

Тренинговое занятие "Путешествие в Здраволюбию"

Л.М.Савичева , педагог – психолог
МБОУ г. Мценска «Средняя школа №2»

Класс: 4

Цель: Формирование представления об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности и жизни.

Задачи:

- формирование и развитие навыков безопасности поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия ПАВ на здоровье ребенка.
- способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации.
- Воспитание чувства ответственности за свои поступки, умение говорить “нет” в критических ситуациях и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников.

Методы: сказкотерапия (анализ сказки) ;арт. терапия (свободное и тематическое рисование) психогимнастика

игровые методы моделирование и анализ проблемных ситуаций беседа.

Оборудование: листы ватмана ,лента ,фломастеры ,мяч ,бусинки, нить ,посуда с водой ,карта планеты Здраволюбии

Ход занятий

1.Организационная часть.

Дети заходят в класс. Все садятся в круг.

- Здравствуйте. Я рада всех вас видеть. Сегодня у нас необычное занятие. Мы с вами отправляемся в путешествие на планету Здраволюбия. Для этого путешествия нам не надо куда-то ехать, не нужны билеты, вещи, деньги, понадобятся только желание и немного фантазии. Итак, готовы к путешествию?

Дети встают в круг и делают из пальцев левой руки “кольцо”. Сквозь пальцы протягивают ленту.

- У нас получился круг Дружбы, объединивший нас. Чтобы попасть в Здраволюбию нам необходимо по очереди перешагнуть через круг Дружбы, при этом мы все должны держаться обеими руками за круг и ни в коем случае не отпускать. Отпустил руки - считай, что потерялся в открытом космосе. Это трудное задание, но мы справимся, если будем помогать друг другу.

Дети выполняют упражнение.

После “перелета” ведущий говорит: “Вот мы и в Здраволюбии. Давайте посмотрим на эту Волшебную планету. (Дети разглядывают рисунок планеты).

Что вы здесь видите? (ответы детей). Густые задумчивые леса, высокие строгие горы, залитые светом поляны с чудесными цветами. В центре возвышается величественный дворец короля (ему всего 10 лет), где он живет со своими слугами- чувствами. Вам они хорошо знакомы.

Упражнение “Наши слуги - чувства”.

Ведущий произносит название чувства, а дети изображают его на лице.

Чувства: Веселая радость, светлая Грусть, чуткий Страх, воинственная Злость, вездесущий Интерес, чувствительная Обида.

2.Основная часть.

Мир, покой, счастье царит на Волшебной планете.

Как вы думаете почему? (ответы детей)

Каждый житель страны - настоящий волшебник. Открою вам секрет:

У каждого из них есть вот такие сосуды (детям раздают пузырьки с подкрашенной водой). Внутри сосуда не простая вода. Как вы думаете - что в этом сосуде? (ответы детей). В ней живительные и волшебные капли любви. И самое большое богатство, которое есть у нас – это Любовь, которая позволяет видеть в окружающих самое лучшее, что в них есть. Надо ли говорить, что, живя в любви, покое и гармонии, жители Волшебной планеты не знали болезней и вредных привычек, а залогом их хорошего самочувствия были Жемчужины здоровья (детям раздаются бусинки), они оберегают своего хозяина от болезней и невзгод. Нравится вам в Волшебной здесь? Да, хорошо в Здраволюбии! Но хочу показать вам совершенно иное место. Закройте глаза и представьте себя невидимками. Мы на планете Болезнетвория, где живут волшебники, но совсем другие. Что вы увидели здесь? (ответы детей по цепочке). Правят здесь страшные маги Ибн-табак и барон Спиртус

фон Алкоголь. Про себя они говорят: “Наш яд одурманивает человека, и тот, кто пробует наше зелье, становится нашим рабом, и будет делать то, что мы скажем!”. Вот такой страшной силой они обладают.

Упражнение “Какого цвета планета Болезнетвория?”.

Ведущий предлагает каждому взять фломастер определенного цвета и изобразить на ватмане цвет планеты Болезнетвория. Дети рисуют. А затем сравнивают с рисунком планеты Здраволюбия.

- Конечно, злым волшебникам не дает покоя соседняя Здраволюбия и они разработали план проникновения в нее. Пачки для сигарет, где спрятался маг Ибн Табак сделали красивыми и яркими; барон фон Алкоголь спрятал свое зелье в красивых бутылках с жидкостью вишневого цвета или в банках с джин-тонином, или пивом. А чтоб перенестись на прекрасную планету они вызвали бурю.

Упражнение “Буря”

Ведущий в центре круга начинает игру. Останавливаясь перед каждым участником, он сначала потирает ладони – “ветер шелестит листвою”, затем щелкает пальцами – “начинается дождь, топает ногами с постепенным усилением – “ливень-тип бури”.

Каждый участник, перед которым останавливается ведущий, повторяет его движение.

- Прилетев с бурей, маги быстро проникли во дворец короля. Фон Алкоголь предложил отхлебнуть из его бутылки: “Попробуйте, Ваше Величество! Это почти сок, и от одного глотка ничего не будет. Ведь вы уже почти взрослый король, а все взрослые пьют!”. И король попробовал напиток, ведь (по словам мага) это был “взрослый напиток”.

Сделав первый глоток, король ощутил неприятное жжение и даже тошноту, голова его закружилась и перед глазами все поплыло. А тут подоспел и Ибн-Табак поджег свой ядовитый дурман. Король закашлялся от сигаретного дыма, у него жгло и першило горло и щипало глаза, а затем он и вовсе потерял сознание.

- Скажите, какой была ошибка короля? (обсуждение ситуации с учениками).

Упражнение “Как сказать “нет””.

- Король не смог отказаться, сказать “нет”. А ведь умение человека не согласиться с чем-то, что-то не сделать - это своего рода поступок. И такой поступок порой требует очень большой силы воли, смелости и решительности.

Детям, предлагается написать в каких случаях поступком будет считаться отказ сделать что-то. Затем, дети рассказывают о тех случаях, когда приходилось говорить “нет”, отказаться от чего-то плохого.

Упражнение “Да - нет”

Ведущий предлагает участнику что-то сделать и бросает ему мяч, участник возвращает мяч вместе с ответом-выбором. Часто дети торопятся ответить и вернуть мяч, поэтому стоит обратить их внимание на то, что не всегда первое и поспешное решение бывает лучшим.

Ситуации:

- хорошо учиться
 - быть здоровым
 - со всеми дружить
 - будешь ли ты стоять рядом с курящим человеком
 - друзья нашли сигареты, предлагают попробовать
 - на дне рождения предлагают выпить за здоровье именинника
 - читать интересные книги
 - заниматься спортом
 - попробовать пиво
 - в лифт вошла курящая женщина, тебе приятно с ней ехать?
 - друг предлагает сигареты, как в рекламе, что ты ответишь
 - дома праздник, кто-то из гостей говорит: “Ты уже большой, можешь выпить немного с нами”, что ты ответишь
 - дома у друзей вам наливают что-то и говорят: “Интересно, что это? Попробуем. Тебе налить? Что скажешь”.
- (Обсуждение ситуаций).

- Вы знаете о необходимости говорить “нет” в критических ситуациях. Но мальчик- король Волшебной планеты этого не знал и поэтому попал во власть злых магов, которые стали там хозяйничать.

В реках вместо воды появился мерзко пахнущий спирт, а над Волшебной страной повис табачный смог, застилающий солнце. В стране начались болезни.

Упражнение “Нарисовать планету Здраволюбию после вторжения Ибн-Табака и фон Алкоголя”.

Ученики рисуют на ватмане планету здоровья после вторжения злых магов.

- Ребята, сравните рисунок, который у вас получился и рисунок на доске. Чем они отличаются? Приятно на это смотреть? Хорошо ли жителям такой страны? Как они себя чувствуют? (ответы детей). Те же самые разрушения происходят внутри человека, допустившего внутрь себя злых магов. Как вы думаете, они попадают внутрь человека. (Ответы детей).

- Помните, что эти маги могут действовать, только если человек сам допустит их к себе. Скажите как избежать нападения болезнетворцев?” (ответы детей). Молодцы, но Волшебную планету необходимо спасать и жители придумали, как это сделать. Они собрали все жемчужины в ожерелье Здоровья и так исцелили короля и всех тех, кто поддался болезнетворцам. Но волшебную силу вернуть не просто, но возможно. Ведь мы помним, что Любовь - это главное богатство здраволюбцев. Ее волшебная сила способна творить чудеса. Искреннюю любовью необходимо собрать в Волшебный сосуд, и тогда вместе с Любовью к королю возвратится, и его волшебная сила и он сможет изгнать болезнетворцев.”

(Участники выполняют “магические действия”, наполняя Волшебный сосуд, жидкостью из своих пузырьков.)

- После изгнания болезнетворцев жители передали по всей планете фразу “В здоровом теле - здоровый дух”.(Участники передают шепотом по цепочке эту фразу, а потом произносят ее вместе в слух).

3.Заключительная часть.

- Закончилось наше путешествие. Перед перелетом домой, давайте оставим здраволюбцам свои пожелания (дети по кругу говорят свои пожелания). Пора домой, а для этого нужно взяться за круг Дружбы и перешагнуть через него.(Дети выполняют упражнение). Вот мы и дома. Я предлагаю вам взять частичку всего того хорошего, что было на занятии.