**ТРЕНИНГ**

**Тема: «Наш выбор - жизнь»**

**Цель тренинга:** формирование навыков здорового образа жизни, чувств ответственности за свой выбор.

**Задачи тренинга:**

**-**датьпредставления о негативном влиянии и последствиях таких вредных привычек как употребление ПАВ;

-повысить уровень информированности обучающихся о пользе здорового образа жизни;

-развивать мышление, внимание на основе упражнений;

-воспитывать привычку к сохранению и укреплению собственного здоровья;

**Материально-техническое обеспечение**: Листы бумаги, цветные карандаши, ватман.

**Ход тренинга**

Здравствуйте, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

- Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

- Здоровье для человека – одна из главных ценностей.
Давайте поприветствуем друг друга используя разные способы приветствия.

 Перед тем как начать наше беседу , давайте выделим ряд условий, которые будем соблюдать в течение нашей встречи.

*Условия работы.*

1. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает
2. говорящего товарища.
3. Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий
4. Критикуя – предлагай.
5. Не давать оценок другим участникам.
6. Вся личная информация, сообщённая на тренинге является конфиденциальной.

 И так тема нашей: «Наш выбор - жизнь»

Как вы думаете жизнь и здоровье они как, то связанны между собой?

Давайте попробуем ответить на этот вопрос с помощью *игры «Ассоциации»*

Для этого нам нужно разделиться на две команды.

Первая команда записывает все ассоциации к слову «Здоровье»

Вторая команда к слову «Жизнь»

Теперь делаем вывод: наша жизнь напрямую зависит от нашего здоровья.

Сегодня моя задача дать Вам необходимую и достоверную информацию об опасностях связанную с употребление ПАВ.

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред.

На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.
       Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является отсутствие вредных привычек.
       Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше.

       К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.

       Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание.
       Табакокурение. Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.
       Злоупотребление алкоголем. Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

 А теперь давайте еще раз проведем *игру «Ассоциации».*

Для этого нам нужно разделиться на две команды.

Первая команда записывает все ассоциации к слову «Наркотик»

Вторая команда к слову «Спорт»

Пожалуйста прочтите что у вас получилось?

Кто поможет нам сделать вывод?

Совершенно верно в жизни всегда есть права выбора и когда мы его делаем мы должны думать о том какие последствия в будущем могут быть.

  *«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.*

В начале нашей беседы я назвала тему нашей с вами встречи.

Кто мне ее повторит?

Спасибо. Это тема: «Наш выбор - жизнь»

Сейчас я предлагаю вам нарисовать ваш выбор, я хочу предложить вам нарисовать то, что вы выбираете для себя в будущем. *(раздаются листы бумаги и цветные карандаши по окончанию работы все рисунки крепятся на один общий ватман под название «Я выбираю жизнь»)*

**Рефлексия.**

Закончить нашу встречу я бы хотела притчей.

 Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный ученик однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

 Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

 -  Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Всё в твоих руках!

 Мораль такова: **Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным.**

Большое спасибо всем! Вы очень активно и старательно работали. Я приглашаю вас собраться в круг для обсуждения нашей встречи. Давайте по очереди скажем, что для вас оказалось интересным и полезным. Какие эмоции у вас остались после нашей встречи. И давайте в конце пожелаем друг другу здоровья ведь мы с вами сегодня очередной раз убедились, что от него зависит многое. Спасибо всем за работу. Я вам желаю здоровья. До встречи.