**ГОБПОУ «Елецкий колледж экономики, промышленности и отраслевых технологий»**

***Развивающее занятие с элементами тренинга***

***«Семь шагов ёжика в будущее***

***без тумана….»***



**Елец,2022 год.**

**Цель:** информирование о вреде употребления электронных сигарет, их составе и влиянии на организм, пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

**Задачи:**

* дать представление обучающимся об электронных сигаретах;
* способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;
* мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни.

**Правила работы группы:**

* конфиденциальность (личная информация участников не обсуждается в перерывах и за пределами семинара);
* правило «СТОП» (в любой момент каждый участник имеет право сказать «стоп» и не участвовать в предложенном задании);
* «Я–высказывание» (каждый говорит только о своём опыте или мнении, используя местоимение «Я»);
* правило «одного говорящего» (каждый имеет возможность высказаться; когда говорит один участник, все остальные внимательно слушают);
* безоценочность (не оцениваются и не критикуются ни высказывания других участников, ни свои собственные);
* мобильные телефоны во время тренинга должны быть выключены или поставлены на беззвучный режим.

***Упражнение «Полина-пицца-Прага»***

**Цель:**познакомить участников группы, снять тревожность.

**Ведущий:**

«Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо и город (любимые или любые другие). Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Итак, начинаем».

***Упражнение «Погружение в проблему»***

***Цель:*** получить обратную связь от участников,дать возможность для начала дискуссии.

***Описание.*** На трех стенах весят таблички с ответами: «Да», «Нет», «Сомневаюсь».Ведущий задаетвопросы, а участники должны разойтись по тем табличкам, которым соответствует их ответ (можно использовать цветные карточки).

1. вы когда-нибудь пробовали курить?
2. хотели бы попробовать?
3. вы сейчас курите?
4. вам это нравится?
5. существует ли проблема употребления сигарет в нашем обществе?
6. лёгкие сигареты безвредны.
7. курить электронную сигарету не опасно и безвредно.
8. сигареты повышают творческий потенциал.
9. у многих молодых людей возникают проблемы из-за сигарет.
10. прекратить употреблять сигарет можно в любой момент.
11. многие подростки начинают употребление сигарет "за компанию".
12. курящие люди очень часто не осознают, что зависят от них.
13. зависимость от сигарет формируется только после их многократного употребления.
14. по внешнему виду человека можно определить курит человек или нет.

***Упражнение «ПЛЮСЫ-МИНУСЫ»***

**Цель:**выяснить плюсы и минусы курения (причины курения).

**Ведущий:**

«Нам необходимо разбиться на 2 группы. Группа 1 формулирует плюсы (причины) курения. Вторая группы – минусы курения»

Можно использовать технику коллажа. Далее список пюсов (причин) в ходе обсуждения можно дополнить последствиями, тем самым дополним список минусов курения

|  |  |
| --- | --- |
| Причины | Последствия |
| Поиск новых приключений | Денежные трудности |
| За компанию | Плохое самочувствие |
| Чтобы расслабиться | Столкновение с законом |
| Для вдохновения | Истощение |

***Упражнение «Органы – мишени»***

***Цель:*** демонстрация последствий табакокурения ля здоровья человека.

***Описание.*** Участники делятся на3группы.Группам раздаются рисунки с изображением фигурычеловека. Участники на данных рисунках должны отметить, какие органы человека поражаются при табакокурении. Представители групп выходят к доске, вывешивают свои рисунки и рассказывают, какие органы поражаются по их мнению. Тренер делает вывод, что при табакокурении нет ни одного органа, который бы не поражался табачным дымом; возникают заболевания, которые приводят к инвалидизации и преждевременной смерти человека.

***Упражнение «Подарок от сигареты»***

**Цель:**эмоциональное проживание последствий курения.

**Ведущий:**

«Представьте, что я сигарета, а вы – заядлый курильщик. Вы меня очень любите, не в силах отказаться от меня и за вашу преданность я бы хотела преподнести вам подарок.»

Участникам раздаются празднично упакованные записки с различными заболеваниями и последствиями курения. Групповое обсуждение. Для снятия эмоционального напряжения подарки рекомендуется забрать, соответственно пояснив, что в случае с ведущим это возможно, с сигаретой-НЕТ!!!

***Упражнение «Поиск альтернативы»***

**Цель:** поиск альтернативы курению

Используется список плюсов (причин) курения из упражнения «Плюсы и минусы» и в форме мозгового штурма группа осуществляет поиск альтернатив.

***Семь шагов…***

***1.Найти стимул***

Надо найти то, что для тебя очень важно, чего бы ты хотел больше всего. Составить список и записать на листок. При малейшем желании закурить взглянуть на листок и спросить себя «Неужели сигарета важнее того, что я больше всего хочу»

***2. Назначить дату отказа от курения***

Нельзя откладывать дату, если ты твердо решил напиши расписку

***3. Изменить свое отношение к проблеме***

***4. Запретное – сладко.*** Я не запрещаю себе курить, я освобождаюсь от зависимости и людей которые делают деньги на моем здоровье (акцизная марка)

***5. Найти замену сигарете***

***6. Подумайте о финансовой экономии*** (давайте посчитаем)

**7. Если вы споткнулись - начните заново**

***Верить в успех!!!***