

Тренінг для підлітків
Світ говорить : «Курінню – Ні!»
Що можемо ми, що можемо я ?

Мета: спонукати підлітків визнати необхідність змінити ставлення суспільства до здоров'я та куріння.

1. Привітання.

Сьогодні ми з вами зібралися, щоб обговорити проблему куріння.

- **Продовжити фразу** «Моє життєве кредо – це...»

Зворотній зв'язок (3 хв)

2. Розповідь тренера.

Здоров'я – це, в першу чергу, спосіб життя людини. Це той стиль, який людина вибирає для себе, і сам він визначає досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що все, що робить людина, відбивається на її стані здоров'я. добре здоров'я містить у собі всі цілі в житті людини, її інтереси і корисні звички. це почуття сповнене любові до самого себе.

Ми часто чуємо слова: «доля людини», але розпоряджається нею може лише сама людина, зробивши вибір на користь здоров'я й відмовившись від речей, що можуть перешкодити в житті.

3. Завдання «Чи не порахувати нам?»

Учасникам пропонується порахувати, скільки грошей із сімейного бюджету витрачається на куріння.

- день..?

- тиждень...?

- місяць...?

- рік..?

Підлітки отримують результат, витраченого марно, статку своєї родини.

4. Рухлива гра «Буратіно»

Буратіно підтягнувся,
Раз нагнувся, два нагнувся.
Руки в сторони розвів –
Мабуть, ключик загубив.
А щоб ключик відшукати,
Треба нам навшпиньки стати.

5. Рольова гра . Вихід із ситуацій.

Ситуація.

Твій товариш приводить тебе в компанію молоді в кафе, де за столиком всі курять. Ти ніколи не курила сигарети, але тобі пропонують це зробити, як засіб влитися в компанію.

Завдання: Програти ситуацію з позиції підлітка.

Продовжити фразу: «Я відмовлюся, якщо мені запропонують закурити, бо...»

6 Робота в групах.

Молоді люди перебувають під тиском з боку виробників тютюну, важливо навчитися розпізнавати рекламні стратегії тютюнових компаній.

Учасники об'єднуються в групи їм пропонується зробити антирекламу сигарет, яка розповідає правду про них.

Учасники презентують свої роботи.

7 Підсумок

«Сьогодні на тренінгу мені найбільше запам'яталося...»

Щоб дух завжди здоровим був,

А тіло не знівечилось у руїни,

Єднаймося, молодь, на здоров'я

Твоє, моє і цілої родини.

Хай всім щастить!

Правда про куріння

1. КУРИТИ І НЕ ЗАТЯГУВАТИСЯ - ТАК САМО ШКІДЛИВИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Правда ж така: навіть якщо просто тримаєш у руці запальну сигарету, то вже вдихаєш тютюновий дим. Тому немає значення затягується людина чи ні – тютюновий дим однаково потрапляє в легені.

2. СИГАРЕТИ З ФІЛЬТРОМ ТАК САМО ШКОДЯТЬ ЗДОРОВ'Ю

Правда полягає в тому, що куріння будь-яких тютюнових виробів: цигарок, трубок, жування жувального тютюну – шкідливе для здоров'я Дим містить отруйні речовини що викликають рак

3. НЕ БУВАЄ БЕЗПЕЧНИХ СИГАРЕТ

Правда полягає в тому, що жування тютюну так само шкідливе, як і куріння сигарет. У жувальному тютюну також містяться отруйні речовини і речовини, що викликають рак.

4. КУРІННЯ – ЦЕ НЕ ЗАСІБ ДЛЯ СХУДНЕННЯ

Правда полягає в тому, що нікотин пригнічує апетит, однак куріння не розв'язує проблему ваги. Проблема ваги вирішується за допомогою правильного харчування. Яблука та морква – найкращий засіб для підтримки нормальної ваги.

5. КИНУТИ КУРИТИ НЕЛЕГКО

Правда полягає в тому, що коли людина курить, у неї змінюється баланс речовин у головному мозку, внаслідок чого виникає залежність від куріння. Людина починає відчувати постійну тягу до куріння. Після цього кинути курити стає зовсім нелегко.

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти Харківської області
Відділ освіти Первомайської районної державної адміністрації
Шульська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів

Обласна акція «Молодь за здоровий спосіб життя»

Тема: *У майбутнє робимо крок
(профілактика куріння та тютюнопаління)*

Виконав:
Нехаєва Вікторія
учениця 8 класу
Шульської загальноосвітньої
школи І-ІІ ступенів
Первомайської районної
державної адміністрації

Керівник:
практичний психолог
Кібалка Олена Андріївна