**Тренинг на тему «Вред курения».**

**Класс 5 – 10 «Б».**

**Цель:**профилактика курения, формирования установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения среди людей и последствия этой вредной привычки;

2. Активизация размышлений о вреде курения и его последствий;

3. Формирование установки на здоровый образ жизни и отказе от курения.

**Тренинг**

Диалоги

1. - Хочешь выпить?

- Спасибо, нет!

2. - Хочешь выпить пива?

- Нет, я не пью пива.

3. - Давай покурим?

- Мне нужно срочно позвонить!

4. - Хочешь затянуться? -Нет!

- Ну, ладно, затянись! -Нет!

- Просто попробуй! -Нет!

5. - Эй! Покурить хочешь?

Просто игнорируй вопрос.

|  |  |
| --- | --- |
| № | Шесть способов сказать «нет» |
| 1 | Скажи: «Спасибо, нет» |
| 2 | Назови причину, почему не хочешь этого сделать |
| 3 | Смени тему разговора |
| 4 | Повторяй слово «нет», как автомат |
| 5 | Не реагируй, не подавай вида, что слышал |
| б | Уйди прочь |

I. Интерактивная беседа «Когда ущемляют наши права?»Тема нашего тренинга «Научись говорить "нет"». У каждого бывают ситуации, когда надо настоять на своем, защитить свои права. Случалось ли вам попадать в такие ситуации?

Примерные ответы детей:

- Попросить продавца обменять порванную купюру, которую он дал на сдачу.

- Сказать продавцу, что он вас обсчитал.

- Вернуть плохой товар.

- Сделать замечание тому, кто лезет без очереди.

- Сказать «нет» тому, кто пытается тебе что-то продать.

- Сказать «нет» тому, кто просит у тебя нужную тебе самому вещь.

- Кто-то занял твое место, попросить освободить его.

Как видим, такие ситуации нам знакомы. Одни в таких случаях пассивно отступают, постепенно теряя самоуважение, другие, наоборот, агрессивно наступают, теряя уважение окружающих. Но для психического и социального здоровья человека плохо и то и другое. Как же поступать, чтобы не уронить себя и не потерять уважение окружающих? Сегодня мы будем этому учиться.

II. Мини-лекция «Три способа настоять на своем».

 Итак, каким образом люди обычно реагируют на такие ситуации, когда нарушаются их права? Ученые утверждают, что таких способов всего три (показывает на доску): пассивность, агрессивность и неагрессивное настаивание на своем. Самый распространенный способ - пассивность, то есть отсутствие реакции, принятие всего без возражения и сопротивления.

Агрессивность означает атаку на другого человека, чрезмерно активное реагирование или проявление неприятного характера. Наиболее подходящий способ поведения в сложных ситуациях - это неагрессивно настаивать на своем, то есть умения постоять за свои права, смело и открыто выражать свое мнение. Это ответственная манера поведения.

А вот вам и ситуация для иллюстрации. Школьная столовая. Саша, Дима и Олег стоят в очереди, вдруг кто-то нахально становится впереди них.

Саша посторонился и промолчал.

Дима громко закричал: «Отвали, тебя здесь не было!»

Олег твердо сказал: «Извини, встань в очередь сзади!»

Какой способ сопротивления выбрал каждый из ребят?

(Дети отвечают: Саша - пассивность, Дима - агрессивность, Олег - неагрессивное настаивание на своем.)

Вы увидели, что самый лучший способ - это неагрессивно настоять на своем. Этот способ позволяет выразить свое мнение, избегая конфликтов и не роняя себя.

III. Информационный блок «Шесть способов сказать "нет"»

1. Мотивация «Зачем это нужно?»

Но как настоять на своем? Самое лучшее - научиться говорить «нет».

Сейчас мы будем учиться говорить «нет» в ситуациях, когда предлагают сигареты, алкоголь, наркотики, клей. Конечно же, лучше всего избегать таких ситуаций. Для этого нужно держаться подальше от мест, где покупают, продают разное зелье. Если тебе надо идти домой этой дорогой, измени маршрут. Еще лучше держаться возле тех, кто не курит, не пьет, не нюхает, не колется. Их большинство, а большинство всегда сильнее. Но если ты все-таки оказался в компании, где на тебя могут оказать давление, обязательно нужно научиться говорить «нет».

2. Демонстрация «Как это работает?»

На доске нарисована таблица «Шесть способов сказать "нет"». Сейчас мы разберем каждый способ в отдельности. А помогут мне в этом (имена, фамилии двух учеников).

(Два ученика выходят к доске. Учитель отдает им книгу, чтобы они читали диалоги, а сам читает названия способов с доски.)

Итак, первый способ - сказать «спасибо, нет».

(Помощники читают первый диалог из раздела «Диалоги».)

Давайте потренируемся говорить «спасибо, нет». Мои помощники будут обращаться к вам с фразами, типичными для данных ситуаций, а вы должны им ответить.

(Помощники быстро называют имена одноклассников, задают вопросы из списка «Типичные фразы». Ученики встают и быстро отвечают: «Спасибо, нет».)

Второй способ - назвать причину, почему ты не хочешь этого делать. Как это выглядит, покажите, пожалуйста.

(Помощники читают второй диалог из раздела «Диалоги».)

Теперь и мы попробуем применить этот способ. Нужно просто повторить последние слова, но с частицей «не».

(Помощники называют имена одноклассников, задают вопросы из списка «Типичные фразы». Ученики встают и быстро отвечают, исходя из ситуации.)

Третий способ - отказаться и перевести разговор на другую тему. (Обращается к помощникам.) Мы вас слушаем.

(Помощники читают третий диалог из раздела «Диалоги».)

Четвертый способ - просто повторять слово «нет», как автомат. {Обращается к помощникам.) Пожалуйста, покажите, как это делается.

(Помощники читают четвертый диалог из раздела «Диалоги».)

Пятый способ - не обращать внимания, не реагировать. (Дает знак помощникам.)

(Помощники читают пятый диалог из раздела «Диалоги».)

Шестой способ - сказать «нет» и немедленно уйти прочь. (Дает знак помощникам.)

(Помощники читают шестой диалог и садятся на свои места.)

3. Оценка «Какой способ лучше?»

 Вы узнали о разных способах сказать «нет». Какой вам кажется самым удобным?

Примерные ответы детей:

- Лучше всего сказать «нет» и уйти.

- Лучше вообще не обращать внимания.

- Самое лучшее - сказать «спасибо, нет».

- Все зависит от обстановки.

IV. Проблемные ситуации «Сумей отказаться».

Действительно, каким способом вы скажете «нет», зависит от обстоятельств. Я предлагаю вам несколько ситуаций. Подумайте, как бы вы себя вели?

(Учитель читает описание ситуаций, предлагает выбрать, каким способом сказать «нет». Дети по желанию поднимают руки, отвечают. По одной ситуации могут ответить несколько детей.)

1. Несколько твоих друзей в 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 на вечеринке или в кино, и все, с кем ты пришел, курят. Некоторые из них предлагают тебе покурить. Твои действия.

3.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.

4. Ты стоишь в очереди за обедом в школьном буфете, кто-то лезет вперед без очереди. Твои действия.

5. Одноклассница пригласила тебя на день рождения. Ты знаешь, что в ее доме никто не курит. И вдруг твой приятель закуривает сигарету. Твои действия.

6. Ты в доме приятеля. Все пьют пиво. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Как отказаться?

7. Твой друг просит у тебя плеер, фотоаппарат. Ты не хочешь давать, так как боишься, что он его сломает. Как отказать?

8. Друг просит, чтобы ты одолжил для него у своих родителей крупную сумму денег, на что, не говорит.

Примерные ответы детей:

- Извини, мне нужно уходить.

- Ребята, поймите меня, я не курю.

- Просто передать пачку дальше по кругу со словами «я не курю».

- Извини, но сейчас моя очередь.

- Извини, но тут никто не курит.

- Я не пью пиво.

- Извини, но эта вещь мне сейчас нужна самому.

- Извини, поговори сам с моими родителями.

**Мультфильм** Команда Познавалова «Тайна едкого дыма».

Как глупо этот мир устроен:

Из четырёх курящих трое.

Хотя известно, что табак-

Опасный и коварный враг.

Как это всё – таки возможно?

Где наши ум и осторожность?

Нам, что же, жизнь не дорога?

И почему в плену врага

Находимся мы добровольно,

Затяжку делая, довольны?

Мы что забыли, что табак –

Коварный и смертельный враг?

Вот цифры мировой статистики

Приводим их без всякой мистики

Курение зло – это всем уже ясно,

Курение – это смертельно опасно.

**Рефлексия.**