

Тема: Умей сказать: «НЕТ!»

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

Организационный момент. Приветствие.

1. Фронтальный опрос «Проблемные вопросы»

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
4. Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
5. Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

2. Ловушки для молодежи.

1. Везде говорят о наркотиках, друзья уже попробовали. Это считается престижным, это «классно». Друзья назовут «слабаком», если откажешься попробовать. Но при этом никто не скажет, что очень скоро ты будешь зависеть от наркотика. Чаще всего друзья предлагают попробовать наркотик, потому что сами уже попали в зависимость и не хотят находиться в этом состоянии в одиночку. Такой человек не хочет быть единственным, кто попал в беду, но постарается потянуть за собой и других.

2. «Проблемы одолели? Хочешь найти выход? Не тормози! Попробуй, растворись и забудь все!» При этом приятели не скажут, что ты не просто забудешь проблемы, но станешь забывать все, что знал. А проблем прибавится — тебе постоянно будут нужны деньги для следующей дозы. Ради этого ты пойдешь на преступление. Тебе будет действительно все безразлично, даже то, что ты можешь заразиться СПИДом, да и вообще больше 10 лет не проживешь.

3. «Это весело и совсем не страшно!» Наркотики школьникам, как правило, предлагаются не в грязном подвале, а на веселом шумном танцполе, возле школы, когда не хочется идти на скучный урок или завалил экзамен, на вечеринке, в уютной атмосфере, где так удобно расположиться вместе с друзьями на диванчике и оттянуться. Но при этом никто никогда не напомнит о последствиях: страхи, тревога, конфликты с окружающими,

депрессия, проституция, насилие, слабость перед жизненными обстоятельствами, рак легких, СПИД, передозировка, смерть.

Такие попытки заставить другого человека что – либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

3. Рассказ педагога – психолога о видах группового давления.

Сейчас давайте обсудим те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников.

Виды группового давления:

Лесть.	Подкуп.
Шантаж.	Обман.
Уговоры.	Запугивание.
Угрозы.	Призыв «делай как мы».
Насмешки.	Подчеркнутое внимание.
Похвала.	

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформизма.

Конформизм – склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим («стадное чувство», например в ситуации паники). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы заряжается эмоциями толпы (например ситуация паники).

4. Отработка навыков распознавания способов группового давления.

Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать различными способами группового давления. Давайте сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю разделиться на подгруппы и разыграть предложенные ситуации. Задача всей группы – определить. Какие виды группового давления использовались.

Ситуации для разыгрывания в подгруппах:

- 1) ребята предлагают однокласснику прогулять урок;
 - 2) ребята предлагают однокласснику пойти на позднюю дискотеку;
- От каждой группы один человек зачитывает придуманную ситуацию предложенного вида группового давления

Завершение. Подведение итогов.

Тренинг «Спорные утверждения», Портрет асоциального человека.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с вредными привычками и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

- повышение уровня информированности детей о проблеме табакокурения, алкоголизма, токсикомании и наркомании;
- изменение отношения детей к наркомании;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационный момент. Приветствие.

1. Игра «Спорные утверждения».

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

1. «Совершенно согласен»
2. «Согласен, но с оговорками»
3. «Совершенно не согласен»
4. «Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так".

Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

1. Наркомания - это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.

13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
15. Наркоманы - это не люди.

Обсуждение выводов.

2. Упражнение «Портрет асоциального человека»

На чистом листе ватмана или доске в порядке очереди дети рисуют общий портрет асоциального человека, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Психолог спрашивает, знают ли ребята людей, употребляющих алкоголь и наркотики, и каковы их впечатления от этих людей.

Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Наркоманов можно отличить в толпе по внешнему виду:

- 1) всегда носят одежду с длинными рукавами, независимо от погоды;
- 2) слишком сужены или слишком расширены зрачки, независимо от падающего освещения;
- 3) отрешенность во взгляде;
- 4) отекающие кисти рук;
- 5) сутулость;
- 6) темные или обломанные зубы;
- 7) растянутая речь;
- 8) замедленные движения;
- 9) раздражительность, вспыльчивость, резкость;
- 10) непочтительность в разговоре;
- 11) если он был в гостях, в доме могут пропасть вещи, деньги.

- Дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим? (Дети отвечают)

Психолог спрашивает, знают ли ученики людей, употребляющих наркотики, и каковы их впечатления от этих людей.

Обычно люди, предлагающие попробовать наркотик, сами являются наркоманами, причем с сильной зависимостью, хотя и скрывают это.

Психолог предлагает ребятам сказать, по каким признакам можно узнать наркомана в общественном месте (в гостях, на вечеринке, в клубе и т. д.). Далее преподаватель и ребята вместе обсуждают, как наркоманы ищут знакомств с новыми людьми. Если ученики не могут ответить на вопрос, учитель помогает им. Он подчеркивает, что наркоман стремится к общению, к расширению круга своих знакомств. Часто он старается познакомиться с

друзьями того, кого уже знает. Во время знакомства он сразу же пытается увлечь человека своей персоной, используя для этого различные способы. Так, они могут иметь яркую, необычную внешность, одежду, интересы или хобби (например, известный фотограф, блогер или начинающий режиссер). Они проявляют интерес к своему новому знакомому, расспрашивая про его жизнь, увлечения и т. д.

Затем учитель спрашивает школьников, зачем, как они думают, наркоман стремится к расширению круга своего общения.

3. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению».

- А как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению? Конечно, это уверенный в себе человек способный не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

- «Ребята, давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам обладает уверенный в себе человек?

Обучающиеся описывают:

«Признаки уверенного человека»:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив и настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их как людей;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья - он сам;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Завершение. Подведение итогов.

Тема: Первичная профилактика асоциальных явлений. Цифровая гигиена.

Задачи:

1. Ознакомить уч-ся с потенциальными угрозами, которые могут встретиться при работе в сети Интернет.
2. Научить избегать этих угроз.
3. Рассказать о действиях, которые необходимо предпринять при столкновении с этими угрозами.
4. Освоить практические навыки работы в сети Интернет.

Литература и интернет-ресурсы:

1. Сайт <http://content-filtering.ru/children/>
2. Блинков И.А.: Безопасность детей и молодежи в сети Интернет
3. Брошюра «Безопасность детей в Интернете» изд. Microsoft
4. Чат <http://prikol.interchat.ru/>

Организационный момент. Приветствие.

1. Фронтальный опрос к подведению темы

- Вы зарегистрированы в соц. сетях?
- Открыт Ваш профиль?
- Стоит ли фото на аватарке?
- Какие данные Вы указываете на аватаре?

2. Объяснение нового материала

- Если Вы безответственны, то ваше поведение в социальных сетях может нанести вред как личной, так и профессиональной сфере. Это правило касается не только взрослых людей, но и подростков, устраивающихся на работу.

Несколько простых правил поведения в социальных сетях

- Не хвастайтесь незаконной деятельностью.

Никаких роликов употребления Вами марихуаны, росписей вагонов метро и фотографий дохлых кошек в окне квартиры преподавателя! Компромат может вылиться в административное или даже уголовное наказание. Раз-два в год просматривайте Ваш контент в социальных сетях, чтобы удалить все компрометирующие фото ДО похода на важное собеседование.

- Не высказывайте агрессии.

Когда студент обращается к социальным сетям, блогам и форумам, чтобы поиздеваться над кем-нибудь, риски могут оказаться неизмеримыми. Этому студенту грозит не только отчисление, но серьезная уголовная статья.

- Не высказывайте оценки деятельности преподавателя.

Студенты и учащиеся, которые грубо отзываются о своих преподавателях

(или публикуют их неприличные фотографии), также подвергаются огромному риску.

- Публикации с компьютеров в вашей школе? – Нет, не стоит!

Во многих школах действует запрет на любые действия в сети, которые напрямую не связаны с учебной. И не думайте, что никто ничего не заметит, если вы время от времени будете публиковать новый твит или менять статусы – во многих школах действуют системы, позволяющие отслеживать IP-адрес пользователя.

- Разглашение конфиденциальной информации.

Молодые люди особенно уязвимы перед лицом интернет-хищников и воров личных данных. Любые личные данные, опубликованные в соц.сетях, могут помочь ворам и коррупционерам нанести Вам вред. Даже фотография, на которую случайно попала ваш студенческий билет или ксерокс аттестата. То же самое касается и Вашего места нахождения. В частности, никогда не пишите в социальных сетях, что Вы находитесь дома один или куда-то уехали.

- Нельзя лгать, жульничать и заниматься плагиатом.

Соврали, что нужно учить экзамен, а сами отправились на концерт? Если при этом Вы поменяли статус в соц. сети и выложили кучу фотографий – время задуматься, не повлияет ли это на Вашу оценку.

- Нельзя угрожать расправой.

Даже публикация анонимной, бессмысленной угрозы на сомнительном интернет-форуме, где полно посторонних людей, будет служить тревожным сигналом. И как только властям удастся локализовать угрозу, они имеют полное право начать расследование.

- Нельзя публиковать свидетельства своего непрофессионализма.

Иногда даже информация сугубо личного характера, размещенная в профилях социальных сетей, может послужить тревожным знаком для потенциального работодателя. В современную эпоху прозрачности идеальным является профессиональный профиль.

- Нельзя полностью полагаться на настройки конфиденциальности.

Как бы прилежно вы ни пытались защитить свои личные данные в социальных сетях, лучше всего привыкнуть к мысли о том, что вся опубликованная вами информация может стать известной вашим родителям, руководству школы и незнакомым людям. Полагайтесь на свое благоразумие.

- Лучше не выкладывайте информацию в состоянии эмоционального возбуждения.

Публикация гневного твита в порыве бешенства может принести вам облегчение, однако минутное удовольствие, которое вы получите от его публикации, не стоит того потенциального вреда, который он может причинить. Остановитесь на мгновение, глубоко вздохните, подумайте и перезагрузитесь.

- Не используйте нецензурную брань.

3. Задание для каждой группы:

Зайти на страницы сайта, посвященные различным видам деятельности в сети Интернет. Прочитать правила работы, и объяснить, чем может обернуться невыполнение этих правил.

4. Правила безопасности в сети Интернет

1. Посещайте Интернет вместе с родителями, или делитесь с ними успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
2. Если в Интернет вас что-либо беспокоит, то вам следует не скрывать этого, а поделиться своим беспокойством со взрослыми;
3. При общении в чатах, использовании программ типа ICQ, использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Выберите регистрационное имя (псевдоним), не содержащее никакой личной информации;
4. Нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;
5. Уважайте собеседников в Интернет. Правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;
6. Никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
7. Далеко не все, что можно прочесть или увидеть в Интернет – правда. Спрашивайте у взрослых о том, в чем вы не уверены;

5. Составление сводной таблицы правил поведения в сети Интернет

Никогда	Всегда
Никогда не оставляй встреченным в Интернете людям свой номер телефона, домашний адрес или номер школы без разрешения родителей	Всегда будь внимательным, посещая чаты. Даже если в чате написано, что он только для детей, нельзя точно сказать, что все посетители действительно являются твоими ровесниками. В чатах могут сидеть взрослые, пытающиеся тебя обмануть
Никогда не отправляй никому свою фотографию, не посоветовавшись с родителями	Всегда спрашивай у родителей разрешения посидеть в чате
Никогда не договаривайся о встрече с интернет-знакомыми без сопровождения взрослых. Они не всегда являются теми, за кого себя выдают. Встречайся только в общественных	Всегда покидай чат, если чье-то сообщение вызовет у тебя чувство беспокойства или волнение. Не забудь обсудить это с родителями

местах	
Никогда не открывай прикрепленные к электронному письму файлы, присланные от незнакомого человека. Файлы могут содержать вирусы или другие программы, которые могут повредить всю информацию или программное обеспечение компьютера	Всегда держи информацию о пароле при себе, никому его не говори
Никогда не отвечай на недоброжелательные сообщения или на сообщения с предложениями, всегда рассказывай родителям, если получил таковые	Всегда помни, что если кто-то сделает тебе предложение, слишком хорошее, чтобы быть правдой, то это, скорее всего, обман
	Всегда держись подальше от сайтов "только для тех, кому уже есть 18". Такие предупреждения на сайтах созданы специально для твоей же защиты. Сайты для взрослых также могут увеличить твой счет за Интернет

Завершение. Подведение итогов.

- Если ты услышишь или увидишь, что твои друзья заходят в «небезопасные зоны», напони им о возможных опасностях и посоветуй, как им правильно поступить.
- Будь внимателен при загрузке бесплатных файлов и игр на компьютер, тебя могут обмануть: нажав на ссылку, ты можешь попасть в «небезопасную зону» или загрузить на свой компьютер вирус или программу-шпион.
- Если вы получили оскорбляющие сообщения, расскажите об этом родителям.
- Всегда принимайте помощь от взрослых или друзей, разбирающихся в вопросах безопасного Интернета. Мама и папа могут не знать ответов на все интересующие вас вопросы.