«МОЄ МАЙБУТНЄ»

Мета*:* сформувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію, бажання творчо прово­дити просвітницьку роботу серед однолітків, протидіяти вживанню наркотичних речовин.

**1. Вправа «Модель здоров’я»**

**Мета:** актуалізувати відчуття важливості здоров’я та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього, сформувати активне бачення учасниками того, що є здоровим способом життя та в яких діях і поведінці він виявляється.

**Хід вправи:**

Перший етап

Педагог нагадує, що, коли ми вітаємося або прощаємося, то говоримо «здрастуйте» і «бувайте здорові», бажаючи тим самим іншим людям здоров'я, і пропонує пригадати методику «Колесо життя», після чого відповісти на запитання: «Що таке здоров'я?», «Що, на нашу думку, може бути складовими здоров'я?» або «З чого скла­дається здоров'я людини?». Учасники відповідають.

Педагог об'єднує учасників у три малі групи і запитує, що таке модель. Кожна група отримуєзавдання роз­робити свою модель здоров'я, виходячи ізвласного бачення.

Використовуючи аркуші паперу АЗ, фломастери, мар­кери, кольоровий папір, учасники протягом 10-15 хв. створюють моделі здоров'я, а потім кожна група презен­тує свої напрацювання.

Після презентації педагог пропонує всім пригадати фактори ризику, які впливають на здоров'я, а малим групам вибрати для себе одну з моделей інших команд, яка найбільше сподобалася, і протягом 10 хвилин проде­монструвати (за допомогою стікерів), як можуть вплину­ти фактори ризику на стан здоров'я.

Запитання для обговорення:

* Що ви відчували, коли створювали модель здоров'я?
* Що ви відчули, коли побачили свою модель, «поставлену під загрозу» факторами ризику?
* Чи можна відновити те, що вже зруйновано?
* Чи буде це мати той самий вигляд?
* Що легше: запобігти чомусь чи відновити втра­чене?

Другий етап

Кожна з груп отримує завдання: на ватмані наклеїти свою модель здоров'я та показати шлях, який веде до здоров'я. Для цього з кольорового паперу треба вирізати «сліди», на яких написати дії та приклади поведінки, що, на думку учасників, сприяють здоров'ю, його збере­женню, поліпшенню чи відновленню. Потім потрібно на­клеїти ці «сліди» на ватмані, утворивши «шлях», який веде до здоров'я.

Потім кожна мала група презентує свій «шлях».

Запитання для обговорення:

* Як ви розумієте прислів’я: «Здоров’я не купиш – його розум дарує»?
* Яка мета цієї вправи?

**2. Вправа «Десять заповідей здоров’я»**

**Мета:** звернути увагу учасників на їхні власні звички та необхідність здорового способу життя.

**Хід вправи:** педагог запитує в учасників: «Що таке заповідь?»,

після чого пропонує їм протягом 10 хвилин скласти власні десять заповідей здоров'я. Після закінчення педагог пропонує одному з учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці. Інші учасники доповнюють цей перелік.

Після закінчення роботи педагог радить учасникам, обговоривши всі заповіді у «великому колі», залишити 10 тих, з якими погоджуються всі учасники.

Запитання для обговорення:

* 3 чим можна порівняти заповіді?
* Як ви розумієте давній латинський вислів: «Якщо є сумнів - утримайся»?
* Які думки у вас виникали, коли ви слухали заповіді здоров'я ваших товаришів?
* Яка мета цієї вправи?

3. Вправа **«ФАХІВЕЦЬ»**

Мета : показати переваги здорового способу життя, звернути увагу підлітків на переваги свідомої відмови від вживання наркотичних речовин.

Хід вправи: педагог об'єднує учасників у пари і пропонує їм про­тягом 5 хвилин підготувати тези бесіди за одним із двох напрямків: 1-й учасник - фахівець з питань здорового способу життя без уживання алкоголю, 2-й учасник - фахівець з питань здорового способу життя без уживан­ня тютюну. Учасники добирають аргументи щодо переваг способу життя без цих наркотичних речовин.

Потім за командою педагого той, хто готував тези про життя без алкоголю, протягом 3 хвилин проводить бесіду, наголошуючи на перевагах, які отримає молода людина, якщо не вживатиме алкоголь.

Після цього учасники міняються ролями. Той, хто слухав, виступає в ролі фахівця, який говорить про пере­ваги життя без тютюнопаління.

Через 6 хв. педагог пропонує учасникам назвати най­переконливіші аргументи і записує відповіді на дошці: протиалкогольні - зліва, протитютюнові - справа.

**Запитання для обговорення:**

* Які знання ви здобули?
* З якою метою виконується ця вправа?

**4.** **Висновок:**

Процес пошуку і пізнання є практично вічним, нескінченним. Життя триває, і тільки від нас залежить наше майбутнє.