а что нет; научиться определять для себя круг людей, кому можно доверять, а к кому относиться с опаской. Способствовать воспитанию бережного отношения, прежде всего, к своему здоровью, воспитывать в детях самостоятельность. Легуве сказал: «Воспитание – это наука, которая обучает наших детей обходиться без нас». И наша задача- воспитать готовых к самостоятельной жизни и полезных для общества граждан.

***Упражнение-исследование «Интервью с партнером»***

***Цель:*** *определить уровень знаний и направленность интересов учащихся.*

*Учащиеся в парах берут друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты.*

***Анкета.***

*1. Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «курение» или «зависимость от сигарет»?*

*2. О каких видах сигарет ты слышал? Можешь ли назвать какие-либо марки сигарет?*

*3. Как ты считаешь, почему человек становится заядлым*

*курильщиком?*

*4. Считаешь ли ты, что такие зависимость, как курение играет роль и в твоей жизни?*

*5. Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Курение», которые нам следовало бы обсудить на занятиях?*

***Упражнение-исследование «Интервью с партнером»***

***Цель:*** *определить уровень знаний и направленность интересов учащихся.*

*Учащиеся в парах берут друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты.*

***Анкета.***

*1. Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «алкоголь» или «зависимость от алкоголя»?*

*2. О каких видах алкоголя ты слышал? Можешь ли назвать марки алкоголя по видам?*

*3. Как ты считаешь, почему человек становится заядлым алкоголиком?*

*4. Считаешь ли ты, что такая зависимость, как алкоголизм играет роль и в твоей жизни?*

*5. Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Алкоголизм», которые нам следовало бы обсудить на занятиях?*

***Ролевая игра «Марионетки»***

***Цель:*** дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

***Ход игры:*** Предложите участникам разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника играют роль кукловодов, которые будут полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, соответственно, один участник будет играть роль куклы. Каждый из участников тройки должен побывать в роли куклы и в роли кукловода.

Для кукловодов необходимо четко определить задание, что они должны делать с куклой. Например, определив расстояние (5-6 метров), кукловоды должны провести куклу по назначенному маршруту, при этом кукла не имеет право говорить, двигаться самостоятельно или сопротивляться.

**Ролевая игра «Уверенный ответ-отказ»**

**Цель:** развить навыки уверенного отказа.

**Описание:** Участники работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Потом педагог просит показать эти варианты.

**Ситуация 1.**Твой друг пригласил тебя на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и ребята из старших классов: «Приходи, родителей не будет, повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

**Ситуация 2.** Во дворе одноклассник сказал: «У меня есть сигарета с марихуаной, пойдём в подъезд, попробуем или ты боишься? Если ты не пойдёшь, то ты мне не друг».

**Ситуация 3.**В подъезде Саша увидел своих знакомых, они курили и громко смеялись. Ребята предложили вместе с ними выпить и закурить, сказав, что празднуют день рождения своего друга: «Что, брезгуешь? Ну-ну, смотри!».

При выполнении этого задания используются все возможные варианты уверенного отказа.