

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №10 г.Солигорска»

Открытая площадка  
в рамках мероприятий районного ресурсного  
центра по профилактике вредных зависимостей:  
«Здоровье – ценность и ресурс»,  
«Профилактика употребления и зависимости от  
психоактивных веществ»,  
«Профилактика ВИЧ-инфекции среди  
молодежи»,  
«Групповое давление и умение говорить «нет».

для учащихся  
9-11 классов школ Солигорского района

14.10.2023; 09.12.2023; 17.02.2024; 20.04.24

Площадка  
«Здоровье – ценность и ресурс»

Цель: дать представление о здоровье как жизненном ресурсе и жизненной ценности; расширить знания о факторах, влияющих на здоровье; помочь осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

Добрый день. Все встречи в жизни не случайны. Каждая из них приносит новые знания, эмоции и определённый опыт. Когда люди встречаются, они в первую очередь здороваются, ну а затем знакомятся. Давайте, для начала поприветствуем друг друга и назовем свои имена.

**Упражнение «подари имя» Описание упражнения.**

Участникам встречи предлагается, хаотично двигаясь, знакомится друг с другом, при этом, даря свое имя, и приобретая взамен новое. Например, участники подходят друг к другу и говорят: - Привет! Меня зовут Андрей! – первый участник - Очень приятно! А меня зовут Маша! – второй участник. Таким образом, первый участник – Андрей – получает имя второго (Маша), а второй (Маша) становится Андреем. Далее каждый из этих участников будет дарить следующему участнику то имя, которое он получил от предыдущего участника. Игра считается законченной, когда каждый участник найдёт и вернёт себе своё имя. Каждый, кто смог вернуть себе своё имя, поднимает вверх руку и громко произносит «Ура!», а затем садится в тренинговый круг.

Главная цель сегодняшней встречи –разобраться в том, чем для каждого из нас является ЗДОРОВЬЕ – жизненным ресурсом или ценностью?

Послушайте одну восточную притчу... притча «Всё в твоих руках!»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них 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. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: — Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях. Ученик, как ему казалось, был готов к любому ответу Мастера. Если тот скажет «Живая!», ученик в любое мгновение сожмёт ладони ради своей истины, чтобы доказать Мастеру, что тот неправ. Если Мастер скажет «Мёртвая!», ученик раскроет ладони и выпустит бабочку. Мастер задумался и, не глядя на руки ученика, ответил: — Всё в твоих руках.

- скажите, как вы понимаете фразу мудреца «Всё в твоих руках»? От кого зависят решения, которые мы принимаем? (участники высказываются)

Вы правы, мы сами в ответе за то, какими становимся, и что с нами случается.

Всё, что дала нам природа, будет прибывать или убывать только по нашей воли. Имея талант, можно зарыть его в землю или усердно развивать до уровня гениальности. Имея красивую внешность, можно её совершенствовать или махнуть на себя рукой и постепенно увядать. Одним из таких природных даров является ЗДОРОВЬЕ. Это и ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ, которую нужно беречь, и

**ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС**, который не должен расходоваться впустую. А как вы думаете, какие факторы влияют на здоровье человека?

**Мини-лекция «факторы, определяющие состояние здоровье»**  
Многочисленные исследования показали, что к факторам, определяющим наше здоровье, относятся:

биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, внешняя конституция или иначе телосложение, темперамент и др.);  
природные (климат, ландшафт, флора, фауна);  
состояние окружающей среды;  
социально-экономические;  
уровень развития здравоохранения.

Все эти факторы влияют на образ жизни людей. Вот почему образ жизни стал сам по себе значимым фактором, влияющим на наше здоровье. Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре (Приложение 1):

**Генетические (15-20%)** Факторы, укрепляющие здоровье: здоровая наследственность, отсутствие предрасположенности к появлению заболеваний. Факторы, ухудшающие здоровье: наследственные заболевания и нарушения, наследственная предрасположенность к заболеваниям.

**Состояние окружающей среды (20-25%)** Факторы, укрепляющие здоровье: хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. Факторы, ухудшающие здоровье: вредные условия быта и труда, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки, катаклизмы природы.

**Медицинское обеспечение (10-15%)** Факторы, укрепляющие здоровье: медицинские исследования, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень профилактики, некачественное медицинское обслуживание.

**Условия и образ жизни (50-55%)** Факторы, укрепляющие здоровье: правильная организация жизнедеятельности, безопасное поведение, двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек. Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие рационального режима жизнедеятельности, рискованное поведение, малоподвижный образ жизни или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки.

**Упражнение «Бесплатный рецепт»** (Приложение 2)

Он раздаёт всем участникам бланки настоящих медицинских рецептов и предлагает каждому на своём бланке придумать и написать рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья.

- сохранить здоровье непросто. Гораздо проще давать советы другим. Тогда, быть может, есть смысл воспользоваться чужим советом или рецептом сохранения

здоровья? Те рецепты, которые вы только что выписывали, совершенно бесплатные. Сейчас у каждого из вас есть возможность выбрать рецепт и зачитать. Каждый выбирает себе один из рецептов.

Вопросы для итоговой рефлексии могут быть следующими:

- Здоровье для вас в первую очередь что – ресурс или ценность?
- Что вы сделаете для сохранения своего здоровья, придя домой сегодня?

## Площадка

### «Профилактика употребления и зависимости от психоактивных веществ»

Цель: помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него навыки защитного поведения.

Оборудование: схема №1, №2, 6 скрепок.

Волонтер: «Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять...»

#### **1. Упражнение «Продолжи фразу».**

Волонтер: Продолжите фразу «Наркотики – это...»

Наркотики – это химические вещества природного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Наркопотребление – это употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление и которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

#### **2. Упражнение «Зависимость от наркотиков».**

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Задать вопрос: «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость от наркотиков?»

Необходимо нарисовать схему «Формирование зависимости на примере опийной наркомании».

Нарисовать прямую линию.

Все начинается с первого употребления наркотика. Есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко. На данном этапе человек получает удовольствие от приема.

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию:

Пунктирные линии отражают на графике возникновение психической зависимости. Психическая зависимость от наркотика может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от наркотика, она останется в той или иной мере на всю жизнь.

Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдромом отмены» (абстиненция, «ломка»).

Обозначить на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим», т.к. в этом периоде человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- Часто выступает в роли выступающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- Не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Комментарии к схеме.

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхании через нос и курение.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека - это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

Наркоманию можно сравнить с «Кошечем бессмертным». Где находится смерть Кощея? Дерево – сундук – заяц – утка – яйцо – игла. «Смерть Кощея на конце иглы», то есть, для того чтобы победить наркоманию необходимо «сломать иглу» – полностью.



Вывод: категорически нельзя пробовать наркотики!

### 3. Упражнение «Гора жизни».

**Цель:** почувствовать себя на месте другого человека, осознание источника телесного напряжения.

**Задачи:** осознание собственной телесности, овладение языком своего тела, работа с телесными «зажимами».

1.(рисунок) Человек стоит на горе. Эта гора - символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество.

2.(рисунок) Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется. Когда какая-то «связь» истончается или рвется у человека возникают какие-

либо проблемы, все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

3.(рисунок) Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат - символическое изображение наркотика. И так, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека. Здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - наркотик. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях».

4.(рисунок) Но постепенно, когда человек начинает потреблять наркотик все чаще и чаще, он хватается за «второй канат»- возникает зависимость.

5.(рисунок) Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх. Наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями. Человек «остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», не думает о других» - это обрыв связей.

6.(рисунок) Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат - семья. Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.

Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого. Это символ психологической зависимости.

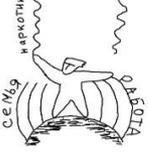
7.(рисунок) в большинстве случаев все-таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справляться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь.

Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

8.(рисунок) Человек отказавшийся от наркотиков. В этот момент для него очень важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Вопрос для размышления:

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?».

<b>Рисунок 1</b>	<b>Рисунок 3</b>	<b>Рисунок 5</b>	<b>Рисунок 7</b>
			
<b>Рисунок 2</b>	<b>Рисунок 4</b>	<b>Рисунок 6</b>	<b>Рисунок 8</b>
			

#### 4. Упражнение «Скрепка»

Цель: продемонстрировать необратимость изменений в организме человека в результате употребления наркотиков.

Участникам раздаются скрепки и предлагается развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. Далее вернуть скрепку в исходное положение, чтобы ей можно было пользоваться.

Обсуждение:

- Что было выполнить легче?
- Почему второе задание было сложнее?
- Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?

Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже и в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние практически невозможно.

Площадка  
«Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи»

**Цель:** повышение уровня знаний участников по проблеме ВИЧ-инфекции, мерах ее профилактики.

Оборудование: схемы по основным понятиям, путям передачи, к упражнению «Степень риска».

**Волонтер: Мы будем говорить с вами об актуальности и проблемах ВИЧ/СПИДа.**

Волонтер: Для начала продолжите предложение «Для меня важно знать о ВИЧ-инфекции, потому что...» (ожидания участников с помощью вопроса по кругу).

**1. Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы.**

Волонтер: Поговорим об актуальности проблемы ВИЧ/СПИДа в Солигорском районе:

За январь-август 2023 года зарегистрировано 23 новых случая ВИЧ-инфекции.

В эпидемический процесс вовлечены все возрастные группы населения, однако, по-прежнему ВИЧ-инфекция регистрируется среди населения старших возрастных групп: 78,3% из числа зарегистрированных за январь-август 2023 года случаев ВИЧ-инфекции приходится на лиц в возрасте от 30 до 49 лет. При этом распространение ВИЧ-инфекции среди мужчин выше, чем среди женщин (56,5% и 43,5% соответственно).

По кумулятивным данным 41,2% лиц, имеющих ВИЧ-положительный статус, заразились парентеральным путем (при внутривенном введении наркотических веществ). Удельный вес лиц, инфицирование которых произошло половым путем, составляет 55,6%.

В настоящее время распространение ВИЧ-инфекции в основном происходит за счет полового пути передачи – 87,0% случаев, выявленных за истекший период 2023 года. На парентеральный путь передачи ВИЧ приходится 4,3%.

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц, впервые выявленных за январь-август 2023 года, 60,9% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 34,8% – лица без определенной деятельности.

**2. Информационный блок (использование схем).**

Волонтер: Давайте вспомним основные понятия.

**Что означает понятие «ВИЧ»?**

В - вирус

И - иммунодефицита

Ч - человека.

Вирус – это простейший микроорганизм, который, попав в организм человека, вызывает соответствующее инфекционное заболевание.

ВИЧ вызывает ВИЧ – инфекцию.

Иммунодефицит – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего сопротивляемость организма снижается.

ВИЧ может поражать только людей.

Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако он постепенно разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий.

### **Что означает понятие «СПИД»?**

С – синдром

П – приобретенного

И – иммунного

Д - дефицита

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм.

Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – ПОСЛЕДНЯЯ СТАДИЯ РАЗВИТИЯ ВИЧ – инфекции.

### **Что означает понятие «АРВТ»?**

А – анти

Р – ретро

В – вирусная

Т - терапия

Средство, которое могло бы полностью победить вирус, не существует, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – АРВТ), способные приостановить развитие ВИЧ – инфекции и позволяющие человеку жить полноценной жизнью много лет.

### **Что означает понятие «ЛЖВ»?**

Л – люди

Ж – живущие

В – с ВИЧ

Все, кто инфицирован ВИЧ, носят статус людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ) или «ВИЧ – позитивные люди».

### **Волонтер: Поговорим о концентрации ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека.**

- В окружающей среде ВИЧ неустойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спирта, при кипячении. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека.

Жидкости с высокой концентрацией ВИЧ:

- кровь;
- сперма;
- вагинальная жидкость;
- грудное молоко.

Все остальные жидкости организма человека содержат ВИЧ в низкой концентрации, поэтому не представляют никакой угрозы.

### **Волонтер: Какие вы знаете пути передачи ВИЧ?**

Таким образом, существует только три пути передачи ВИЧ:

**Половой (незащищенный половой контакт).**

Инфицироваться можно при любом половом контакте без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом.

### **Парентеральный (через инфицированную кровь).**

- Использование общих инструментов при внутривенном введении наркотиков (игл, шприцов).

- Применение нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и т. п. могут служить причиной заражения).

### **Вертикальный (от матери ребенку).**

ВИЧ – инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (АРВТ), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать рекомендации врача.

### **Упражнение «Степень риска»**

*Цель:* закрепить полученную информацию за счет самостоятельной оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах сексуальной активности и бытовых контактах.

«Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и списки с ситуациями заражения ВИЧ.

Волонтер: Сейчас каждый из участников получит ситуации заражения ВИЧ, которые вам необходимо будет распределить по степени риска - «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска».

Каждый говорит. Идет обсуждение.

### **Волонтер: Где можно пройти тестирование на ВИЧ?**

- Тестирование на ВИЧ проводится в процедурном кабинете любого медицинского учреждения.

- Тестирование проводится добровольно и сопровождается до и после теста консультированием. Информация о результатах тестирования является конфиденциальной и сообщается непосредственно человеку, сдававшему анализ.

- Тестирование подростков до 16 лет проводится только с согласия родителей. Подростки 16-17 лет могут самостоятельно (без согласия родителей) пройти тестирование на ВИЧ.

## Площадка «Групповое давление и умение говорить «нет»

Цель: повысить уровень знаний о способах отказа; развивать навыки отказа в рискованной ситуации, умение противостоять давлению группы; сформировать представление о модели уверенного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

Упражнение «карандаши» Описание упражнения.

В центр круга ставится коробка с фломастерами. Волонтер предлагает всем участникам в кругу взять фломастер. Когда в руке каждого участника оказывается фломастер, волонтер предлагает группе объединиться в кругу таким образом, чтобы между всеми участниками связующим звеном стали фломастеры: их нужно удерживать указательными пальцами. Когда участникам удастся выбрать удобное и устойчивое положение, волонтер предлагает группе, удерживая фломастеры, выполнить последовательно следующие задания:

- поднять всем руки одновременно, опустить их;
- вытянуть всем руки вперед, вернуться в исходное положение;
- сделать всем шаг вперед, два шага назад;
- присесть, а затем встать.

В завершение упражнения волонтер просит всех участников разорвать круг и поаплодировать друг другу.

Для того, чтобы добиться желаемого от других, люди используют разные методы. Но результат всегда будет зависеть от того, готов ли сам человек, на которого давят, выстоять и уверенно сказать НЕТ. Сегодня мы с вами попытаемся найти ответ на вопрос: почему бывает трудно сказать НЕТ? Какие есть способы отказа и как ими пользоваться? И поговорим о том, какими бывают ситуации, в которых трудно сопротивляться давлению группы. Тема нашей встречи – «групповое давление и умение сказать НЕТ».

Действительно, каждый из нас хоть бы раз попадал под давление окружающих. Наверное, случалось, что и вы были вынуждены поступать так, как этого хотят другие. Почему возникают такие ситуации? В этом виноваты мы сами и наше неуверенное поведение или те, кто на нас давит? Давайте порассуждаем о том, почему же всё-таки бывает трудно отказать?

Упражнение «Согласен. Не согласен».

Волонтер обращает внимание участников на карточки, висящие на стене «Согласен» «Не согласен». Он предлагает участникам послушать утверждение и выбрать определённую позицию. После каждого утверждения тренер просит участников высказать своё мнение. Предлагаются следующие утверждения:

- Я стараюсь никогда не отказывать, потому что боюсь обидеть.
- У тех, кто уверенно и часто говорит НЕТ, не бывает настоящих друзей.
- Считаю, что хороший человек не должен отказывать людям.
- Мне трудно принимать решения – я разрываюсь на части.
- Когда мне приходится говорить «нет», я чувствую себя виноватым.
- Когда я говорю «нет», мне кажется, я поступаю грубо и эгоистично.

- Иногда просто легче со всем согласиться и сделать, что тебя просят.
- Хорошая лесть всегда делает людей более уверенными в себе.
- Одиноким человеком не умеет противостоять давлению и говорить НЕТ.
- Групповое давление бывает хорошо спланированным и продуманным.

- Вы убедились, что в жизни не бывает ситуаций с категоричными позициями – отказ или согласие. В каждом случае отказ или согласие должны быть разумными и обоснованными. Как вы считаете, в каких ситуациях ОТКАЗ – единственно правильный выход?

Участники перечисляют рискованные ситуации, где необходимо уверенно сказать «нет»: предложение закурить или выпить, попробовать ПАВ, пойти на рискованный сексуальный контакт, украсть, совершить физическое или моральное насилие над кем-нибудь и другие ситуации.

- многие из рискованных предложений могут показаться очень кстати, если наше настроение (грустно) или наше физическое состояние (усталость) требуют каких-либо острых ощущений. В такой ситуации отказаться бывает особенно сложно. Например, вы можете услышать «Не грусти, давай покурим, и всё пройдёт!» или «Ну, что, устал? пошли, выпьем пива и расслабимся!». Поднимите руки те, кто получал подобные предложения? (участники отвечают)

Но даже в таких ситуациях можно с лёгкостью сказать НЕТ, если ты знаешь иные, альтернативные способы избавиться от грусти и усталости... Работа в группах  
**Упражнение «Рискованное предложение и здоровая альтернатива»**  
 (Приложение 3):

Волонтер делит участников на три группы. Каждой группе даётся одно рискованное предложение. Участникам нужно будет проанализировать данное предложение по трём позициям:

- 1) «Нет!» – сформулировать отказ в различных техниках;
- 2) «А давай лучше...» – написать, как минимум 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному;
- 3) «Этого не стоит делать, потому что...» – найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения.

Группам могут быть предложены следующие ситуации:

Первой группе – «Хочешь расслабиться – выпей алкоголь!»

Второй группе – «Хочешь быть взрослым – начни курить!»

Третьей группе – «Хочешь экстрима – попробуй наркотик!»

Затем каждая группа рассказывает всем о том, что в итоге наработано по их ситуации.

- пользуясь приемами отказа, вы можете избежать давления сверстников и самостоятельно контролировать свой образ жизни и своё поведение. А ещё, вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию...

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (подведение итогов с помощью рефлексивных вопросов; релаксационное упражнение «Аплодисменты»)

- Давайте вспомним, что происходило.

- Что было для вас неожиданным? (участники отвечают)

- Что запомнилось больше всего? (участники отвечают)

Волонтеры с группой подводят итоги интерактивной встречи.

- Наше время работы подходит к концу. Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришел к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивных эмоций. А на правую руку положим то, что получили на этом занятии – новые знания, умения, опыт. А теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания, умения и опыт вместе (хлопает в ладоши). И подарим друг другу громкие аплодисменты. Участники аплодируют друг другу и прощаются.

## **Факторы обеспечения здоровья современного человека**

### **Генетические (15-20%)**

Факторы, укрепляющие здоровье: здоровая наследственность, отсутствие предрасположенности к появлению заболеваний.

Факторы, ухудшающие здоровье: наследственные заболевания и нарушения, наследственная предрасположенность к заболеваниям.

### **Состояние окружающей среды (20-25%)**

Факторы, укрепляющие здоровье: хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.

Факторы, ухудшающие здоровье: вредные условия быта и труда, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки, катаклизмы природы.

### **Медицинское обеспечение (10-15%)**

Факторы, укрепляющие здоровье: медицинские исследования, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.

Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень профилактики, некачественное медицинское обслуживание.

### **Условия и образ жизни (50-55%)**

Факторы, укрепляющие здоровье: правильная организация жизнедеятельности, безопасное поведение, двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.

Факторы, ухудшающие здоровье: отсутствие рационального режима жизнедеятельности, рискованное поведение, малоподвижный образ жизни или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки.

**Бесплатный рецепт**

<p>Рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья.</p>	<p>Рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья.</p>
<p>Рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья.</p>	<p>Рецепт, который поможет избежать рискованной ситуации или обстоятельств, которые ведут к потере здоровья.</p>

«Хочешь расслабиться – выпей алкоголь!»

«Нет!» – сформулировать категорический отказ:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

«Хочешь быть взрослым – начни курить!»

«А давай лучше...» – написать, как минимум 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

«Хочешь экстрима – попробуй наркотик!»

«Этого не стоит делать, потому что...» – найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_