Практичне заняття 7. **ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Мета заняття:** ознайомити студентів з негативним впливом на стан здоров'я людини алкоголю та тютюнопаляння.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Особливості дії тютюнового диму на організм людини, спадковість.
  2. Вивчити механізми дії алкоголю на організм людини, та розглнути вплив алкоголізму на потомство, спадковість.

*Завдання:*

* + - 1. Перегляд відео матеріалів та дискусія з проблеми шкідливих звичок.

Мета вправи – розвиток мотивації (ціннісної орієнтації) на здоровий спосіб життя, профілактика шкідливих звичок та розвиток рефлексії (усвідомлення) взаємозв’язку стану здоров’я і способу життя.

Викладач пропонує учасникам перегляд відео матеріалів, в якості яких можуть виступити фрагменти документальних та художніх фільмів, передач по проблемі: алкоголізму, паління, наркоманії, інтернет-залежності, сексуально-розбещеної поведінки. Після цього просить усіх учасників групи висловити свою думку, ставлення, почуття з приводу проблеми шкідливих звичок, їх наслідків для здоров’я та долі молоді.

Викладач пропонує учасникам подумати і написати список негативних наслідків вживання: 1) алкоголю; 2) наркотиків; 3) тютюну; 4) інтернету та сексуально-розбещеної поведінки. Після чого усі зачитують свої списки. Відбувається обговорення.

Далі викладач пропонує учасникам подумати і написати список психологічних причин, які призводять до шкідливих звичок. Наприклад: почуття неповноцінності; відсутність вміння: регулювати емоції, критично мислити, передбачати наслідки своєї поведінки, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, долати стреси, відстоювати власну думку, протистояти умовлянням наркогенних «друзів» і т.д. Обговорення. Потім учасники обговорюють питання профілактики та корекції узалежненої поведінки, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

* + - 1. Опрацювання сцен відмов від шкідливих звичок.

Мета вправи – розвиток мотивації, ціннісного ставлення до життя, здоров’я, здорового способу життя; профілактика шкідливих звичок; розвиток інтелектуальної творчої активності та комунікативних навичок.

Викладач пропонує учасникам провести таку вправу: «Уявіть, ви знаходитеся в компанії, де вам пропонують алкоголь (або почати палити, або спробувати наркотик). Можливо, у вас є думка (чи бажання) спробувати. Але Ви – особистість, що має власні здорові прагнення, цінності, переконання і власну «голову на плечах», що поважає своє і чуже життя та здоров’я. Тому – скажіть собі: «Стоп!».

Задача учасников – пригадати такі ситуації (якщо вони взагалі були в їх житті) і розказати про (чи розіграти) поведінку впевненої особи, яка веде здоровий спосіб життя і відчуває себе сильною, незалежною від думки «друзів», тобто коректно і обгрунтовано відмовляється від шкідливої звички (алкоголю, сигарети, наркотику) незважаючи на умовляння компанії.