

Профилактическая программа
"Правильный выбор"

Занятие на тему:

"Формирование собственной позиции в отношении здорового жизненного стиля и влияние на нее близких людей и референтных групп"

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, риска потери здоровья; социальный влияний.

В древних веках состояние здоровья определяли просто как отсутствие боли. Со временем здоровье стало пониматься не только как отсутствие боли, но и вообще как естественное гармоничное развитие организма.

По современному определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, полным физическим (телесным) и психическим (духовным), моральным и социальным благополучием, уровнем физического развития, соответствующим возрасту, совершенным механизмом саморегуляции и высокой степенью адаптации к производственным, социальным, экологическим условиям.

Факторы, влияющие на здоровье:

1. Образ жизни – 55 % и >
2. Медицина – 10%
3. Экология – 15%
4. Наследственность – 20%

Задание 1.

Представь две ситуации:

1. Девочка-подросток собирается в школу, на улице холодно, мама просит надеть шапку.
2. Подросток выходит из школы, его друг предлагает ему закурить.

Заполни таблицу:

	Кто влияет на подростков	С какой целью влияет (мотивы)	Какие приемы использует
1 ситуация		1. 2. 3.	1. 2. 3.
2 ситуация		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Назови цели и приемы влияния:

- политика
- в рекламе жевательной резинки
- в рекламе автомобиля
- учителя в школе
- родителей
- лучшего друга
- одноклассника, с которым у тебя плохие отношения

Людей, которые влияют на принятие нами решений, называют **референтной группой**. Это могут быть родители, педагоги, сверстники, кумиры, молодежные группировки, рекламодатели, наркодилеры и т.д.

Цели и приемы влияний могут разные у разных референтных групп.

Цели влияния могут быть скрытые. Приемы, которые для этого используют, могут камуфлировать истинные цели.

Таким образом, влияние может быть _____ и _____.

Задание 2.

Посмотри фильм "Изгой"

<https://youtu.be/6HUg6Mw1GUY>

Ответь на вопросы:

1. Почему фильм так назван?
2. Какие референтные группы можно увидеть в фильме?
3. Какие приемы они используют?
4. Какие цели преследуют?
5. Можно ли стать самому человеком влияния?
6. Каким образом влияешь ты? А как хочешь влиять? Что для этого нужно делать?

Задание 3.

Сочини синквейн – короткое стихотворение, состоящее из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна (Тема синквейна: здоровье, выбор в пользу здоровья. Само слово "здоровье" использовать необязательно, а все, относящееся к этой теме).

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Педагог-психолог: Нестерова Татьяна Вячеславовна 8 927 898 03 13