

Тренинговое занятие «Алкоголь и здоровье»

для учащихся 8-9 класса

Выполнила:

Региональный специалист

ОГКУ «Центр профилактики наркомании»

по Шелеховскому району

Дубель Анна Сергеевна

Цель: профилактика алкогольной зависимости, пропаганда ЗОЖ.

Ход тренинга:

1. Приветствие.

2. Показ фильма «Береги себя». Обсуждение

3. Упражнение № 1 "Чувства": (10 мин.) Участникам предлагается: вспомните ситуацию, когда приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Затем участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант: *Чувства говорящего:* Раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина ответственность и т. д. *Чувства слушающего:* Сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

4. Теоретический блок – алкогольная зависимость, ее этапы.

5. Упражнение № 2 "Скульптура зависимости" (8 мин.)

Инструкция: Участникам группы предлагается разбиться на тройки разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить "скульптуру зависимости" так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что "материалом" для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводит групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

6. Рефлексия занятия.