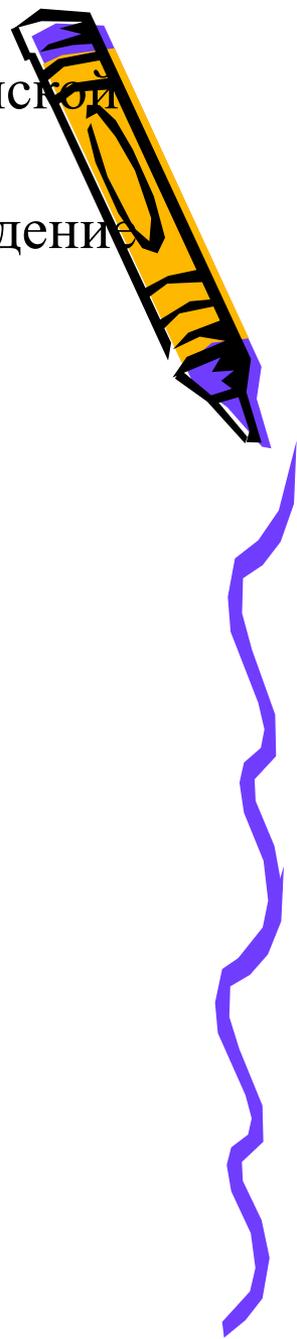


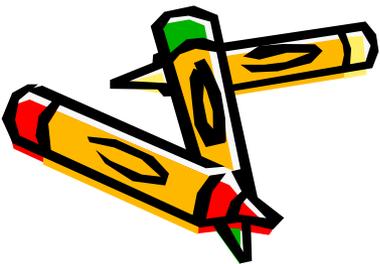


Министерство социального развития и труда Астраханской области

Государственное специализированное казённое учреждение Астраханской области «Социальный приют для детей «Любава».

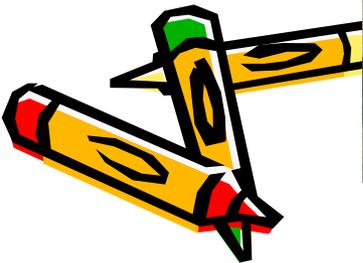


Учусь говорить «Нет!».

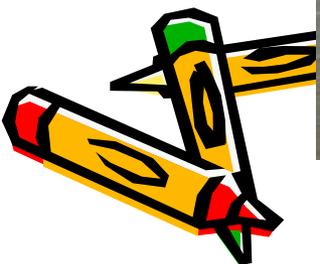


Автор: Педагог – психолог Починкова О. А.
Енотаевка 2013г.

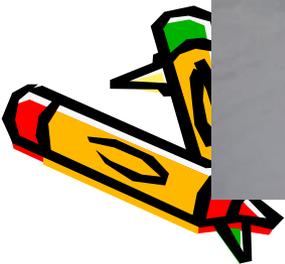
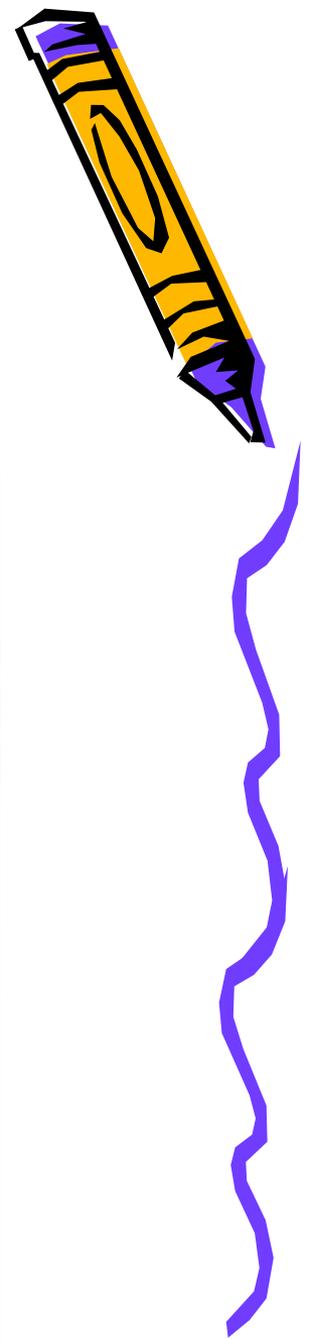
Мы за здоровую Россию!



Мы за здоровую Россию!



Мы за здоровую Россию!





Тема занятия:

Учусь говорить “НЕТ”



- Сигаретная страна -
Очень мрачная она.
Кто хоть раз в нее ступил
Сигарету закурил,
Тот во многом прогадал
Тот здоровье потерял.

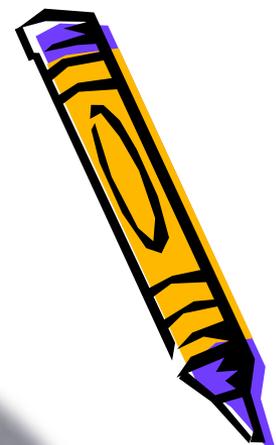
Сегодня вы познакомитесь с формами отказа от алкоголя и табака, будете учиться пользоваться данными формами отказа для того, чтобы с честью выходить из опасных для здоровья ситуаций и выбирать ответственные способы поведения.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?



- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*





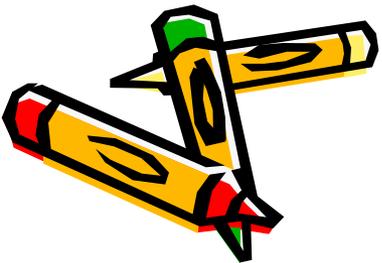
ПРИЧИНЫ

К зависимости, как и к любой болезни, есть ребята предрасположенные и не очень.



• КТО В ГРУППЕ РИСКА?

- Подростки, не умеющие себе отказывать. «Хочу - и все!»
- Лентяи эмоциональные и интеллектуальные. Им труднее всех.
- Ребята, не умеющие ответить «Нет» предлагающим сигареты или алкоголь.



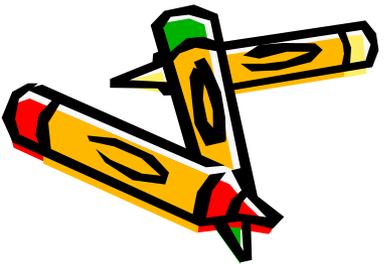
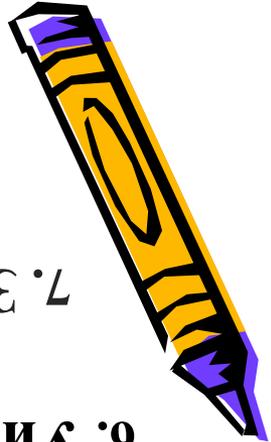
Существуют различные формы отказа, которыми каждому нужно научиться.

Познакомимся с ними.

1. "Нет, спасибо!" (Говорится уверенным тоном без объяснений.)
2. "Нет спасибо + объяснение причины" (голосом доброй необходимости идти на тренировку, боясь огорчить родителей).
3. "Нет спасибо + предложение чего-то другого" (идти на спортивную игру, тренировку или другое).
4. Дать жесткий, уверенный ответ на все уговоры и предложения: "Нет!", "Не буду!", "Не хочу!", "Не курю!".
5. Сделать вид, что не услышал предложения.
6. Уйти в сторону от тех, кто предлагает (или пройтись мимо).
7. Задайте вопрос: "Почему тебе хочется, чтобы я закурил?"

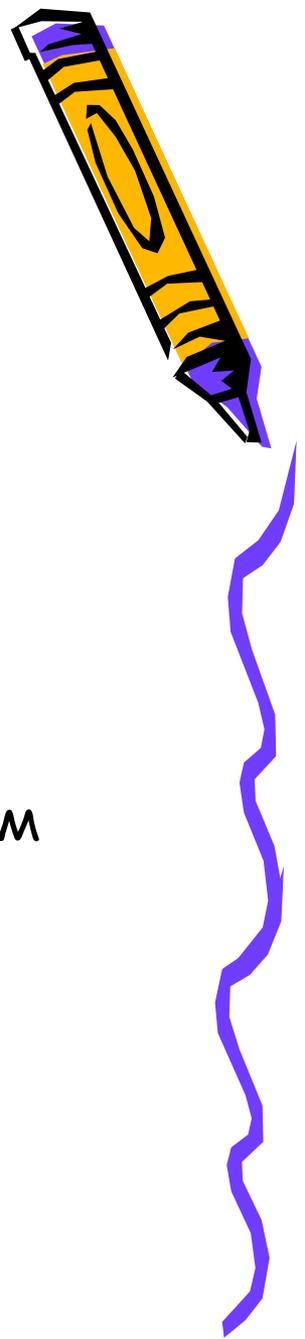
(Есть наставка.)

8. ИЗМЕНИТЬ ТЕМУ РАЗГОВОРА.



Варианты отказа:

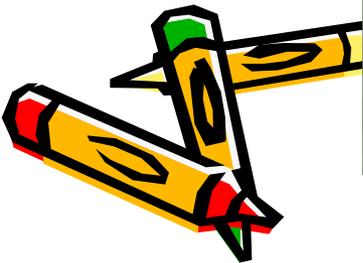
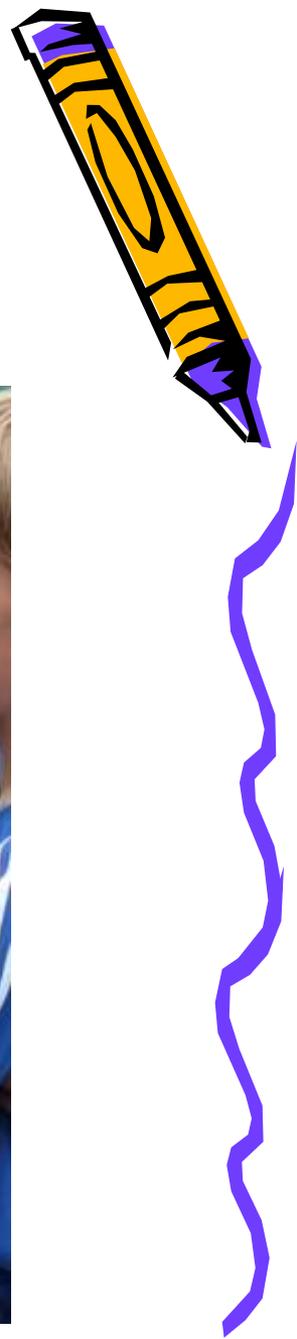
- -Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
- Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!
- Нет, спасибо!
- Нет! Я не буду! И тебе не советую!
- Нет, спасибо! У меня есть пазлы. Пойдем собирать.
- Нет, спасибо! Я спешу на теннис! Хочешь, пойдем со мной.
- Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток!
- Нет, спасибо! Меня мама просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
- Ребята, скажите, пожалуйста, в чьей роли вам понравилось быть больше?



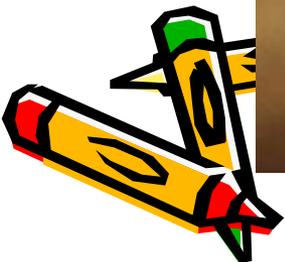
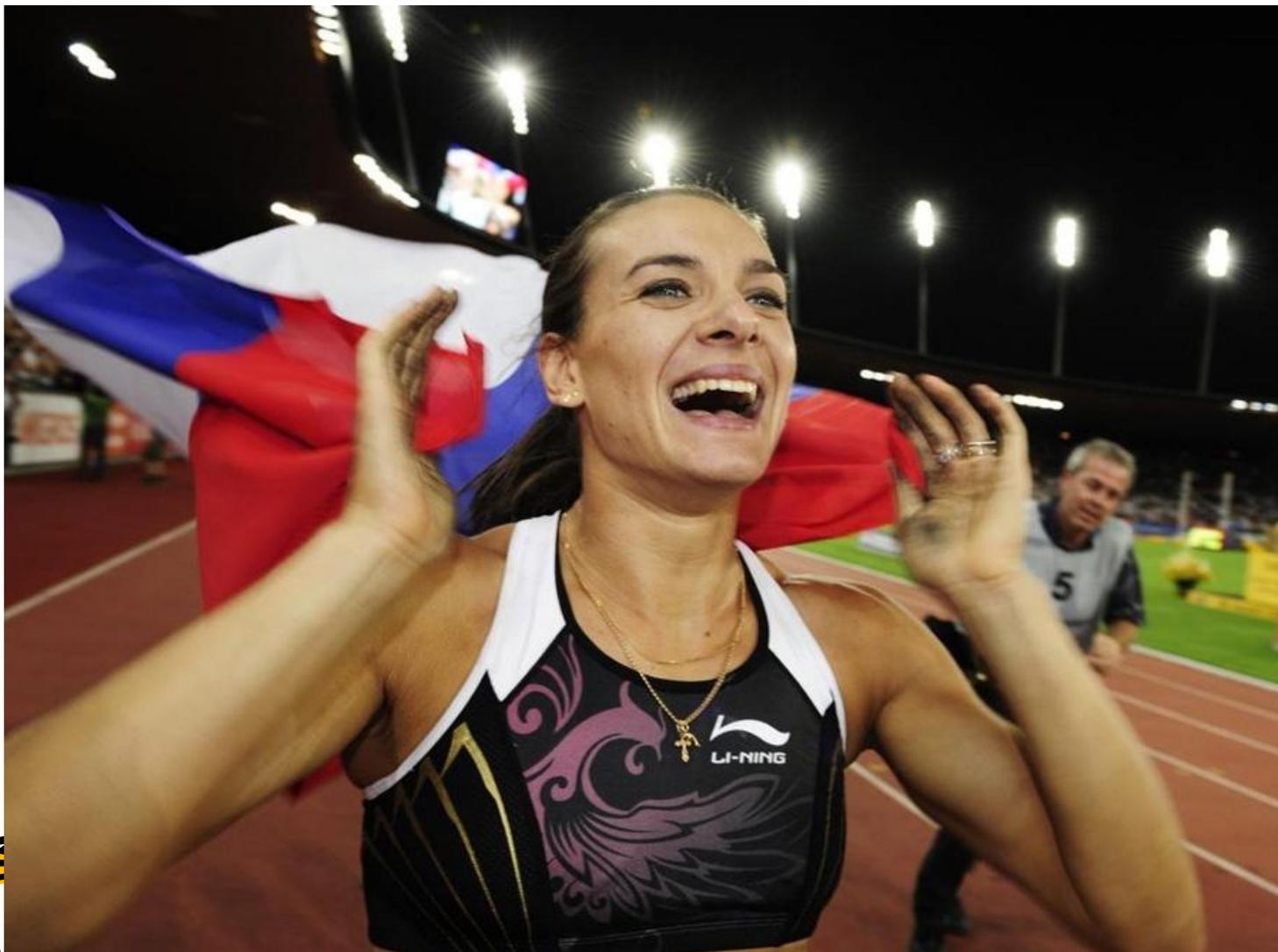
Мы за здоровую Россию!



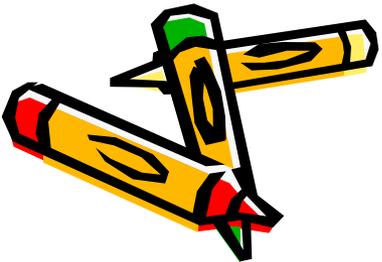
Мы за здоровую Россию!



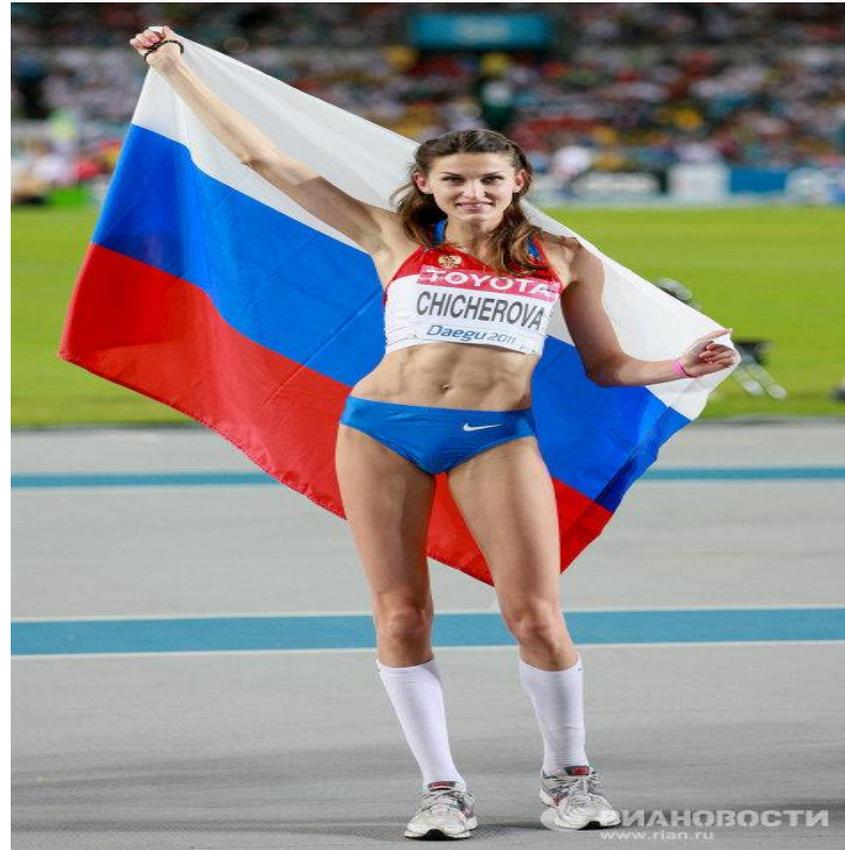
Мы за здоровую Россию!



Мы за здоровую Россию!



Мы за здоровую Россию!





Спасибо за внимание!

