**Профилактическое занятие с элементами тренинга**

**«Жить здорово!»**

Цели занятия:

1. способствование осознанию подростками ценности здорового образа жизни, в которой нет места пагубным пристрастиям;

2. развитие мотивации к сохранению своего физического и психологического здоровья;

3. развитие и укрепление навыков конструктивной эмоциональной разрядки;

4. повышение общей психологической культуры личности.

**Ход занятия**

1. Вступительное слово ведущего – об опасности пагубных пристрастий, о ценности собственного здоровья и необходимости беречь его, обоснования негативных последствий вовлечения в опасные зависимости.

2. «Верно/Неверно»

Участникам даётся под запись перечень утверждений, касающихся употребления алкоголя, наркотиков, курения, им необходимо написать к каждому утверждению «верно», либо «неверно». Затем проводится обсуждение, в ходе которого выслушиваются обоснования ответов, а после ведущий зачитывает верные ответы с аргументацией.

Перечень утверждений:

- Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны (неверно)

- Табак в сигаретах – не наркотик (неверно)

- Однократное употребление наркотиков сразу приводит к наркомании (неверно)

- Алкоголь, табак не влияют на течение беременности и здоровье будущего ребёнка (неверно)

- Люди, употребляющие ПАВ и курящие, вредят и себе, и другим (верно)

- Можно стать зависимым от алкоголя, употребляя только пиво (верно)

- Кофе, сладости можно считать наркотиками (верно)

- Кофе и холодный душ способствует отрезвлению человека (неверно)

- Алкоголики пьют ежедневно (неверно)

- У непьющих родителей абсолютно точно не будут пить и дети (как и наоборот) (неверно)

- Алкоголь, наркотики, табак не способствуют решению психологических проблем, а лишь усугубляют их (верно)

- ПАВ повышают творческий потенциал (неверно)

- Наркомания излечима (неверно)

- Многие начинают употребление наркотиков под влиянием компании (верно)

- Можно определить, употребляет ли человек ПАВ, по внешнему виду (верно).

3. Просмотр видеороликов антинаркотической направленности с последующим обсуждением и рефлексией.

4. «Карта здоровья»

Участникам даётся задание начертить таблицу, состоящую из 2 граф. Каждый выполняет индивидуально. 1 графа включает в себя вредные для здоровья привычки, проблемы со здоровьем, недостатки характера которые могут влиять на здоровье (то, что он хочет изменить в себе). 2 графа – рекомендации и советы, собственные действия, которые планирует предпринимать участник для достижения результатов (занятие спортом, соблюдение принципов здорового питания, прогулки, ограничение времени с гаджетами).

5. «Ноутбук»

Участникам предлагается взять блокноты (или по несколько тетрадных страниц). На листах чертится таблица из 2 граф. 1 графа – цели и задачи. 2 графа – шаги по достижению целей. В таблицу вносятся цели и задачи, которые участник хочет реализовать, и расписываются действия, которые нужно совершить для достижения успехов. Причём такой ноутбук используется не только на занятии, но рекомендуется участникам применять его и в будущем в течение длительного периода, а также регулярно анализировать свои достижения или неудачи.

6. Рефлексия занятия – участникам предлагается ответить на вопросы:

Что я почерпнул для себя из занятия?

Каково моё отношение к поднятой проблеме?

Каковы мои цели и задачи на будущее?