

Министерство образования и молодежной политики
Рязанской области

Областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Рязанский институт развития образования»

*Составители:
С.Н. Карасева, С.В. Елгина*

**Методические материалы для специалистов
образовательных организаций Рязанской области
по организации антинаркотической
профилактической деятельности
среди обучающихся**

Рязань 2022

Министерство образования и молодежной политики
Рязанской области

Областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Рязанский институт развития образования»

Составители:
С.Н. Карасева, С.В. Елгина

**Методические материалы
для специалистов образовательных организаций
Рязанской области
по организации антинаркотической
профилактической деятельности
среди обучающихся**



Рязань 2022

ББК 74.200.55
М54

Методические материалы для специалистов образовательных организаций Рязанской области по организации антинаркотической профилактической деятельности среди обучающихся / сост.: С.Н. Карасева, С.В. Елгина ; Мин-во образ-я и молодежной политики Ряз. обл., Обл. гос. бюдж. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». – Рязань, 2022. – 187 с.

Методические материалы адресованы специалистам образовательных организаций Рязанской области по организации антинаркотической профилактической деятельности среди обучающихся.

ББК 74.200.55
М54

© С.Н. Карасева, С.В. Елгина,
составление, 2022

© Министерство образования и
молодежной политики Рязанской области,
2022

© Областное государственное бюджетное
учреждение дополнительного
профессионального образования
«Рязанский институт развития
образования», 2022

Содержание

Введение	4
1. Профилактика употребления наркотических и психотропных веществ несовершеннолетними образовательной организации	6
1.1. Цели, задачи и принципы профилактики употребления ПАВ	6
1.2. Технологии профилактики употребления ПАВ образовательной среде	12
1.3. Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики	16
1.4. Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ образовательной среде	19
1.5. Индикаторы профилактической деятельности	20
2. Информационно-просветительская деятельность по профилактике зависимостей от наркотических средств и психотропных веществ в образовательной организации	22
2.1. Предрасполагающие факторы, повышающие вероятность развития наркомании	22
2.2. Последовательные стадии развития наркомании у обучающихся. Признаки и последствия наркомании	23
2.3. Комплексная диагностика предрасположенности к аддиктивному поведению как элемент первичной профилактики употребления ПАВ в молодежной среде	26
2.4. Основные направления профилактической работы с подростками «группы риска» по незаконному употреблению наркотических средств и психотропных веществ	36
Заключение	40
Библиографический список	41
Приложение 1. Основные термины и определения	42
Приложение 2. Разработки родительских собраний	44
Приложение 3. Разработки профилактических занятий для обучающихся	62
Приложение 4. Разработки внеклассных мероприятий	142

Введение

Методические материалы для специалистов образовательных организаций Рязанской области по организации антинаркотической профилактической деятельности среди обучающихся подготовлены в соответствии с положениями Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года.

В ходе реализации антинаркотической политики в 2010-2020 годах наркоситуация в стране стабилизировалась, однако распространенность употребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем общества, определяющих необходимость организации активного противодействия¹.

В соответствии со статистическими данными доклада Государственного антинаркотического комитета о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году, доля потребителей наркотиков в числе лиц, совершивших преступления на территории страны, снизилась с 8,9% до 8,7% (с 82 483 чел. до 76 630 чел.). Также отмечено снижение на 18,3% несовершеннолетних потребителей наркотиков (с 1 357 чел. до 1 109 чел.), совершивших преступления, в том числе на 40,2% совершивших их в состоянии наркотического опьянения (со 164 чел. до 98 чел.). В целом количество несовершеннолетних, совершивших наркопреступления, сократилось на 12,6% (с 1 924 чел. до 1 682 чел.), а их доля в общем числе установленных лиц составила 2% и за год не изменилась.

Одной из стратегических целей государственной антинаркотической политики² является формирование в обществе осознанного негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков.

¹ Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года.

² Подпункт в пункта 11 Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. №733.

Профилактика и раннее выявление незаконного потребления наркотиков является одним из направлений антинаркотической политики.

Ключевой аспект всей системы профилактики употребления ПАВ в образовательной среде - понимание того, что эффективность профилактической работы напрямую связана с возможностями образовательной организации, которые во многом превосходят другие социальные институты, включая возможности профилактики в семье.

Система образования обладает профессиональным, организационным ресурсом, а сфера ее социального влияния позволяет обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Важно сформировать компетентную психолого-педагогическую позицию у каждого педагогического работника, междисциплинарной команды по анализу устройства самого образовательного процесса, уклада образовательной организации как пространства, имеющего профилактирующее содержание.

Кроме того, высокий уровень компетентности педагогических работников, родителей (законных представителей) непосредственно в вопросах профилактики зависимостей, включая их первые признаки, технологии помощи при раннем выявлении рисков, в том числе использования результатов социально-психологического тестирования обучающихся, обеспечивает системную оценку дефицитов и ресурсов образовательной среды, социума подростков и формирует целевые ориентиры организации профилактической работы в данном направлении.

Таким образом, организация работы в образовательной среде по вопросам профилактики употребления обучающимися ПАВ нуждается в системном и непрерывном осмыслении ее результатов, оценке эффективности с точки зрения воспитывающего, развивающего ресурсы потенциала обучающихся.

1. Профилактика употребления наркотических и психотропных веществ несовершеннолетними в образовательной организации

1.1. Цели, задачи и принципы профилактики употребления ПАВ

Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью и формирования здорового образа жизни в обществе.

Цель профилактики в образовательной среде - развитие на постоянной основе содержания профилактической деятельности (включающей учебный, воспитательный и профилактический компоненты), направленной на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся образовательных учреждений.

Задачами профилактики зависимости от ПАВ в образовательной среде являются:

1. Формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики.

2. Мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности.

3. Минимизация влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в незаконное употребление ПАВ обучающихся образовательных организаций.

4. Содействие созданию современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей доступность информации, направленной на формирование современных навыков и компетенций у обучающихся и молодежи, способствующих развитию ресурсов личности человека и гражданина, осознанно выполняющей и пропагандирующей

правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

5. Укрепление ресурсов семьи, ориентированных на воспитание у детей и подростков законопослушного, успешного, ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, вовлеченному в незаконное употребление ПАВ.

6. Расширение практик обмена и внедрения в образовательной среде передовых, инновационных педагогических и психологических методик и технологий, способствующих развитию ценностей здорового образа жизни, культуры ответственного поведения в обществе и формированию устойчивого неприятия незаконного потребления ПАВ.

7. Интеграция профилактических компонентов в образовательные программы, внеурочную и воспитательную деятельность, региональные и муниципальные программы, проекты, практики гражданско-патриотического, духовно-нравственного воспитания детей и молодежи.

8. Развитие секций, кружков и иных форм организации внеучебного досуга несовершеннолетних на базе образовательных организаций в целях привлечения обучающихся к творческой, спортивной и иной деятельности как альтернативы потреблению ПАВ и иному противоправному поведению.

9. Вовлечение несовершеннолетних в деятельность добровольческих (волонтерских), детско-юношеских и иных общественных движений и организаций с целью формирования просоциальных нравственных установок, популяризации здорового образа жизни; развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска вовлечения в употребление ПАВ среди обучающихся.

Ресурсами, обеспечивающими снижение риска вовлечения в употребление ПАВ среди обучающихся, выступают:

- социально-деятельностные - создание условий для развития инфраструктуры социальной, психолого-педагогической поддержки и формирования среды реализации позитивно ориентированных интересов

обучающихся, просоциальных форм досуга, здоровьесберегающей среды, деятельности волонтерского молодежного движения, социально ориентированных общественных объединений и организаций;

- личностные - создание условий для формирования у обучающихся образовательных организаций системы убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков;

- этико-правовые - создание условий для формирования правового самосознания, правовой грамотности обучающихся, с опорой на существующие общественные нормы и государственные механизмы контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующие употреблению ПАВ обучающимися образовательных организаций;

- духовно-нравственные - создание условий для формирования антинаркотической идеологии и антинаркотического поведения у детей и молодежи;

- информационные - формирование условий развития цифровой культуры и цифровой гигиены, как совокупности навыков и компетенций обучающихся, способных осознанно выстраивать общение и обмен информацией с другими пользователями онлайн-пространства с помощью цифровых средств коммуникации, критично воспринимать получаемую информацию, соблюдать правила информационной безопасности.

Объектами профилактики в образовательной среде являются условия и факторы жизни обучающихся (как внешние, так и внутренние), связанные с риском употребления ПАВ, влияние которых возможно корректировать или нивелировать за счет специально организованного профилактического воздействия.

Первая группа объектов объединяет факторы и условия, внешние по отношению к личности обучающегося, воспитанника. Их действие проявляется на макросоциальном уровне общества в целом и на микросоциальном уровне как влияние ближайшего окружения.

К социальным факторам и условиям относятся:

доступность ПАВ, связанная с низкой эффективностью контроля за распространением ПАВ;

либеральные установки в отношении употребления ПАВ, которые демонстрируются средствами массовой информации, обществом в целом и значимыми для школьника социальными группами (семья, сверстники, друзья и т.д.);

недостаточный уровень развития инфраструктуры, обеспечивающей эффективную социальную адаптацию обучающихся, воспитанников (досуговые учреждения, социально-психологические службы);

социально-психологические особенности ближайшего окружения школьника или подростка, в том числе и его родителей (законных представителей).

Вторая группа объектов профилактики объединяет личностные характеристики обучающихся образовательных учреждений, имеющие связь с риском употребления ПАВ:

дисбаланс представления о себе и отношения к окружающему миру;

редуцированная стрессоустойчивость и низкий уровень социально психологической адаптивности;

высокий уровень тревожности, фрустрированности, конформности, склонность к риску, авантюризм;

непрятие социальных норм и положительное представление об аспектах употребления ПАВ.

Организация профилактической работы в образовательной среде осуществляется на основе следующих принципов.

1. Принцип системности определяет при реализации профилактической деятельности в образовательной среде организационно-методическое взаимодействие федеральных органов исполнительной власти и подведомственных им организаций, включенных в профилактику, органов

исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления и подведомственных им организаций, а также межпрофессиональное взаимодействие специалистов различных социальных практик (педагог, психолог, медицинский специалист, школьный инспектор по делам несовершеннолетних и т.д.), имеющих единую цель, гибкую структуру и механизм обратной связи, которые позволяют корректировать текущие задачи и индикаторы эффективности комплексной деятельности.

2. Принцип стратегической целостности обуславливает для организаторов и активных участников профилактической деятельности на всех уровнях взаимодействия единую стратегию профилактической деятельности, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия.

3. Принцип многоаспектности профилактики основан на понимании употребления ПАВ как сложного социально-психологического явления, что обуславливает комплексное использование социальных, психологических и личностно ориентированных направлений и форм профилактической деятельности, охватывающих основные сферы социализации обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

4. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности определяет соответствие содержания и организации профилактики реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением ПАВ, в стране и регионе.

5. Принцип динамичности предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы, обеспечивающих возможность ее развития и усовершенствования с учетом достигнутых результатов.

6. Принцип эффективного использования ресурсов участников профилактики предполагает, что основная часть задач профилактической деятельности реализуется за счет уже имеющихся у социальных институтов содержательных, методических, профессиональных ресурсов.

7. Принцип легитимности определяет соответствие любых форм профилактической деятельности в образовательной среде законодательству страны.

8. Принцип непрерывности обеспечивает непрерывную и цикличную реализацию комплекса профилактических мер в образовательной среде, включая постоянное совершенствование компетенций несовершеннолетних и молодежи в сфере профилактики употребления ПАВ и формирования культуры безопасного и здорового образа жизни.

В структуре содержания задач профилактики в образовательной среде выделяют два направления – **первичную и вторичную профилактику**.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска по употреблению ПАВ. К группам риска относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

Основная цель первичной профилактики - формирование у субъектов профилактической деятельности (их представителей) отношения нетерпимости к обороту и потреблению ПАВ, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, приверженности законопослушному поведению. Первичная профилактика является приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде.

Вторичная профилактика - система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих ПАВ, с целью предотвращения формирования зависимости от ПАВ. Целевыми группами детей, подростков и молодежи для вторичной профилактики являются лица, имеющие эпизоды употребления ПАВ, а также имеющих признаки формирующейся зависимости в начальной стадии.

Следовательно, *первичная профилактика является приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде* и реализуется преимущественно через работу общеобразовательных учреждений. Основой содержания первичной профилактики в образовательной среде является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся, воспитанников личностных ресурсов, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды.

1.2. Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде

Профилактика зависимости от ПАВ использует разнообразные виды технологий – социальные, педагогические, психологические.

Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ.

Социальные технологии реализуют следующие направления воздействия:

информационно-просветительское направление (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие Интернет-ресурсы);

социально-поддерживающее направление (деятельность социальных служб, обеспечивающих помощь и поддержку группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ; детям и подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации);

организационно-досуговое направление (деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения).

Цифровые технологии позволяют создавать информационную систему в сфере антинаркотической профилактической деятельности, способствуя эффективному поиску информации, взаимодействуя и обучая несовершеннолетних и молодежь в рамках дополнительного образования.

Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

Профилактическая деятельность должна развиваться по следующим направлениям:

- расширение практики использования универсальных педагогических методик и технологий (тренинги, кейс-технологии, ролевые игры, проектная деятельность и др.), составляющих основу для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики;

- включение профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, в разрабатываемые педагогическими работниками проекты и реализуемые практики, в том числе с опорой на результаты социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Реализуя педагогические технологии, необходимо опираться на следующие принципы:

системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие субъектной позиции личности обучающегося, умеющего ставить цели, решать задачи, и отвечать за результаты своей деятельности;

педагогики сотрудничества, основанной на реализацию совместной развивающей деятельности взрослых и детей, на основе установки доверительных отношений, взаимопонимания и взаимопроникновения в духовный мир друг друга, совместного анализа хода и результатов этой деятельности.

При реализации педагогических технологий следует отказаться от информационно-образовательного подхода как приоритетного при организации профилактической деятельности, усилия направить на реализацию системно-деятельностного подхода в профилактике.

При реализации педагогических технологий, реализуемых общественными и некоммерческими организациями в образовательной среде, необходимо предусмотреть наличие социально-педагогической оценки (экспертизы) профилактических проектов и программ и механизмов контроля их реализации.

Важное значение в этом контексте приобретает развитие системы специальной подготовки педагогических кадров, позволяющей освоить педагогам, воспитателям, социальным работникам методы педагогических технологий для решения конкретных задач профилактики.

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ.

Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в образовательной среде также является

- развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;

- формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

- создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании детей, родителей (законных представителей), членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Видами консультирования являются:

- консультирование, направленное на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимости от ПАВ;

- мотивационное консультирование;

- консультирование при выявленных проблемах зависимости;

- групповой профилактический и/или психокоррекционный тренинг.

Одной из профилактических технологий является использование диагностического тестирования, в том числе в рамках регулярных медицинских осмотров, на употребление ПАВ обучающимися, воспитанниками.

Следует отметить важность легитимного использования этого метода (на основании добровольного согласия несовершеннолетних, их родителей (законных представителей) и в сопровождении психологического консультирования с целью оказания квалифицированной профессиональной психологической помощи).

Вышеперечисленные технологии профилактики должны стать одним из компонентов в программе подготовки и повышения квалификации специалистов системы образования.

1.3. Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики

Основным структурным и содержательным компонентом системы профилактики употребления ПАВ в образовательной среде является **педагогическая профилактика**. Ее содержание и идеология определяются общими целями и задачами профилактики в образовательной среде, связанными с комплексным воздействием на причины и последствия употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Педагогическая профилактика представляет собой комплексную систему организации процесса обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающую снижение риска употребления ПАВ за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды.

Реализация педагогической профилактики осуществляется за счет формирования у обучающихся и воспитанников негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

Выделяются *два основных направления педагогической профилактики:*

- формирование у обучающихся негативного отношения ко всем формам потребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения;
- формирование универсальных навыков и компетенций, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов, в том числе путем их развития и укрепления.

Основой содержания педагогической профилактики является система представлений об употреблении ПАВ как многоаспектном социально-психологическом явлении, имеющем социокультурные корни. Исходя из этого, воспитание и обучение опираются на ценности отечественной и мировой культуры, способные выступать в качестве альтернативы идеологии субкультур, проповедующих использование ПАВ.

Для реализации педагогической профилактики используются разнообразные превентивные технологии и формы организации воздействия на адресные группы. К ним относятся: интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательная внеурочная работа (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, индивидуальная работа с обучающимися, воспитанниками, разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей) и т.д.). Такие формы деятельности педагогов, воспитателей, школьных психологов, включенные в систему профилактики употребления ПАВ, обуславливают необходимость организации их систематической подготовки к участию в превентивной деятельности.

Первичная и базовая подготовка специалистов образовательной сферы по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью должна обеспечивать достоверную и разноплановую информацию о концептуальных и методических основах ведения профилактической работы (**информационный модуль**); включать интерактивные методы обучения психолого-педагогическим технологиям ведения профилактической работы среди несовершеннолетних и молодежи (**интерактивный модуль** обучающихся и тренинговых программ) и технологии проектной деятельности при разработке региональных и авторских программ профилактики (**проектный модуль**). Такая структура подготовки специалистов направлена на окончательный отказ от сохранившегося до настоящего времени в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью

информационно-образовательного подхода, имеющего низкую эффективность.

Выделенные формы подготовки должны осуществляться в рамках профессионального (средние и высшие учебные заведения, осуществляющие подготовку кадров для образовательных учреждений) и послевузовского профессионального образования (система повышения квалификации и переподготовки работников образования).

Основными условиями организации педагогической профилактики являются:

интеграция - реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;

целостность - вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения;

системность - педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;

комплексность - задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;

безопасность - тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;

возрастная адекватность - содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ;

индивидуальная обусловленность – деятельность ориентируется, строится и реализуется с опорой на личностные особенности обучающегося и его индивидуальную социальную ситуацию развития.

Проектирование профилактической деятельности образовательной организации целесообразно соотносить с разработкой и реализацией рабочей программы воспитания. В данном документе обозначены ее структурные модули, определен принцип единства урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой образовательной организацией, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Целевые установки рабочей программы воспитания ориентированы на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

1.4. Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в образовательной среде

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью. Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними.

Оценка эффективности выполняет важные для практики **функции:**

диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

отбора - выявление региональных и авторских программ, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в

профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

коррекции - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

прогноза - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики.

1.5. Индикаторы профилактической деятельности

Используются следующие основные направления формирования индикаторов.

Первая группа индикаторов связана с процессом реализации профилактической деятельности:

показатели, характеризующие сформированность и действенность единого профилактического пространства (скоординированность действий всех субъектов профилактики, число образовательных учреждений, реализующих первичную профилактику на постоянной основе);

наличие эффективных профилактических программ, включающих психолого-педагогические технологии;

соответствующий целям и задачам программ профилактики состав специалистов, включенных в профилактический процесс в образовательной среде).

Вторая группа индикаторов связана с оценкой результатов профилактики на уровне динамики социально-психологических и личностных характеристик объектов профилактики. Показатели этого спектра индикации включают:

частоту распространенности случаев употребления ПАВ, социальных и психологических последствий злоупотребления и степени их тяжести;

вовлеченность обучающихся в содержательные формы досуга и иные виды просоциальной активности, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций системы ценностей и убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков, формирование культуры безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

вовлеченность обучающихся в мероприятия раннего выявления незаконного наркопотребления и численность обучающихся, отнесенных по результатам социально-психологического тестирования к группе риска.

2. Информационно-просветительская деятельность по профилактике зависимостей от наркотических средств и психотропных веществ в образовательной организации

2.1. Предрасполагающие факторы, повышающие вероятность развития наркомании

Главный этиологический фактор наркомании - наркотическое или психоактивное вещество, которое вызывает зависимость. Физическая зависимость - состояние, при котором в ответ на отмену психоактивного вещества развивается абстинентный синдром.

Специалисты, которые занимаются изучением проблемы наркомании и токсикомании, выделяют ряд предрасполагающих факторов, которые повышают вероятность развития патологического пристрастия.

Таблица 1
Факторы, повышающие вероятности развития наркомании

Факторы	Характеристика факторов
Биологические факторы	Речь идет о генетически-обусловленных особенностях обмена нейромедиаторами. В головном мозге происходит быстрое возникновение и закрепление связей, отвечающих за привыкание к ПАВ и формирование устойчивой зависимости. Более склонными к развитию наркозависимости являются: подростки с акцентуациями характера, психопатией, олигофренией, маниакально-депрессивным психозом и шизофренией
Психологические факторы	К данным факторам относятся: личностная незрелость, слабая или отсутствующая воля, отсутствие жизненных целей и ориентиров, стремление к получению удовольствия и неспособность сопротивляться желаниям, фрустрации, нежелание руководствоваться имеющимися социальными нормами и др.
Социальные факторы	Негативные тенденции социальной среды: недостаточный контроль со стороны родителей,

	асоциальная семья и пр. Значимым социальным фактором является желание подростка стать значимым и произвести впечатление в компании сверстников, либо не выделяться
--	---

Специалистами отмечается, что среди всех случаев подростковой наркомании имеется определенная закономерность. На молодых людей, которые периодически употребляют наркотики и не проявляют ярко выраженной зависимости, чаще всего влияют социальные факторы. В случаях же с тяжелой наркотической зависимостью присутствуют биологические и психологические предпосылки.

2.2. Последовательные стадии развития наркомании у обучающихся.

Признаки и последствия наркомании

Специалистами отмечается, что развитие наркомании у обучающихся проходит ряд последовательных стадий, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Стадии развития наркомании у обучающихся

Первая стадия	Зависимость пока не определяется, однако физиологические эффекты после одного/нескольких приемов наркотика отличаются негативный оттенком (наличие тошноты, головной боли, отсутствия «обещанного» удовольствия). Именно на этом этапе у обучающегося может сформироваться ошибочное представление о том, что наркотическое вещество безопасное. В результате может сниматься или существенно ослабевать внутренние запреты, а психологические границы как серьезный барьер на пути к «запретным удовольствиям» раздвигается
Вторая стадия	Молодой человек получает впервые представление об эйфории от интоксикации. Наркотик становится средство быстрого и легкого получения удовольствия. Зависимость пока еще не сформирована, выраженная тяга к наркотикам отсутствует. Однако частота приема наркотического вещества возрастает, поскольку молодой человек стремится снова испытать удовольствие и не желает выделяться в компании

Третья стадия	Формирование и закрепление психической зависимости. Наличие длительных перерывов между приемом наркотика вызывают тревогу, чувство беспокойство и раздражительность. Психологически наркотическое вещество становится единственным способом избавления от неприятных ощущений
Четвертая стадия	Выражена физическая зависимость, проявляющаяся множеством нарушений со стороны внутренних органов и нервной системы. Если отсутствует возможность принять наркотик, то у молодых людей возникает «ломка». Ее проявления широко варьируются в зависимости от того, каков состав и особенности употребляемого наркотического вещества

Признаки употребления наркомании широко варьируются, поскольку они зависят от употребляемого вещества, степени влияния на физическое и психическое здоровье молодого человека. Однако, специалистами выделяются общие признаки, на которые педагогам и родителям необходимо обратить внимание.

Изменения в поведении. Изменения в поведении могут затрагивать разные области жизни молодого человека: обучения, досуга, системы интересов и пр. Подросток может потерять интерес к учебе, прекратить посещать секции, кружки по интересам и др. Молодой человек все меньше времени проводит дома, у него появляются новые друзья.

Но самое главное – изменяются отношения с членами семьи. Молодой человек становится более агрессивным и постепенно выходит из-под контроля.

Характерный признак наркомании – наличие необоснованной и частой смены настроения и активности. В течение определенного времени молодой человек переходит из состояния безудержного веселия и ненормальной активности в безразличие и мрачное расположение духа. Помимо этого, появляется заторможенность движений и речи.

Изменения во внешнем виде. Особое внимание должно быть уделено внезапно появившейся привычке при любой погоде носить одежду с длинными рукавами. Это – один из признаков употребления инъекционных наркотических веществ.

Более того, для наркозависимых является характерной общая неопрятность и наличие болезненного внешнего вида. Речь идет об игнорировании требований к личной гигиене, неряшливости в одежде, бледной или с серым оттенком коже, отечности лица и кистей рук, сухих ломких волосах и пр.

Изменения аппетита. Изменения аппетита может наблюдаться в различных формах.

Первая форма. При вовлечении в наркоманию молодые люди нередко забывают о еде. Если его пригласить за стол, то он с удовольствием съест все предложенное. Однако, без упоминания о еде, сам молодой человек может не вспомнить.

Вторая форма – наличие ненормального аппетита. Нередко это граничит с обжорством. Подростки жадно едят все, что имеется на столе или в холодильнике.

Нарушения речи. Когда молодой человек находится под воздействием наркотиков, то подросток невнятно говорит, либо речь, напротив, очень быстрая, без пауз. В то же время между приемом наркотических веществ можно наблюдать несвязность речи, непонимание контекста общения, неспособность длительное время сосредотачиваться на общении. Молодому человеку требуется определенное время для того, чтобы понять смысл обращенных к нему фраз.

Избегание контактов с окружающими. При вовлечении в наркозависимость замкнутость нередко граничит с социофобией. Молодому человеку становится неприятно контактировать с окружающими. Подросток находит любые причины для того, чтобы не общаться с родными, друзьями, педагогами. В то же время, поддерживает контакты со своей референтной группой молодых людей, которые зависимы от наркотиков или помогают их получить.

Речевые обороты. Речь обучающегося обогащается новыми словами и выражениями: «кислота», «дурь», «солома», «винт», «камень» и пр. Данные

формы молодые люди используют при общении со своей референтной группой, нередко «проговариваются» в образовательном учреждении и семье.

Соматические и вестибулярные признаки. У молодого человека по мере вовлечения нередко наблюдается нарушение координаций движений, сложности при ориентировке в пространстве, непереносимость яркого света. Возможно появление тошноты, рвоты и приступов чрезмерной потливости.

Формирование дополнительных соматических признаков зависит от способов приема наркотических препаратов: инъекции, курение или вдыхание. Могут добавиться следующие симптомы: отсутствие вкуса и обоняния, пересыхание губ, слезотечение, насморк и пр.

2.3. Комплексная диагностика предрасположенности к аддиктивному поведению как элемент первичной профилактики употребления ПАВ в молодежной среде

В систему раннего выявления незаконного потребления наркотических веществ и ПАВ в соответствии с действующим законодательством входит, прежде всего, социально-психологическое тестирование (СПТ).

ЕДИНАЯ МЕТОДИКА СПТ разработана специалистами МГУ им. М.В. Ломоносова и ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Прошла необходимую апробацию и получила положительные заключения экспертов. Правообладатель – Министерство просвещения РФ.

Методика нацелена на определение вероятности вовлечения обучающихся в дезадаптивные формы поведения на основе соотношения факторов риска и факторов защиты. Следовательно, если с данной группой учащихся своевременно начать работу и устранить (минимизировать) факторы риска, которые способствуют возникновению дезадаптивных форм поведения, усилить факторы защиты, то повышается возможность благоприятного прогноза.

Методика не выявляет, употребляет учащийся наркотики или нет. Данное заключение может дать только врач-нарколог. Поэтому учащиеся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение не являются наркопотребителями. Методика оценивает не самого подростка, а его субъективное восприятие социально-психологических условий, в которых он находится.

Единая методика проведения СПТ позволяет:

1. Провести анализ и оценку соотношения факторов риска и факторов защиты.
2. Выявить латентную (скрытую) или явную рискогенность социально-психологических условий, которые формируют психологическую готовность к аддиктивному (зависимому поведению).
3. Учесть резистентность (сопротивление тестированию), определяя достоверность результатов.

В соответствии с порядком проведения СПТ:

- раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и ПАВ возлагается на образовательную организацию;
- данным мероприятием первичной профилактики должны быть охвачены все подростки в возрасте от 13 до 18 лет при наличии письменного согласия.

Полученные результаты рекомендуется использовать в качестве диагностического компонента воспитательной деятельности образовательной организации. По результатам тестирования должны быть проведена профилактическая работа, внесены корректировки в планы и программы воспитательной работы. Нередко требуется дополнительное диагностическое исследование.

Важным является комплексное диагностическое исследование личности молодых людей с целью выявления психологической готовности к употреблению психоактивных веществ. Важным является учет следующих особенностей:

- отсутствует мотивация достижения, преобладает избегающая мотивация;

- низкий уровень развития самосознания, отсутствуют навыки рефлексии;

- слабо развит самоконтроль и самодисциплина;

- преобладает экстернальный локус контроля;

- низкий или завышенный уровень самооценки;

- эмоциональная неустойчивость;

- преобладание пассивных форм психологической защиты;

- тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации.

Для диагностического исследования подростков, которые склонны к аддиктивному поведению, выделенные компоненты становятся принципиальными.

Если присутствует большинство или все из данных компонентов, то можно говорить о выявленной психологической готовности к аддиктивному поведению.

Диагностическое исследование, которое направлено на выявление психологической готовности подростка к аддиктивному поведению, в соответствии с рекомендациями специалистами условно можно разделить на следующие этапы:

1 этап — сбор анамнеза, включая сбор сведений о родителях с целью выявления наследственной отягощенности формирующегося аддиктивного поведения подростка, а также возможного органического повреждения головного мозга.

2 этап — сбор сведений для краткой характеристики социальной ситуации жизни и развития подростка.

3 этап — это собственно психологическая диагностика определенных личностных качеств, включая личностную предрасположенность к аддиктивному поведению, межличностные взаимоотношения, семейные отношения.

Диагностический инструментарий исследования психических состояний и свойств личности может включать в себя следующие методики:

Тест Кэттелла (16PF-опросник). Многофакторный опросник личности Р. Б. Кэттелла позволяет получить разностороннюю информацию о конституциональных чертах личности обследуемого. Данный опросник представляет собой средство экспресс-диагностики личности.

Тест «Дом — дерево — человек» (Дж. Бук). Это проективный тест, позволяющий выявить такие симптомокомплексы, как чувство незащищенности, тревожность, неуверенность в себе, чувство неполноценности, враждебность к окружающим, наличие конфликтной ситуации в жизни подростка, трудности в общении и установлении контактов, депрессивные тенденции.

Тест «Несуществующее животное» (М. З. Дукаревич). Проективный графический тест, который выявляет актуальное психическое состояние обследуемого посредством исследования моторики. Данный тест является ориентировочным, в связи с чем не используется как единственный метод исследования и объединяется с другими методами в качестве батарейного инструмента.

Графический тест «Дерево». Этот проективный тест выявляет индивидуально-типологические особенности человека (представления, настроения, состояния, чувства, отношения).

Проективный рисунок человека (К. Маховер). Метод анализа личности, основанный на интерпретации рисунков человеческой фигуры.

Методика «Человек — Человек под дождем» (Е. Романова, Т. Сытько). Данная методика предназначена для оценки адаптивных возможностей и устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Методика «Человек, срывающий яблоко». Графическая проективная методика, разработанная арт-терапевтами Л. Гантт и К. Табон и

направленная на исследование подходов и способов личности решать возникающие проблемы.

Тест «Звезды и Волны» (ЗВ) (У. Аве-Лаллемант). Этот тест относится к экспрессивным графическим и проективным методам. Является инструментом диагностики личности и открывает дополнительные возможности в оценке содержания переживаний тестируемого, в которых заключаются особенности обследуемой личности и ее жизненных ситуаций.

Тест Люшера. Проективный метод, оценивающий функциональное психическое состояние, ведущие потребности, притязания и опасения, а также ведущие черты личности обследуемого.

Тематический апперцептивный тест (ТАТ). Проективная методика, впервые описанная Г. Мюрреем. Имеет широкие возможности для определения личностных свойств обследуемого (ведущие мотивы, отношения, ценности), самооценки, состояния его эмоционально-волевой сферы, выявления значимости тех или иных жизненных обстоятельств для развития его личности, а также способов разрешения конфликтов. Однако выявляемые посредством ТАТ закономерности и явления представляют собой тенденции (установки) личности, поэтому неправомерно переносить данные тестирования на характеристику личности и ее поведения без учета клинического материала и объективных условий жизни обследуемого.

Методика рисуночных метафор «Жизненный путь». Представляет собой комплексный способ психологической диагностики и консультирования подростков и взрослых. Предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношения к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения.

Мотивационный тест Хекхаузена. Проективная методика, направленная на выявление типа мотивации деятельности у старших подростков. Позволяет определить наличие у подростка мотивации

достижения, избегающей мотивации, эмоциональные ожидания, связанные с установкой на успех или неуспех в деятельности.

«Тест двадцати утверждений об отношении к себе». Выявляет уровень развития самосознания, характер «Я-концепции».

Методика Хоппе – Серебряковой «Решение задач на сообразительность различной степени сложности». Выявляет динамику отношений между субъективными компонентами самосознания: самооценкой и уровнем притязаний.

Методика Дембо – Рубинштейн. Методика исследования самооценки с помощью определения на шкалах (счастье, здоровье, ум, характер) своего места.

Методика косвенного измерения системы самооценок (КИСС). Проективная методика, диагностирующая менее осознаваемый уровень самоотношения, чем другие методики, где перед испытуемым прямо ставится задача оценки своих качеств. Анализ результатов позволяет выявить «Я-реальное», «Я-идеальное», степень самопринятия, самооценку по значимым для подростка качествам. Хорошо подходит для работы с девиантными подростками, для которых задание оценить себя уже само по себе выступает как психотравма.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Позволяет изучать ценностные ориентации личности.

Методика Спилбергера – Ханина. Позволяет определить уровень личностной тревожности и ситуативной (реактивной) тревоги.

Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан). Определение уровня личностной тревожности у школьников от 10 до 16 лет.

Тест «Рука». Проективная методика исследования личности, предназначенная для предсказания открытого агрессивного поведения.

Опросник Басса-Дарки. Опросник А. Басса и А. Дарки позволяет исследовать уровень проявления и основные виды агрессии и враждебности в межличностном взаимодействии дома, в процессе обучения или работы.

Характеризует проявления агрессии и враждебности в качественных и количественных показателях. Опросник предназначен для исследования агрессивности лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

Шкала локус контроля Дж. Роттера. Выявляет локализацию контроля над значительными для человека событиями (экстернальный или интернальный тип).

Метод исследования уровня субъективного контроля (УСК). Позволяет оценить уровень субъективного контроля обследуемого над различными жизненными ситуациями. В отличие от шкалы Дж. Роттера данная методика дополнительно измеряет экстернальность — интернальность в межличностных и семейных отношениях, а также уровень субъективного контроля в отношении болезни и здоровья.

Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел). Данная методика является стандартизированным опросником, предназначенным для измерения склонности (готовности) подростков к различным формам девиантного поведения.

Самооценка личных зависимостей. Опросный метод выявления личных зависимостей и степени их выраженности посредством оценивания подростком самого себя (например, тест «Зависим ли я?»).

Тест аддиктивных установок Мак-Маллина – Гейлхар (MGAA). Опросник, позволяющий оценить степень разрушительности установок человека, в том числе и наличие хронической алкогольной или наркотической зависимости у него.

Экспресс-метод выявления несовершеннолетних, склонных к наркотизации (А. В. Иванов, С. В. Иванова). Позволяет определить вероятность принадлежности подростка к «группе риска» по употреблению психоактивных веществ, а также необходимые направления профилактической работы. Экспресс-метод включает в себя опросник, состоящий из десяти вопросов, и методику семантического дифференциала.

Методика оценки факторов риска и защиты от наркотиков в образовательном учреждении. Позволяет выявить и оценить существующие в образовательном учреждении факторы риска и защиты от употребления психоактивных веществ учащимися.

Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО), разработанный Н. Я. Ивановым и А. Е. Личко. Предназначен для исследования характерологических отклонений у подростков при психопатиях и акцентуациях характера. Позволяет делать выводы о наличии не только явных акцентуаций, но и скрытых, о наличии и степени выраженности психопатий (тяжелая, выраженная и умеренная). Кроме того, определяет астено-невротический, конформный и неустойчивый типы (неустойчивый тип наиболее распространен среди трудновоспитуемых подростков), которые не диагностируются по методике Леонгарда – Шмишека. ПДО выявляет также индекс алкоголизации и наличие органического повреждения головного мозга (шкала В).

Опросник для исследования акцентуированных свойств личности, разработанный Г. Шмишеком на основе теории акцентуированных личностей К. Леонгарда. Опросник предназначен для выявления акцентуированных свойств характера у лиц подросткового, юношеского и взрослого возраста.

Тест «Нарисуй историю». Это рисуночная психодиагностическая методика, разработанная Р. Сильвер и переведенная на русский язык, а также стандартизированная А. И. Копытиным. Тест предназначен для выявления депрессии, суицидной настроенности, агрессивных проявлений, определения психологических последствий перенесенного насилия, особенностей невербального мышления и творческих способностей, оценки эмоционального состояния, когнитивной сферы.

Шкала депрессии (адаптирована Т. И. Балашовой). Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии.

Тест Тулуз – Пьерона. Диагностирует наличие минимальных мозговых дисфункций (ММД) у детей и подростков. Тест является модификацией корректурного теста

Диагностический инструментарий исследования межличностных отношений в семье и с окружающими:

Методика анализа семейного воспитания (АСВ) (В. Юстицкис, Э. Г. Эйдемиллер). АСВ позволяет определить различные нарушения процесса воспитания, выявить тип негармоничного патологизирующего воспитания и установить некоторые психологические причины этих нарушений.

Методика измерения родительских установок и реакций (опросник PARI) (Е. С. Шефер и Р. К. Белл). Предназначена для изучения наиболее общих особенностей воспитания, в том числе отношений родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни. При этом данная методика не только затрагивает сферу взаимоотношений родителей с ребенком, но и отражает позицию родителей в супружеских отношениях.

Методика «Рисунок семьи». Проективная методика, предназначенная для выявления особенностей внутрисемейных отношений и эмоциональных проблем.

Методика «Заколдованная семья» Коса – Бирмана. Проективная методика для исследования детей и подростков. Раскрываются внутрисемейные конфликты ребенка, ключевая ситуация. Методика обнаруживает высокую корреляцию с патогенной семейной ситуацией, помогает в диагностике детских неврозов, особенно истерических.

Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бэнса, С. Кауфмана. Проективный графический метод, выявляющий особенности восприятия подростком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к членам семьи.

Методика «Три дерева» (Э. Клессманн). Проективный метод, диагностирующий особенности внутрисемейных отношений.

Методика «Подростки о родителях» (ПоР) Л. И. Вассермана, И. А. Горьковой и Е. Е. Ромицыной. Эта методика изучает установки, поведение и методы воспитания родителей какими их видят дети в подростковом и юношеском возрасте. В результатах методики проявляются как объективные, действительные отношения и стили воспитания родителей, так и субъективные представления подростков о практике их воспитания.

Методика изучения фрустрационных реакций, разработанная С. Розенцвейгом. Позволяет получить представление о поведении обследуемого в ситуациях, когда на пути к удовлетворению потребности возникают препятствия.

Методика Рене Жиля. Визуально-вербальная проективная методика, направленная на изучение социальной приспособленности подростка и его взаимоотношений с окружающими (в том числе и с членами семьи).

Цветовой тест отношений (ЦТО). Проективная методика, разработанная на основе теста Люшера. Исследует эмоциональное отношение подростка к значимому взрослому.

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Предназначена для исследования представлений человека о себе и своем идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Таким образом, комплексная диагностика предрасположенности к аддиктивному поведению позволяет выявить тех подростков, по отношению к которым необходимо безотлагательное применение психокоррекционных методов с целью преодоления психологической готовности к употреблению психоактивных веществ.

2.4. Основные направления профилактической работы с подростками «группы риска» по незаконному употреблению наркотических средств и психотропных веществ

Деятельность педагогического коллектива должна быть направлена на:

- выявление учащихся, склонных к нарушению дисциплины, антисоциальным нормам поведения, правонарушениям;
- определение причин отклонений в поведении и нравственном развитии, а также индивидуальных психологических особенностей личности у выявленных подростков;
- составление плана педагогической коррекции личности и устранения причин её нравственной деформации, отклонений в поведении (определение целей педагогического воздействия, его средств, главных звеньев, этапов, исполнителей);
- изменение характера личных отношений подростков со сверстниками и взрослыми; – вовлечение учащихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней;
- изменение условий семейного воспитания (исходя из возможностей образовательного учреждения) с использованием для этой цели служб и ведомств системы профилактики;
- расширение знаний о роли семьи в профилактике безнадзорности, правонарушений и злоупотребления психоактивными веществами среди подростков.

При осуществлении индивидуально-профилактической работы с подростками необходимо:

- найти контакт с подростком, установить с ним доверительные отношения;

– посещать на дому с целью контроля над условиями их семейного воспитания, организацией свободного времени, занятость в каникулярное время, подготовкой к урокам;

– изучать особенности личности подростков, проводить занятия по коррекции их поведения, обучение навыкам общения;

– посещать уроки с целью выяснения уровня подготовки подростков к занятиям, оказание помощи в ликвидации пробелов в знаниях;

– вовлекать подростков в общественно-значимую деятельность, объединения дополнительного образования;

– установить положение обучающегося в классном коллективе, характер взаимопонимания с ним путем наблюдения социометрических изменений, наметить пути и способы улучшений;

– изучить интересы, склонности способности учащихся «группы риска» с целью использования их в коррекционной работе – установить, входит ли «трудный ребёнок» в другие компании;

– привлекать детей «группы риска» к участию в культурно-массовой, спортивной работе;

– особое внимание уделять их интересам и предпочтениям;

– организация занятий для детей «группы риска» по саморегуляции, по развитию способностей правильно выражать эмоции, по овладению способами решения конфликтов;

– привлекать самих учащихся к укреплению правопорядка в образовательном учреждении.

Работа с родителями:

– просветительская работа (выпуск информационных листов, проведение бесед, дискуссий, ролевых игр, лекториев);

– психокоррекционная работа;

– семейное консультирование (оказание помощи семье в конфликтных ситуациях: уходит из дома; стал агрессивным, не управляемым; замечен в квартирных кражах и т.д.);

– психопрофилактическая работа – приглашение специалистов (медицинских работников, инспекторов комиссии по делам несовершеннолетних и т.д.) на встречи с родителями.

– привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков;

– выявление особенностей взаимоотношения между родителями и детьми;

– разработка основных правил семейного воспитания;

– создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, педагогам дополнительного образования, своему ребёнку;

– всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей, организация работы Совета профилактики;

– помощь в создании комфортных условий в семье для развития личности подростка.

Работа с педагогами:

- информирование педагогов о проблеме аддикций, причинах употребления ПАВ обучающимися, особенностях общения с «трудными» подростками и пр;

- проведение педагогических совещаний по проблемам обучающихся;

- работа с информативными материалами;

- ознакомление с результатами диагностики школьников;

- сотрудничество с организациями, занимающимися проблемой профилактики употребления ПАВ.

Досуговая деятельность

В основе организации досуга подростков лежит *создание единого воспитательного пространства* в микрорайоне, целью которого является адаптация подростков к современным условиям, их правовая социализация через культурно-досуговую и физкультурно-оздоровительную работу:

– расширение видов творческой деятельности в клубах по месту жительства для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей подростков;

– специфические средства и способы вовлечения подростков в объединения дополнительного образования, клубную деятельность;

– организацию досуговой деятельности подростков в условиях клуба;

– организацию общения подростков в условиях клуба;

– проведение совместных совещаний по проблемам профилактической работы с подростками.

Таким образом, профилактика употребления ПАВ – совокупность мероприятий педагогического, медицинского, физкультурно-спортивного характера, направленного на предупреждение распространения и употребления наркотиков в подростковой среде.

Заключение

Система образования – активный участник деятельности по профилактике употребления ПАВ в РФ. Профессиональный и организационный ресурс этой системы и сфера ее социального влияния позволяют в рамках образовательной среды осуществлять комплексное и системное воздействие на установки, интересы и ориентиры детей и молодежи, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Первичная профилактика в образовательной среде является комплексной и системной организацией учебно-воспитательного процесса, обеспечивающей снижение употребления ПАВ обучающимися через расширение социальных навыков и компетенций, формирование личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным социальным воздействиям.

Включение в превентивную деятельность педагогических работников образовательных организаций обуславливают необходимость систематического повышения ими своей квалификации на основе использования современных информационных, интерактивных и проектных подходов в профилактике.

Оценка эффективности профилактической деятельности - интегральная характеристика достигнутых результатов профилактики в образовательной среде, отражающая их социальный вклад в решение государственной задачи по превенции вовлечения обучающихся в употребление и распространение ПАВ и формирование приоритета безопасного и здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Григорьева, М. Ю. Слово, которое защищает // Не будь зависим - скажи "Нет!": наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2012. – № 8. – С. 32-37.
2. Дубровский, Р. Г. Взрослеем правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых. – СПб. : ЦМИК, 2014.
3. Жабина, И. Ю. Профилактика наркомании, алкоголизма и употребления ПАВ среди подростков. Ч. 1 // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012. – № 11.– С. 62-70.
4. Жабина, И. Ю. Профилактика наркомании, алкоголизма и употребления ПАВ среди подростков. Ч. 2 // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012. – № 12. – С. 68-74.
5. Иерусалимцева, О. В. Предупреждение употребления наркотических и психотропных веществ в образовательной организации : метод. пособие. – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – 108 с.
6. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (утверждено Министерством просвещения Российской Федерации 15 июня 2021 г.).
7. Ляхович, А. В. Психоактивные вещества: профилактика наркомании (токсикоманий). Ч. 1 // Основы безопасности жизни. – 2011. – № 6. – С. 50-54.
8. Ляхович, А. В. Психоактивные вещества: профилактика наркомании (токсикоманий). Ч. 2 // Основы безопасности жизни. – 2011. – № 7. – С. 29-35.
9. Плоткин, М. М. Семейное неблагополучие как фактор девиантного поведения детей // Семья в России. – 2012. – № 2. – С. 46-50.
10. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (ред. от 26.07.2019).
11. Фролова, Н. Е. Профилактика употребления курительных смесей 85 в образовательных организациях : метод. пособие. – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 48 с.

Основные термины и определения

Антинаркотическая идеология - совокупность политических, религиозных, научных, культурных и других взглядов, основанных на традиционных российских духовно-нравственных ценностях и выражающих негативное отношение общества к незаконному потреблению и незаконному обороту наркотиков.

Группа риска вовлечения в употребление психоактивных веществ - группа детей, подростков и молодежи, выделенная на основании набора социально-демографических, психологических и соматофизических признаков, характеризующаяся субъективными установками на систематическое употребление алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ (далее - ПАВ) с высокой вероятностью развития зависимости. К группе риска относятся дети и молодежь:

лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни;

экспериментирующие с пробами алкогольсодержащих и никотинсодержащих средств, наркотиков и их аналогов, новых потенциально опасных ПАВ;

имеющие проблемы в возрастном психическом развитии и поведении, обусловленные отклонениями в социализации, сопровождающиеся нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими расстройствами;

находящиеся в социально опасном положении, пребывания в обстановке, представляющей опасность для их жизни, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства.

Культура здорового и безопасного образа жизни - совокупность сформированных социально значимых качеств личности и компетенций детей и молодежи, отражающая их ответственное отношение к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности.

Наркотики - наркотические средства и психотропные вещества и их прекурсоры, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, аналоги наркотических средств и психотропных веществ, новые потенциально опасные психоактивные вещества, а также наркосодержащие растения, включенные в Перечень растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в РФ.

Образовательная среда - совокупность условий, обстоятельств, событий, факторов и влияний на развивающуюся личность, а также развивающих личность возможностей, которым придается особое педагогическое значение.

ПАВ – химические и фармакологические средства, негативно влияющие на физическое и психическое состояние человека и вызывающие болезненное пристрастие, приводящее к зависимости (наркотики, транквилизаторы, алкогольсодержащие и никотиносодержащие вещества).

Профилактика употребления ПАВ - комплекс социальных, образовательных, психологических и медицинских воздействий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий употребления ПАВ.

Социализация - процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в данном обществе.

Употребление ПАВ — первичная проба, экспериментирование с приемом отдельных средств (наркотики, алкогольсодержащие и никотиносодержащие вещества и иные) с целью изменения психического состояния, неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские, психологические и социальные последствия для личности человека.

Разработки родительских собраний

1. Родительское собрание на тему «Факторы, повышающие угрозу дезадаптивных форм поведения подростка и склоняющие к употреблению ПАВ.»

Составители: Драгунова О.Н., педагог-психолог МБОУ Средняя школа «Рязанские сады» МО – Старожиловский муниципальный район.

*Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда,
когда с ним разговариваете, поучаете его или приказываете ему.*

*Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни,
даже тогда, когда вас нет дома!*

А. Макаренко

Цель:

- формирование личной ответственности родителей за свое поведение и поведение детей;
- активизация семейных факторов защиты и развития ребенка с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

- определить уровень информированности родителей о порядке проведения социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психоактивных веществ;
- активизировать действия родителей в предупреждении негативных проявлений в поведении детей;
- мотивировать родителей на воспитательные меры в профилактике курения, потребления ПАВ, алкоголя.

Оборудование: ролик «Здоровье начинается дома», анкета для родителей.

Форма проведения: беседа.

Ход мероприятия:

Вступительная часть: Здравствуйте, уважаемые родители. Мы сегодня будем говорить с вами об условиях, при которых дети попадают в группу риска, приобщаясь к употреблению алкоголя и психоактивных веществ в условиях, которые формируют устойчивость к риску, а также здоровый образ жизни.

Заполните пожалуйста небольшую анкету:

1. Знакомы ли Вы с таким профилактическим мероприятием, как «Социально-психологическое тестирование» в рамках реализации Федерального Закона от 07.06.2013г № 120 –ФЗ « О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»?

2. Знаете ли Вы порядок проведения социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ?

3. Если да, то знакомы ли Вы с порядком его проведения?

4. Проводится ли в образовательной организации, где обучается Ваш ребенок данное тестирование учащихся?

5. Если да, то давали ли Вы письменное согласие или несогласие на участие Вашего ребенка?

6. Как Вы считаете, эффективно ли для профилактики социально-психологическое тестирование, направленное на раннее выявление потребления наркотических средств и психотропных веществ?

7. Можете ли Вы назвать основные факторы защиты, препятствующие приобщению и употреблению психоактивных веществ, проявления зависимого поведения? Если да, назовите их.

8. Реализуются ли в образовательной организации, где обучается Ваш ребенок, профилактические программы, направленные на формирование здорового образа жизни и профилактике зависимых форм поведения?

9. Как Вы считаете, важно ли это для Вашей семьи?

Поставьте +, где вы ответили «да», Отметьте знаком «!» те вопросы, которые важны для Вашей семьи.

Уважаемые родители, вы ответили на вопросы и, проанализировав ответы, можете прийти к выводам по проблеме раннего выявления учеников, употребляющих психоактивные вещества.

В нашей школе, как и во всех школах страны проводится «Социально-психологическое тестирование, направленное на раннее выявление потребления наркотических средств и психоактивных веществ» Прошу прокомментировать несколько ответов. (Обсуждение.)

Возможно, кто-то из Вас скажет, что его это не касается, с его ребенком этого никогда не случится. Но такова действительность, что на данный момент очень сложно быть уверенным, как поступит ребенок перед выбором в своем окружении. И сегодня мы рассмотрим основные факторы, которые способствуют вовлечению подростков в наркотическую среду, а также факторы защиты.

В каждой семье сформирована своя система ценностей. Посмотрите на листок «Мои ценности» и проранжируйте от самой главной для вас. Что на каком месте... Дома дайте такой же листок своему ребенку. Посмотрите, насколько ваши ценности совпадают с его. Обсудите это с ребенком Ему важно знать, на какие приоритеты опирается его семья.

И принятие родителями является одним из главных факторов защиты у подростка. Хотя и другие факторы в разной степени также играют роль.

Но начнем обсуждение все же с **ФАКТОРОВ РИСКА**.

1. Потребность в одобрении.
2. Подверженность влиянию группы.
3. Принятие аддиктивных установок социума.

4. Наркопотребляющее окружение.

А также его индивидуальные особенности и особенности возрастных изменений:

1. Склонность к риску.
2. Импульсивность.
3. Тревожность.
4. Фрустрация.

Все эти факторы в той или иной степени могут подтолкнуть ребенка к употреблению наркотических веществ или алкоголю. (Объясняю данные факторы.)

Но есть **ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ**, которые уберегут подростка, остановят деструктивных действий:

1. Принятие родителями.
2. Принятие одноклассниками.
3. Социальная активность.
4. Самоконтроль поведения.
5. Самоэффективность.

Есть ли у Вас опасения, что ваш ребенок может попасть в дурную компанию? К кому Вы обратитесь за помощью? (Ответы родителей.)

Посмотрите пожалуйста ролик–мультфильм «Здоровье начинается дома».

Заключительная часть

Подходя к завершению родительского собрания, я расскажу о профилактической программе, которая должна решить следующие задачи:

- развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации;
- развитие социальных умений и социальной активности подростков;
- развитие жизненных умений;
- правовое оснащение.

Хотелось бы дать рекомендации о том, чтобы Ваши отношения не зашли в тупик!

1. Цените откровенность детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

2. Не подшучивайте над детьми, не высмеивайте их чувства. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

3. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что Ваша грубость вызовет ответную реакцию!

5. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым Вы унижите его самого. Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

6. Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

2. Профилактическое мероприятие для родителей обучающихся средних классов «Поощрение ребенка в семье».

Составители: Семина И.В., педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 2».

Целевая аудитория родительского собрания: родители обучающихся группы повышенного внимания №1 (обучающиеся с высокими показателями факторов риска и низкими показателями факторов защиты)

Цель родительского собрания: формирование доверительных, эмоционально близких отношений между родителями и ребенком.

Задачи родительского собрания:

1. Повышение уровня родительской компетентности в вопросе воспитания ребенка.

2. Формирование у родителей культуры общения с ребенком.

Форма проведения родительского собрания: диалог с элементами киноклуба.

Необходимое оборудование:

1. Проектор для просмотра презентации и видеоролика.

Подготовительная работа:

1. Подготовка теоретического блока о стилях и методах воспитания.

2. Проведение анкетирования.

Исходя из особенностей целевой аудитории данного мероприятия мы решили сделать акцент на формировании такого фактора защиты, как принятие родителями. Для этого были выбраны два направления:

1. Отношение к поощрению ребенка в семье.

2. Несовпадение позиций родителей по поводу поощрения ребенка.

Данное родительское собрание строится вокруг системы поощрения, так как тема наказания в семье является более закрытой, а основная форма проведения это диалог с родителями.

Анкета для обучающихся

1. Что такое поощрение? _____

2. Как часто родители поощряют тебя _____

3. За что родители поощряют тебя _____

4. Мама и папа поощряют тебя одинаково?

Анкета для родителей

1. Что такое поощрение?

2. Как часто Вы поощряете своего ребенка? _____

3. За что Вы поощряете своего ребенка? _____

4. В ситуации поощрения вы принимаете совместное решение или каждый из родителей делает это в одиночку? _____

Вопросы в данных анкетах составлены таким образом, чтобы проследить разницу в восприятии поощрения ребенком и его родителями.

Если данная форма работы является для родителей и детей привычной, что можно родителям дать такую же анкету, как обучающимся.

В структуру родительского собрания включен пункт ознакомления родителей с результатами опроса детей. По этой причине после того, как обучающиеся заполнили свои бланки необходимо спросить разрешение детей

на то, чтобы показать родителям их ответы. Если один ребенок из класса своего согласия не дает, то родителям предоставляются выдержки из анкет (педагог зачитывает вслух или выводит на слайд).

Ход собрания:

1. Вступительное слово педагога.

Уважаемые родители! Сегодня на родительском собрании мы обсудим тему поощрения ребенка в семье.

Родителям предлагается ответить на вопросы анкеты.

2. Обсуждение.

Родителям предлагается высказать свое мнение по следующим вопросам.

Необходимо обратить внимание, что родительские группы могут быть разными. Некоторые родители говорят охотно, другие – предпочитают промолчать. Если «молчащих» родителей больше, то необходимо заранее разделить их на мини группы и предложить к обсуждению один из вопросов. На стадии высказывания, если кто-то из родителей других групп захочет высказаться препятствовать не стоит. Если все родители в группе молчат, то педагог может высказать свое мнение.

Как Вы считаете, что такое поощрение ребенка?

Нужно ли поощрять ребенка дома?

Какие формы поощрения Вы считаете эффективными?

Какие формы поощрения Вы считаете неэффективными?

Нужно ли говорить ребенку за что именно он получает поощрение?

3. Работа с анкетой.

Родителям предлагается посмотреть на ответы своих детей (или ответы детской группы) и ответить на два вопроса:

1. В чем их мнение совпало.

2. В чем мнения разошлись.

4. Просмотр видео с басней И.Крылова «Лебедь, рак и щука».

Обсуждение:

1. Какое отношение к теме беседы имеет просмотренный видеоролик?
2. Случалось ли Вам оказаться в данной ситуации?
3. Что Вы, как родители можете сделать, чтобы не оказаться в ситуации как герои басни?

Ответы родителей на последний вопрос можно записать на доске, как результат беседы.

4. Рефлексия:

1. Устраивает ли Вас данная форма работы на родительском собрании?
2. Что нового для себя Вы отметили в ходе данной беседы?

3. Занятие с родителями с элементами тренинга на преодоление тревожности у подростков.

Составители: Панина В.Ю., педагог-психолог МОУ «Кипчаковская средняя школа».

Целевая группа: родители.

Цель: повышение психологической компетенции родителей, направленной на коррекцию и развитие навыков адекватного общения с подростком.

Задачи:

выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка;

обретение опыта поведения в сложных ситуациях и распространение этого опыта на ситуации в будущем;

расширение репертуара поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;

Ход занятия:

Знакомство с участниками с темой и целью занятия.

Психолог представляется, сообщает участникам цель данной работы, что в ходе работы каждый получит возможность расширить представления о формировании собственного профилактического и воспитательного ресурса, направленного на коррекцию тревожного поведения подростка.

Сформулировать главные принципы поддержки детей в сложных жизненных ситуациях.

1.1. Знакомство.

«Проектный тест на конфетах»

Тест помогает диагностировать эмоциональное состояние группы. Если это красный (означает агрессию) или чёрный (общая подавленность), следует задуматься в каком ключе проводить дальнейшее занятие.

1.2. «Наши правила»

Активность, открытость, доброжелательность, уважение к говорящему.

1.3. «Возьми салфеток»

Упражнение, которое создает позитивную атмосферу и помогает выяснить некоторые личные моменты.

II. Основная часть.

Детские тревоги и страхи не столь безвредны, как это порой кажется. Одни готовы очень далеко пойти «на поводу» у детских страхов и тревог, другие на корню отметают эти капризы. Тревожному ребенку можно помочь в преодолении его трудностей, и родители играют основную роль в этом процессе.

Каковы же наиболее частые проявления детской тревожности?

1. Стресс, который испытывают дети при общении со сверстниками или родителями.

2. Застенчивость – постоянное переживание за публичные выступления (например)

3. Нерешительность. Слабая способность к самоутверждению.

4. Избирательная немота. Некоторые застенчивые дети затрудняются разговаривать вне своего дома. Такая немота избирательна в том смысле, что

ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, оставаясь вполне общительным в среде родственников и близких.

Такие дети не способны конструктивно решать конфликты.

Как помочь подростку?

Исходя из трех основных фактов:

Тревога – это иррациональный страх, боязнь лиц или событий не существующих в реальности;

Единственный метод преодоления страха – это противостояние ему. Тревожность вредна ребенку в той мере, в какой она мешает ему жить и спокойно общаться со сверстниками, родителями, учиться.

III. Работа в группах.

Предлагаю вам выполнить

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения – развить взаимоотношение и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи.

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами передает по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

Упражнение «Жизненный урок»

Цель – анализ и коррекция собственной стратегии поведения в проблемной ситуации.

Предложите участникам жизненные ситуации и попросите их ответить, какой жизненный урок можно вынести из каждой. Примеры ситуаций: дотронулись до горячего утюга; сломанной розетки и вас ударило током; закрыли дверь, забыв ключ в квартире.

Упражнение «Зато ты...»

Каждый из участников подписывает свой лист бумаги и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «Зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Инструкция: Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Упражнение «Облака настроения»

Цель: инвентаризация имеющихся личностных ресурсов для реализации личной позиции родителя.

Задание для родителей: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги два серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно с моим ребенком...». Рядом на правой стороне листа нарисуйте два светлых облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую «Я справляюсь с этим...» или «Мне поможет справиться с этим...»

IV. Релаксация. Дыхательные упражнения..

V. Заключение.

Подводя итоги второй части занятия, хочу порекомендовать вам следующее:

1. Старайтесь выразить свою веру в способность ребенка смело преодолевать тревожные чувства.
2. Выдвигайте ясные требования, соответствующие возрасту и способности ребенка.

3. Не старайтесь во что бы то ни стало убедить ребенка в своей правоте и не пытайтесь точно узнать от него, что является причиной его беспокойства. Не забывайте о похвале.

4. Ваша задача в том, чтобы осуществить то, что в интересах ребенка.

5. Важно последовательно руководить поведением ребенка, и в той же мере важна согласованность действий родителей в отношении ребенка.

6. Старайтесь общаться непосредственно, открыто и неоскорбительно.

7. Старайтесь избегать вспышек гнева.

8. Не старайтесь слишком опекать чувствительного ребенка.

9. Старайтесь избегать слишком большого вовлечения в область переживаний чувствительного ребенка.

10. Объясните своему ребенку, что многие люди также борются со своей тревожностью. Он ни один.

VI. Ритуал прощания.

Упражнение «Аплодисменты».

VII. Обратная связь.

«Среди этапов сегодняшнего заседания мне особенно понравилось...»

«По отношению родителей к детям можно судить ...»

«Ведущим условием успешного семейного воспитания является...»

Спасибо за участие!

Больше уверенности в своих силах!

4. Родительское собрание «Как общаться с подростком?»

Составители: Савихина М.А., педагог-психолог ОГБОУ «Михайловская школа-интернат».

Цель: повышение педагогической, социально-психологической компетентности родителей (законных представителей) по вопросам воспитания, развития, коррекции детско-родительских отношений. Расширение представления об особенностях подросткового возраста и методах выхода из конфликтных ситуаций.

Задачи:

- познакомить родителей с особенностями поведения подростков;
- обсудить причины возникновения проблем во взаимоотношениях детей со взрослыми и наметить пути их решения;
- предложить практические рекомендации родителям по разрешению конфликтных ситуаций, связанных с агрессивными, спонтанными реакциями подростков.

Целевая группа: родители детей подросткового возраста с повышенным уровнем фактора риска и пониженным уровнем фактора защиты согласно результатам проведенного социально психологического тестирования.

Информационный блок:

Актуальной проблемой во все времена была проблема взаимоотношений между детьми и родителями. *Все мы замечаем, как меняются наши дети.*

Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом, самими же взрослыми, они оказываются не готовыми к новому статусу ребенка в окружающем его социуме. И чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, взрослым и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций, нужно набраться терпения и продолжать работать, разговаривать, любить и уважать друг друга. Но если же родители, сталкиваясь с различными отклонениями в поведении детей, легко впадают в гнев, испытывают обиду, негодование, тогда можно забыть о воспитательном результате. Такое прямое противостояние ведет к усилению непонимания. Нежелательное поведение у ребенка при этом не исчезает. Все дело в том, что данный возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения.

Также известно, что, в подростковом возрасте у детей актуализируется потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предметом коммуникаций зачастую выступает их собственное «Я»: как «Я» отношусь к тому или иному человеку, какой «Я» - сильный или слабый, как «Я» выгляжу и т. п.

Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает, какой он человек? Он как бы стоит перед большим шкафом, в котором висит множество разных «психологических костюмов». Молодой человек примеряет на себя, то одну «одежду», то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит. Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения.

Рекомендация: Заведите правило регулярно разговаривать с подростком. Ваша беседа может длиться 40-50 минут. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности. Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не «учите жизни», общайтесь на равных. Звук вашего голоса, ваше доброжелательное и открытое лицо выступают эффективными психотерапевтическими средствами для вашего воспитанника. Уже через месяц-полтора вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее, уравновешеннее. И, как следствие этого, все реже и реже будет нарушать дисциплину, начнет лучше учиться.

Наше общение с детьми, осуществляется не только при помощи слов, но и посредством мимики и пантомимики. Причем информация, передаваемая по несловесным каналам, воспринимается мгновенно, гораздо быстрее, чем сами слова. Поэтому, если вы, говорите своим детям необходимые и в целом правильные слова о том, что необходимо хорошо учиться и быть дисциплинированными, но через несловесные средства

передаете им эмоционально отрицательный «заряд» (высокомерие, отчуждение, отстраненность), то подростки не услышат ваших слов, но сразу же, почувствуют ваше отношение к ним. Они мгновенно займут «оборону перед боем». Именно так зачастую и начинается конфликт между взрослым и подростком. Напротив, даже самые резкие, прямые и нелицеприятные слова могут иметь воспитательный эффект. Они сказаны в откровенной манере, если родитель искренне озабочен учебной и поведением своих детей и действительно переживает их проступки. Следовательно, ваше словесное поведение может реализовываться в широком диапазоне, от симпатии и поощрений до порицаний и наказаний. Но ваш не словесный «язык» должен строиться только на эмоционально теплой ноте: открытости и принятии.

Рекомендация: Задумайтесь, может быть, в некоторых случаях сигнал к началу конфликта подаете именно вы? Конечно, неосознанно, не имея перед собой цели обострить отношения с подростками. Напряженность часто несут не ваши слова, но контексты, в которых они передаются: сердитое лицо, сжатые руки, вибрирующая интонация голоса. Меняйте контексты! Откажитесь от эмоционально отрицательных несловесных средств общения с подростком!

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

Давайте подумаем, какие слова подростки чаще всего слышат дома и в школе? Типичные фразы: «Ты должен учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!», «Ты лжец!», «Ты опять врешь!».

А как необходимо говорить: «Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться», «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?», «Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека», «Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться», «Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать».

Рекомендация: Кроме используемых фраз, не забывайте, что необходимо избегать общения с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и залог того, что он вас точно поймет и услышит или наоборот.

Для того чтобы подросток желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются шесть принципов:

Принятие ребенка – когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка – значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире. Опасно: безразличие и обман.

Признание ребенка – это сохранение у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Родители поздравляют своего ребенка с каждым, пусть маленьким, успехом, ободряют и поддерживают в минуты жизненных трудностей. Подросток должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, а вместе разбирают возникшую ситуацию.

Родительская любовь – подросток нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали и целовали не

менее 4 – 5 раз в день. В подростковом возрасте формируется личность, самооценка, осознание внутреннего мира и, самое главное, проектируется собственное видение будущей жизни и мера жизненных ценностей.

Принцип доступности – это значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с подростком. Нельзя отмахиваться, нельзя списывать на занятость, нельзя переносить на «потом».

Воспитание ответственности и самодисциплины – формирование у подростка привычки быть ответственным за свои поступки и слова (уравновешенная и зрелая личность). Эти качества напрямую зависят от поведения родителей в семье, их способность проявить эти же качества в обыденной жизни.

Авторитет родителей – это кропотливый труд отца и матери. Это, прежде всего желание подростка говорить родителям правду, какой бы горькой для родителей она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

В завершении лекции я хочу предложить вам тематические памятки, в которых вы, в дополнение к сказанному, можете познакомиться с правилами, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками. Эти правила обязательно помогут вам грамотно организовать общение со своими детьми.

Памятки: «Принципы толерантного общения», «Особенности общения с подростками», «Как организовать культурный диалог с подростками».

Разработки профилактических занятий для обучающихся

1. Групповое занятие по профилактике табакокурения и использования вейпов.

Составители: Крикова М.В., педагог-психолог МБОУ «Кирицкая СШ» Спасского муниципального района Рязанской области.

Цель: учить оптимальным способам отстаивания своего мнения, формировать умение уверенно противостоять давлению сверстников, повышать самооценку.

Задачи:

- показать наглядно, насколько вредно курение для организма,
- дать возможность сформировать и применить практически варианты отказа при давлении со стороны;
- повысить самооценку подгруппы, дать почувствовать самоэффективность путем создания полезного информационного плаката для всех учащихся средних и старших классов.

Целевая группа: 7-8 классы, группа № 3 – неуверенные в себе подростки с повышенной вероятностью вовлечения.

Оборудование: надписи-плакаты на доске «Сигареты – бикфордов шнур, с одной стороны которой огонек, а с другой – дурак» (Бернард Шоу), «Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака легких» (А. Иванов),

фломастеры или маркеры, лист ватмана, картинки из журналов (для коллажа), клей, карточки для проведения рефлексии, ноутбук, мультфильм «Тайна едкого дыма».

Организационный момент. Упражнение «чем я увлекаюсь»:

- Здравствуйте, ребята. Начать занятие я предлагаю с занимательного упражнения. Все вы давно знакомы друг с другом, но можете не знать об увлечениях, так называемых хобби, друг друга. Мне тоже интересно

услышать, кто из вас, например, всерьез коллекционирует марки или монеты. А кто очень любит слушать классическую музыку, или играть в шахматы, или учиться играть на гитаре, и тому подобное.

Для примера, давайте начнем с меня. Я назову свое имя и два любимых увлечения. Итак, меня зовут Марина Владиславовна, я собираю лекарственные травы, а еще люблю шить лоскутные подушки и другие яркие вещи для уюта. Прошу вас продолжить.

Дети, сидящие на стульях в кругу, представляют себя по очереди.

- Всем спасибо! Согласитесь, приятно узнавать о старых знакомых что-то новое и интересное.

Основная часть:

- Тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!»».

Сегодня мы будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Когда в начале занятия мы с вами рассказывали о своих хобби, каждый высказывал свою точку зрения. И, возможно, у кого-то из вас интересы совпали. И такие люди могут объединиться в группу, чтобы вместе заниматься любимым делом (например, слушать блюз, ходить на концерты), чтобы обсуждать темы, которые интересуют их обоих.

А если я, например, начну навязывать вам свое увлечение, буду настойчиво вас уговаривать: «Попробуй, Артем, шить из лоскутов, тебе понравится!» Или так: «Таня, пойдем в поле, я покажу тебе, какие травы лечат ОРЗ. Будем их рвать, сушить на зиму, чтобы заваривать чай». А вам такие занятия, возможно, совсем не интересны! Тогда что вы мне ответите? Как отреагируете?

- Да, все верно. Нужно вежливо и уверенно сказать, что когда-нибудь, может быть я и попробую шить фартуки или сушить зверобой и мяту. Но сейчас я не буду этого делать. Извините, у меня другие интересы в жизни.

Ребята, так же обстоит дело, когда вам пытаются навязать вредную привычку курения табака. Или попробовать электронную сигарету. Нужно уметь уверенно отказаться, сославшись на то, что это не входит в ваши интересы, да еще и вредит здоровью. Давайте посмотрим мультфильм о влиянии табачного дыма на органы человека.

Просмотр мультфильма о вреде курения «ТАЙНА ЕДКОГО ДЫМА».

- Итак, вы увидели, какой большой вред приносит курение никотина, который является наркотическим веществом, а также содержит окись углерода, аммиак, эфирные масла, сажу, канцерогенные углеводороды... Всего - 196 различных ядов, и вызывает устойчивую зависимость к курению.

Особенно от курения страдают дети. Часто родители не хотят задумываться, что их ребенок приобрел целый букет болезней потому, что вынужден находится рядом с дымящими сигаретой взрослыми. У ребенка может развиваться астма, различные аллергии, а также агрессия и плохая память от недостатка кислорода в мозге.

Вообще, мозг курящего человека страдает не меньше, чем легкие. Сосуды мозга расширяются во время курения, а затем резко сужаются. Это приводит к отмиранию клеток мозга в результате недостатка кислорода, к головным болям и раннему атеросклерозу, к раздражительности и неврозам.

Президентом Российской Федерации 10 июля 2001 года подписан закон «Об ограничении курения табака». Закон гласит, что нельзя курить в общественных местах (в авиатранспорте, спортивных учреждениях, театрах, кино и др.). Воспрещено продавать сигареты детям до 18 лет.

Некоторые ошибочно считают, что электронная сигарета менее опасна для здоровья. Это совсем не так!

Вейп опасен тем, что при нагревании глицерина, пропиленгликоля, которые содержит электронная сигарета, образуются канцерогены и ядовитые вещества. Содержание никотина в вейпах часто завышено в несколько раз! А ароматизатор диацетил вызывает необратимую «попкорновую болезнь легких».

Итак, если вам предлагают попробовать выкурить сигарету, то ни в коем случае не соглашайтесь. Главное, уметь отказать впервые. Если вы уверенно откажетесь 2-3 раза, то после этого вам уже не будет поступать подобных предложений. Ведь ваше «железное» мнение уже известно.

Упражнение-тренинг «фраза для отказа»:

- Существует такой вариант отказа, как альтернативное предложение. Нужно придумать в ответ ценную альтернативу. Например: «Пойдём завтра играть в баскетбол». Или так: «Давай лучше пойдем ловить рыбу. Подышим свежим воздухом, это полезнее для легких».

Теперь ваша очередь придумать одну или две фразы для альтернативного отказа. Скажите их, пожалуйста, уверенно! Ведь вы точно знаете, что никотин очень вреден для организма. Поэтому правда – на вашей стороне!

Создание коллажа «сделай выбор правильно!»

- А теперь переходим к творческой части нашей встречи. Каждый человек индивидуален, у каждого есть свои таланты. Кто-то хорошо рисует, кто-то здорово придумывает слоганы, у кого-то есть другие способности. Давайте объединим таланты всей нашей группы. Чтобы создать плакат для борьбы с пагубной привычкой курения, чтобы помочь всем ребятам увидеть, как плохо губить свой мозг и легкие, свое здоровье, свое будущее.

Перед вами вырезанные для коллажа картинки, выбирайте подходящие и наклеивайте красиво на ватман. Под ними мы напишем слоганы о вреде курения и пользе ЗОЖ. Предлагаю поделить плакат на 2 части: правая о пользе ЗОЖ, а левая о вреде никотина. Приступаем!

Рефлексия:

- Как вам кажется, ребята, мы сделали важное дело? Плакат может помочь кому-то отказаться от пагубной привычки курения?

- Скажите, для себя вы узнали здесь что-то полезное? Что понравилось больше всего?

- А закончить занятие я предлагаю вот так: возьмите со стола карточку с эмоцией, которая сейчас соответствует вашему настроению.

(Психолог отмечает для себя, если ребенок выбирает эмоцию «печаль» или «растерянность». С этим подростком нужно провести индивидуальное занятие.)

2. Профилактическое занятие «Мир без наркотиков».

Составители: Суханова А.Н., педагог-психолог МБОУ «Побединская средняя общеобразовательное учреждение» Скопинского района Рязанской области.

Тема: «Мир без наркотиков»

Цель: Первичная профилактика наркотиков на здоровье молодежи.

Задачи:

- профилактика вредных привычек;
- формирование установок на здоровый образ жизни;
- информирование о медицинских и социальных последствиях потребления наркотиков.

Целевая группа: подростки в возрасте от 14 до 17.

Размер группы: 15-20 человек.

Продолжительность занятия: 80 минут.

Ход занятия

Введение

Педагог-психолог представляется и описывает цели и задачи занятия.

Знакомство

1. Упражнение «Моя сильная сторона».

Цель: осознание участниками своих «сильных сторон», более близкое знакомство друг с другом.

Ход выполнения: Каждый участник говорит о своей сильной стороне, то, что он больше всего ценит в себе, начиная с фразы «Моя сильная сторона....».

2. Выяснение ожиданий участников.

Проводится с помощью высказываний по кругу. Возможные формулировки вопросов ведущего: «Что вам сказали / вы слышали о тренинге?»; «Как вы думаете, что будет происходить здесь?»; «Зачем вы пришли на этот тренинг?»; «Что вы хотите получить / узнать на этом тренинге?»; «Чего выждете от тренинга?».

Оценка уровня информированности проблемы

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Ход выполнения: В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1-2 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите слова «наркотики», «наркомания», «зависимость». Участники высказывают 1-2 ассоциации, которые вызывают эти слова. Ведущий фиксирует ассоциации участников на доске. После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций, и описывается миф о наркомании в нашей культуре, исходя из возникших ассоциаций.

Основная часть

1. Дискуссия: «Что такое наркотики, наркомания?»

Ход выполнения: Ведущий задает участникам вопрос «Что такое наркотики? Что такое наркомания?» Затем, получив ответы, обобщает на доске полученную информацию.

Наркотик - это вещество, которое:

- при употреблении способно изменить психическое состояние человека (ощущения, ход мыслей и поведение человека меняются после приема этого вещества);

- при употреблении способно вызвать зависимость (человек постоянно испытывает потребность снова принять его);

- государственным законодательством признано наркотическим (входит в список наркотических средств).

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического вещества. Все наркотики объединяет смертельно опасное свойство: они вызывают физическую и психическую зависимость, подчиняя себе волю человека, разрушая его тело и сознание. Психическая зависимость проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремиться вновь и вновь испытать действие наркотика. Физическая зависимость – проявляется в том, что организм не может существовать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он связан с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

2. Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков».

Ход выполнения: Ведущий задает участникам вопрос: «Какие могут быть последствия употребления наркотиков?» Затем, выслушав ответы, обобщает полученную информацию.

Выделяют медицинские, социальные и правовые последствия употребления:

- передозировки, заражение инфекциями, передающимися через кровь;
- к социальным последствиям можно отнести: риск потерять нынешний социальный статус, семью, работу, жилище;
- правоохранительных органов и опасность оказаться за решеткой (ст. 228 УКРФ).

2. Беседа «Стадии развития наркомании».

Ход выполнения: Ведущий в форме вопросов – ответов рассказывает участникам психоактивных веществ.

Приобщение подростка к употреблению психоактивных веществ проходит, как правило, через несколько последовательных стадий:

1. Психическая проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь

испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях, и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов.

Частичная потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

2. Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному - во что бы то ни стало - введению в организм психоактивного вещества. В этот же период может происходить утрата эйфорического эффекта.

3. Физическая зависимость.

4. Включение химических входящих в состав наркотика, в обмен веществ организма в случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить определяемые как абстинентный синдром ("ломка"), подростку выраженные страдания, в том числе физические расстройства, аффекты тоски, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии вплоть до попыток самоубийства (суицидальные попытки).

5. Повышение толерантности (чувствительности)

Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к наркотику и в результате необходимая доза возрастает в 10-100раз по сравнению с первоначально вводимой. Соответственно увеличивается токсическое разрушительное действие препарата на организм.

Закрепление практических навыков

1 Дискуссия «Спорные утверждения».

Цель: Данная игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

Материалы: 5 листов бумаги, на каждом из которых написано одно из утверждений: СОВЕРШЕННО СОГЛАСЕН, СОГЛАСЕН С ОГОВОРКАМИ, СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСЕН, НЕ ЗНАЮ, ОГОВОРКАМИ.

Ход выполнения: Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по стенам комнаты. Ведущий по одному зачитывает несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркопотребления. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, надписи на которых отражают их точку зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

1. Наркомания – это преступление.
2. Легкие наркотики безвредны.
3. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
4. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
5. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
6. По внешнему виду человека можно определить употребляет он наркотики или нет.
7. Наркоман может умереть от передозировки.
8. Наркомания – это болезнь.
9. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

2 Упражнение «Жизнь с болезнью».

Цель: дать участникам возможность прочувствовать последствия, к которым приводит употребление ПАВ.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ход выполнения: Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5*5) и просит написать: на 4 листочках – названия любимых блюд, на 4 – название любимых увлечений, на 4 – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя наместо человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я прошу отдать по одной карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком».

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листочку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение:

- как себя чувствовали участники во время игры?
- как сейчас себя чувствуют?
- с кем (чем) труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Текст: «То, что произошло сейчас было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких». После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Завершение работы.

Проведение анкетирования. Подведение итогов, обратная связь.

3. Тренинговое занятие на снижение уровня тревожности и формирование навыков борьбы со стрессом.

Составители: Курносова О.С., педагог-психолог ОГБПОУ «Рязанский медицинский колледж».

Цель занятия: развитие эмоционально-личностной сферы медицинских работников.

Задачи:

1. Развитие у студента психологических качеств, необходимых для успешного решения задач в ситуации повышенных интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок:

- навыков публичного выступления;
- умению работать в стрессовых ситуациях;
- навыкам волевой регуляции;
- развитию умения справляться с эмоциональными нагрузками, усталостью.

2. Максимальное раскрытие способностей студентов и использование всех личностных ресурсов для получения ими хороших результатов на чемпионате.

3. Улучшение межличностных отношений в коллективе.

Целевая группа: Группа № 1 повышенного внимания (факторы риска – высокие показатели; факторы защиты – низкие показатели).

Основная часть

Вводная часть.

Приветствие. Знакомство. Правила тренинга. Задачи занятия.

Упражнение «Оцени свой уровень тревоги».

Цель: Самодиагностика уровня стресса.

Время: 10 минут.

Студенты рисуют отрезок, обозначая шаг от 0 до 10. Далее – оценивают свой уровень тревоги.

Обсуждение:

У кого уровень получился в отрезке от 0 до 4?

От 5 до 10?

Есть ли среди нас те, кто поставил 0 или 10?

Упражнение «Мои способы снижения тревоги»

Ведущий: *«Я предлагаю составить список ваших собственных способов снижения тревоги. Что вы обычно делаете, чтобы успокоиться?»*

ТОП-10 «Мои способы успокоиться».

Участники составляют список методов снятия эмоционального напряжения.

Ведущий рассказывает об эффективных техниках снижения тревожности

Способы снижения тревожности

1. Техника «Дыхание». Начните медленно и глубоко дышать: глубокий вдох — медленный выдох. Еще раз, еще и еще разок. И так 10 раз. Это своего рода «кислородное успокоение». Таким образом, Вы сможете эффективно использовать время, чтобы полностью адаптироваться к возникшей ситуации, включить в работу ошеломленное сознание. А там, глядишь, пробудившийся разум уже сам придумает что-нибудь полезное.

2. Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

3. Альтернатива упражнению «позитивный опыт». Разозлитесь сильнее на что-нибудь или кого-нибудь: на ситуацию, на себя, на другого человека. Злость вытеснит страх, вам захочется немедленно действовать, и тогда вы перестанете бояться.

3. Притча «Так это же хорошо!». Обсуждение морали притчи.

4. Использование формул цели и мысленное построение удачной стратегии поведения. Упражнение «Зато ...»

Цель: формирование позитивного мышления.

Студенты по очереди озвучивают сначала свои небольшие проблемы, а затем пытаются найти в них положительные стороны.

Например, «Я сегодня по дороге на работу сломала каблук, ЗАТО теперь есть повод купить новые туфли».

Методы профилактики:

- регулярно отдыхать;
- не забывать про отпуска;
- заниматься спортом, йогой, танцами – тем, что будет приносить удовольствие;
- постоянно заниматься самообразованием;
- не заниматься самоедством, а исправлять свои ошибки;
- спать достаточное количество времени.

Подведение итогов. Обратная связь по итогам занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось/не понравилось?
- Было ли сегодняшнее занятие полезным?
- Будете ли вы что-то использовать в дальнейшем? Что именно?

4. Профилактическое занятие «Самооценка».

Составители: Маркова А.В., педагог-психолог МБОУ «Перкинская средняя школа».

Цели: повышение самооценки; формирование позитивного отношения к самому себе; развитие уверенности в себе.

Поставленные цели обусловили необходимость решить ряд задач:

- снизить тревожность, эмоциональное напряжение учащихся;

- сформировать у детей адекватную самооценку, развить представление о собственной уникальности;

- воспитать уверенность в себе;
- сформировать навыки саморегуляции.

Целевая группа – учащиеся 13 лет.

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цели – актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

2. Информирование.

Нам всегда говорят о том, какие мы есть. Добрые. Злые, умные, глупые, медленные, быстрые, активные, безразличные и прочее. Нас хвалят или пытаются пристыдить. Но это мнение окружающих нас людей. Можно даже сказать – оценка. Но очень важно – это то, как мы сами оцениваем себя, что о себе говорим.

3. Упражнение «Встаньте те, кто ...»

Ведущий (сначала педагог, по мере вовлеченности - ученик) задаёт вопрос, начинающийся с «Встаньте те, кто...», при этом добавляя какую-либо черту характера, умение, любит\не любит и т.д. Среди ребят можно заметить тех, у кого имеются проблемы с самовыражением (не выходят в роли ведущего) или самооценкой (не встают).

4. Тестирование - давайте проверим насколько вы уверены в себе и дружелюбны. Для этого внимательно слушайте вопросы. Если выберите первый вариант, то загибайте палец. Приступим:

- Твой друг плохо одет: 1) это неважно; 2) ты посмеёшься над ним.
- Петя питается не так как ты, потому что он другой религии: 1) ты попросишь рассказать об этом; 2) ты говоришь, что это выглядит смешно.
- Цвет кожи у Майка отличается от твоей: 1) он очень хороший человек и ты будешь ценить это; 2) ты обижаешь и дразнишь его за это.
- Пожилая женщина медленно идёт: 1) ты придержишь для неё дверь; 2) ты обгоняешь её и идешь дальше.
- Ты – девочка. Рядом с тобой поставили мальчика: 1) ты разговариваешь с ним; 2) ты его оскорбляешь или не замечаешь.
- На твоего знакомого или друга кто-то нападает: 1) ты ему поможешь; 2) пройдешь мимо.
- Рядом с тобой оказывается ребенок-инвалид, который хочет с тобой поговорить: 1) поддерживаешь разговор; 2) ты избегаешь его.

Если ты загнул 7 пальцев – ты уверенный в себе, можешь выразить своё мнение.

Если загнул меньше – не беда, ты добрый и со временем у тебя всё получится.

5. Упражнение «Корабль успеха». На доске рисуем корабль. Но при этом дети выходят по одному, чертят один элемент и говорят своё хорошее качество.

6. Рефлексия – что было интересно? Что понравилось?

5. Групповое профилактическое занятие «Думай! Решай! Делай выводы!».

Составители: Ковалева Л.М., социальный педагог МКОУ «Придорожная СШ» им. А.С. Новикова-Прибоя.

Цель: профилактика курения, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные:

- информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения среди людей и последствиях этой вредной привычки

- активизация размышлений о вреде курения и его последствиях.

Развивающие:

- развитие самоуважения у подростков;

- развитие ответственного поведения.

Воспитательные:

- формирование установки активного неприятия курения и обоснованного отказа от него;

- повышение самооценности и самооценки личности

Целевая группа: учащиеся 6-7 классов.

Организационный момент

- Добрый день. Скажите, пожалуйста, что вы понимаете под словом «счастье»?

- Но скажите, когда человек не может быть счастливым и что он не может купить ни за какие деньги?

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Вот сегодня и поговорим о здоровье и факторах, влияющих на него.

Основная часть:

Сегодня во всем мире, и в России в том числе, остро стоит проблема сохранения здоровья. Некоторые болезни настигают человека независимо от

его образа жизни. Однако зачастую он сам наносит вред своему здоровью. Одна из причин – курение.

В процессе нашей беседы я предлагаю всем записать рекомендации, которые войдут в памятку, для тех, кто хочет отказаться от курения. Постарайтесь закончить предложения, которые лежат у вас на столах: "Если человек откажется от курения хотя бы":

- на несколько часов, то организм его...
- на один день, то вероятность приближения...
- только на два дня, то уже все системы организма...
- на три дня, то большая часть никотина...
- на один год, то значительно улучшится кровоснабжение...
- еще на два года, то риск возникновения инфаркта...
- на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти...

- Почему и каким образом курение наносит вред нашему здоровью?

Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой. Давайте поразмышляем, что же миф, а где реальность в употреблении табака.

Мифы и реальность о табаке:

1. Одна из главных причин, почему подростки курят, - это чтобы «быть как все». (Верно.)

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (Верно.)

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. (Неверно.)

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы. (Верно.)

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (Неверно.)

6. Курение придает особую взрослость. (Неверно.)

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. (Неверно.)

8. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца. (Верно.)

9. Существуют безвредные сигареты. (Неверно.)

10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку. (Неверно, т.к. грань между этим очень тонка.)

Все вы видели пачки из-под сигарет, каждая пачка сигарет красиво оформлена, имеет яркую упаковку, как бы уговаривая всех окружающих: «Возьми меня, попробуй, покури». Мы с вами говорим, что курение опасно для здоровья, но сигареты, и такие разные, красочно оформленные, продают везде и в большом количестве. Как вы думаете, почему?

Да, это бизнес. Предприниматели выпускают продукцию, чтобы ее продать и заработать деньги. Каждый человек решает сам – покупать эту продукцию или нет, платить своим здоровьем, чтобы кто-то другой жил богато за их счет. Минздрав России настоял на том, чтобы на каждой пачке сигарет было предупреждение о вреде курения и о том, что курение вредит нашему здоровью. Каждый человек прежде, чем закурить, должен быть предупрежден о вреде курения. А дальше – выбор каждого человека – курить или нет. Курение сигарет – дорогое удовольствие. Стоимость одной пачки сигарет равняется – стоимости одной шоколадки; стоимости 3 буханок хлеба; стоимости 2 кг сахарного песка; стоимости 2 кг яблок и т.д.

Давайте остановимся на вредных последствиях курения для организма человека:

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаз;
- снижение температуры кожных покровов.

Отрицательные последствия длительного курения:

- рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;

- заболевания сердца;
- язвы;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема легких;
- хронический бронхит.

Прочие отрицательные последствия курения:

- возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;

- возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;

- возможно ухудшение обоняния;
- возможно преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;

- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Остановимся на самых опасных компонентах табачного дыма.

Никотин – наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения.

Окись углерода, или угарный газ блокирует способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, то есть приводит к кислородному голоданию.

Аммиак разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку легких

Синильная кислота - коварный яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание, в больших количествах - мгновенную гибель.

Канцерогенные вещества способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение.

Сердце – сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной.

Лёгкие – затрудняет нормальное дыхание, что снижает твои спортивные результаты.

Уши – поражает нервы и сосуды уха, что может привести к снижению слуха.

Глаза – делает глаза красными и может служить причиной снижения зрения.

Рот – повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки; изменяет вкусовую чувствительность; приводит к кашлю; приводит к неприятному запаху при дыхании.

Кожа – температура кожи падает; морщины на лице появляются раньше.

Заключение

В начале нашей беседы я попросила вас записать рекомендации для тех, кто хочет отказаться от курения. Давайте вернёмся к нашему заданию и закончим предложения

Если человек откажется от курения хотя бы:

А) на несколько часов, то организм получит шанс начать процесс выздоровления;

Б) на один день, то вероятность приближения сердечного приступа начинает снижаться;

В) только на два дня, то уже системы организма освобождаются от окиси углерода;

Г) на три дня, то большая часть никотина будет выведена из системы кровообращения;

Д) на один год, то значительно улучшится кровоснабжение головного мозга;

Е) еще на два года, то возникновение инфаркта не будет отличаться от риска никогда не курившего человека;

Ж) на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти будет такая же, как у никогда не курившего.

В заключение нашей беседы я хочу вам подарить притчу. В чем состоит ее смысл, вы решите каждый сам для себя.

«... В одном древнем городе жил мудрец. Его никто не мог перехитрить. Один молодой человек решил проверить мудреца. Однажды, гуляя по полю, он увидел бабочку, и ему в голову пришла идея. «Я поймаю бабочку в ладони. И пойду к мудрецу. Спрошу у мудреца: «Жива ли бабочка в моих руках или нет?» Если он скажет, что бабочка жива, я сожму кулак, и она погибнет. Если мудрец скажет, что бабочка мертва, открою ладонь, и она вылетит на свободу. В любом случае, мудрец окажется не прав.

Поймал бабочку в ладони и пришел к мудрецу. И спросил он мудреца: «Ты великий мудрец и все знаешь, скажи, жива ли бабочка, которую я держу в ладонях?» И мудрец ответил ему: «Все в твоих руках...»

- Спасибо за занятие и будьте здоровы.

6. Профилактическое занятие для обучающихся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение.

Составители: Музычук Ю.В., педагог-психолог ОГБПОУ «Новомичуринский многоотраслевой техникум».

Цель профилактического занятия: повышение факторов защиты и снижение индивидуально-психологических особенностей, деструктивно влияющих на поведение.

Задачи профилактического занятия:

- снижение агрессии и враждебных реакций подростков;
- усвоение социально-приемлемых форм поведения;
- формирование навыков противостояния давлению среды;
- снижение потребности в одобрении;
- развитие асертивности.

Целевая группа: обучающиеся СПО 1 курс.

Структура занятия

№	Название занятия	Планируемый результат	Ответственный специалист
1	<p><i>Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).</i></p> <p><u>Инструкция учащимся:</u> «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях</p>	<p>Изучить реакции на собственный гнев и гнев других людей, осознать ошибочные представления о гнев</p>	<p>педагог-психолог</p>

	<p>и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза».</p> <p><u>Вопросы для обсуждения</u></p>		
2	<p><i>Упражнение «Реши проблему» (20 мин).</i></p> <p><u>Инструкция учащимся:</u> Участники разбиваются на микрогруппы. Ведущий ставит проблему, например: «Суббота. Вечер. Дискотека. Родители отпускают только до десяти. Хочется остаться дольше. Как быть?». Участники обсуждают в общем кругу этапы решения проблемы, а затем вместе с ведущим вырабатывают алгоритм:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка ситуации; 2. Определение и формулировка проблемы; 3. Поиск альтернативных решений; 4. Принятие решений; 5. Выполнение решения и его проверка 	<p>Разработка этапов решения проблем, формирование навыков поведения</p>	<p>Педагог-психолог</p>
3	<p><i>Упражнение «Камешки дружбы» (35 мин).</i></p> <p>В этом упражнении используются любые камешки, на которых можно рисовать. В центре группового круга стоит ёмкость с водой на полотенце или клеёнке. Характеристики групп:</p> <p><u>Позитивная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Позволяет тебе быть самим собой; тебе не нужно меняться, чтобы быть ее членом. ✓ Позволяет тебе быть несогласным. ✓ Приветствует индивидуальность. ✓ Оказывает поддержку, когда у тебя проблемы. 	<p>Развитие умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь. Различать позитивные и негативные группы и дружбу в этих группах</p>	<p>Педагог-психолог</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Позволяет членам уйти, если они этого хотят. ✓ Не требует преданности членов, если их действия выходят за рамки групповых стандартов поведения. <p><u>Негативная группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вел себя так, как предписывает группа. ✓ Не позволяет иметь другую точку зрения. ✓ Настаивает на приверженности мнению большинства. ✓ Заботится только о групповом распорядке (не приветствуется откровенность и личные переживания, т.е. твои проблемы ничего не значат). ✓ Не позволяет тебе уйти. ✓ Может потребовать «доказательства» верности, настаивая на участии членов в нечестных, подлых, криминальных и агрессивных действиях. <p><u>Инструкция учащимся:</u></p> <p>Каждому участнику предлагается определить позитивную группу, к которой он принадлежал, и негативную, членом которой он был (это может быть семья, спортивная команда, летний лагерь и т.д.). Каждый из участников выбирает из корзины с камешками камень, который им нравится, который будет немного похож на них самих, который привлекает их внимание и стимулирует воображение. Кто-то первый (по выбору ведущего) бросает свой камень в ёмкость с водой, будет немного брызг, потом второй – опять немного брызг. Затем все вместе бросают все камни в воду.</p>		
--	---	--	--

	задача этого упражнения – показать различия между тем, что происходит, когда камни бросают по одному и тем, когда их бросали все вместе. Преимущества группы в сравнении с возможностями одного человека очевидны		
--	---	--	--

7. Беседа с элементами игры «Стрессоустойчивость – психологическая безопасность подростка в окружающем мире».

Составители: Трушина Г.С., педагог-психолог МБОУ «Борецкая СОШ».

Подростковый возраст характерен частыми стрессами, связанными с учебным процессом, с переходом на профильные формы обучения, с длительностью учебной недели, экзаменами, профессиональным самоопределением, межличностными взаимоотношениями, отношениями с родителями.

Способы, которыми подростки пользуются в целях снижения эмоционального напряжения и выхода из стрессовой ситуации - это агрессия, алкоголь, суицидальное поведение.

Чтобы успешно противостоять стрессам, необходимо учиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость.

Цель:

- способствовать формированию психологической устойчивости подростков к ситуациям, требующим мобилизации ресурсов личности;
- формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

Задачи:

- рассмотреть ситуации, в которых можно переформулировать иррациональные мысли;

- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий поведения, позволяющих сохранять психологическую устойчивость.

Материал для занятия: смайлики настроения для каждого ученика.

Участники: учащиеся 14-16 лет

Ход занятия: 1. На доске написаны тема беседы и высказывания психологов.

2. Сообщение темы беседы, смайлик с соответствующим настроением прикрепляется учениками на доску слева.

3. Основной блок.

Ганс Селье дал определение стрессу – неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое к нему требование. Он смог установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм. В своих работах Г. Селье доказал, что стрессу характерны несколько стадий адаптации. Стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса. *В первой фазе* – фазе тревоги, осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Физиологическая первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. К концу первой фазы отмечается работоспособность. Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации. *Во второй фазе* – фазе стабилизации или как ее еще называют максимально эффективной адаптации. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Но, если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза – фаза истощения. При стрессовых воздействиях в

кровь начинают выделяться определенные гормоны. Учащается ритм сердца. Повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма. Г. Селье выделил «эустресс» и «дистресс». При эустрессе организм мобилизуется и справляется с возникшими трудностями, мы можем назвать такой стресс положительным. Главное - не допустить возникновения дистресса, когда организм не справляется с негативным воздействием.

4. Групповая работа «Неприятность эту мы переживем».

Если Вы замечаете за собой, что:

- Вы находитесь в постоянном напряжении;
- Вас преследуют навязчивые мысли или действия;
- Вы о чем-то беспокоитесь, тревожитесь;
- Вы стали раздражительны или вспыльчивы, враждебны;
- Вы стали больше грустить, огорчаться по мелочам;
- Вам стало сложнее сконцентрировать свое внимание;
- Вам стало не так интересно то, что раньше радовало;
- Вы жалуется на то, чему врачи не могут найти подтверждения.

Возможно, Вы задержались в негативной фазе стресса.

Со стрессовыми ситуациями сталкиваются все. Сейчас предлагаю поработать в группах и назвать основные причины, которые в вашем возрасте могут привести к стрессу.

Дискуссия (варианты ответов подростков, разбор стрессовых ситуаций).

5. Притча «Ресурсы личности»

Однажды некий путник подходил к стенам города, в котором ни разу не был. Увидел старца, сидящего у городских ворот и обратился к нему с вопросом: "Скажи, старик, а это хороший город? Живут здесь добрые люди?" Старик отвечает: "А какие люди были там, где ты жил и откуда пришел?" Странник в ответ: "Ой, те люди были не приветливые, злые, никогда не помогут." И старец ему отвечает: "Ну так и тут такие же. Тебе они добра здесь не сделают, не жди этого". Странник ушел. Следом за

ним появляется у ворот другой скиталец. Он обращается к старцу с тем же вопросом: "Скажи, старик, а это хороший город? Живут здесь добрые люди?". Старик задает вопрос в ответ: "А какие люди были там, откуда ты пришел?" Странник отвечает: "Хорошие, добрые, отзывчивые." Старец говорит: "Не волнуйся, здесь тебя ждут такие же люди".

Неподалеку все это время стоял местный купец. "Зачем ты врешь, старик?! Одному говоришь одно, а другому - совершенно другое?" Старец отвечает: "Тот человек, который пришел от добрых, по его мнению, людей, везде найдет себе таких же. Потому что то, как люди к тебе относятся и как обращаются с тобой, зависит только от тебя самого».

Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!

Каждый человек в различные периоды своей жизни имеет доступ к самым разнообразным ресурсам. Однако мы не всегда осознаем наличие ресурсов, а иногда не можем получить к ним доступ в силу каких-либо психологических барьеров (влияние негативного прошлого опыта, неадекватных родительских установок, иррационального мышления и т. д.)

Используя в повседневной жизни наши ресурсы, мы повышаем свою стрессоустойчивость.

Информационная модель стрессоустойчивости выделяет несколько видов ресурсов. *Когнитивное преодоление* — использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса. Когнитивные последствия стресса — нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

Эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

Поведенческое (деятельностное) преодоление — коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции — агрессия, бегство, дезорганизация.

Социально-психологическое преодоление — коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений

Внутри каждого человека есть ресурсы для того, чтобы быть СЧАСТЛИВЫМ

6. Приемы для снятия стресса.

Предлагаю познакомиться с некоторыми приемами, чтобы научиться противостоять стрессам.

Работа индивидуально и в группах.

Прием "Аквариум". Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому переламываете ситуацию в свою пользу.

Прием "Диснейленд". Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с маленькими детьми. Вы же не обижаетесь на несмышленных детей?

Представьте себе, что вы оказались один против целой группы негативно настроенных к вам людей. Перевес сил на их стороне. И у вас всего один шанс переломить ситуацию: представить их группой детей на игровой площадке. Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходкам как к детским шалостям и продолжаете сохранять невозмутимое

спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Вы не воспринимаете их слова как оскорбления, не реагируете на их выпады. Вам все это смешно наблюдать как взрослому человеку...

Прием "Лиса и виноград". Если в вашем прошлом были случаи, когда кому-то удавалось досадить вам так, что переживание поражения осталось до сих пор, воспользуйтесь техникой рационализации, снятия негативных "якорей". Вспомните басню "Лиса и виноград": не дотянувшись до виноградной грозди, лиса сказала, что не очень-то и хотелось ей винограда — он кислый и зеленый.

Прием "Океан спокойствия". Представьте себя главным героем притчи: "Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое".

Прием "Театр абсурда". Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Это в принципе то же самое, что сделать из мухи слона. То есть вслух гиперболизировать до неузнаваемости то, на что кто-то лишь намекает, и таким образом неожиданно выбить из рук своих врагов или недоброжелателей психологическое оружие. Ваша цель — сделать так, чтобы любые выпады недоброжелателя уже не вызывали ничего, кроме смеха. Это и есть решение задачи, как защититься от психологического нападения.

Прием "Театр кукол". Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте именно этот прием. Представьте, что они всего лишь шаржированные персонажи телепередачи "Куклы". И пусть они говорят глупости, общаясь между собой. А вы только наблюдаете это со стороны и выносите свои оценки. Мол, этот умник корчит из себя супермена, а другой разыгрывает из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак, просто блефует. Разыгрывайте этот спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Ваш смех — показатель того, что техника сработала.

Заключение.

Психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность. Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это здоровое мироощущение и мировосприятие.

Ваше мнение?

- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?

- Что нового вы сегодня узнали?

- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти приемы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?

- Ваша рекомендация борьбы со стрессом?

Прощание.

Все участники прикрепляют к доске (справа) смайлик настроения.

8. Профилактическое мероприятие с элементами тренинга «Скажи наркотикам «НЕТ!».

Составители: Шашель И.Н., социальный педагог ОГБПОУ «Сасовский индустриальный колледж имени полного кавалера ордена Славы В.М. Шемарова».

Одной из актуальных задач современного образования является формирование устойчивой мотивации и укрепление здоровья обучающихся. Одним из путей решения данной проблемы является внедрение в обучение и воспитание различных мероприятий о здоровье, способах его формирования и сохранения.

С этой целью разработано профилактическое занятие с элементами тренинга «Скажи наркотикам: «НЕТ!!!».

Цель:

- повышения уровня информированности обучающихся о проблеме наркомании;

- формирование антинаркотических установок;

- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Задачи:

- умение четко формулировать аргументы против вредных привычек;
- умение противостоять давлению сверстников.

Целевая группа: обучающиеся (3 группа повышенного внимания).

Ведущий:

Наркомания – это болезнь, которой заболевают люди употребляющие наркотики. Больными наркоманией чаще всего становятся люди, легко поддающиеся внушению, лишённые интересов, плохо контролирующие свои желания. Эта проблема происходит незаметно и безжалостно, засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство.

Задается вопрос обучающимся: «Почему люди начинают употреблять наркотические вещества?».

После ответов ведущий выделяет причины побуждающие попробовать наркотики:

- желание доказать свою смелость и самостоятельность;
- ради развлечения, распространенный элемент праздников, вечеринок;
- любопытство и эксперимент;
- желание подражать своим друзьям;
- желание отвлечься от проблем (своим влиянием на ЦНС наркотики снижают уровень тревожности, дают обманчивое чувство спокойствия);
- поднятие жизненного тонуса, за счет психостимуляторов пытаются восстановить свой организм.

Желание завоевать популярность в значимой компании друзей, толкают подростков попробовать наркотические вещества, не осознавая возможных последствий. Скорость развития зависимости зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и особенностей организма. Наркотическая зависимость развивается в несколько этапов.

1. Психическая зависимость. Начальный этап является переходом от эпизодического к регулярному приему, человеку после первого приема

хочется ощутить снова эффект наркотика, появляется влечение. Если вначале приема возникает неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием вызывает эйфорию. Человеку кажется, что все под контролем, но наркотику диктуют свой порядок и требуют увеличить дозу.

2. Физическая зависимость. Употребление наркотических веществ «встраивается» в обмен веществ. При их отсутствие начинаются функциональные расстройства- мышечная слабость, боль в суставах, мышцах

3. Толерантность. Человек деградирует как личность, постоянно депрессивное состояние, наркотические средства не вызывают прежнего психоэмоционального состояния (кайфа) появляется ломка - абстинентный синдром.

Употребление наркотических средств пагубно влияет на все органы и системы человека - сердечно сосудистая система, легкие, печень, желудок. Влияет на нервную систему - бессонница, психозы, галлюцинации, суицидальные мысли, снижение чувствительности частей тела. Дети рождаются слабоумными, с психическими заболеваниями, уродствами. Наиболее выражено влияние наркотических средств на мозг человека. Они провоцируют гибель клеток- нарушается координация, речевые патологии, слюнотечение, нарушение рефлексов, интеллект может развиваться паралич

Давно известны случаи, когда даже первичное употребление приводило к необратимым последствиям, так девушка ранее здоровая страдает от тяжелой умственной отсталости из-за единичного приема.

Виды наркотиков разнообразные, бывают растительного и синтетического

происхождения и все они вызывают зависимость и влияют на сознание и тело человека.

ОПИАТЫ Самый сильный наркотик, такой как героин и морфин, вызывает зависимость после первого раза. Был популярен в 90 годы, чаще всего умирают от его передозировки, 85% зависимых имеют СПИД, ВИЧ, гепатит, а также особенность этой группы наркотиков - сильнейшая ломка.

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ ЛСД, мескалин - вызывают изменения сознания, видения, галлюцинации, под их воздействием часто совершают суицид

СТИМУЛЯТОРЫ амфетамин, кокаин, эфедрин -оказывают стимулирующие действие на организм и нервную систему. Прилив энергии, приподнятое настроение, пропадает сон, аппетит. Человеку трудно усидеть на одном месте, хочется постоянно говорить и двигаться. Зависимость развивается быстро, происходит изменения в психике-мания преследования, тревога, навязчивые идеи, потеря веса. Очень высок риск передозировки.

В последнее время наиболее распространены синтетические наркотические средства-спайс и соли.

Соль - сильнейший стимулятор заставляет организм работать на износ, не есть и не спать до 7 суток, разрушаются все внутренние органы, зависимость развивается быстро и приводит к летальному исходу – суицид либо передозировка.

Спайс - курительная смесь, на основе любых растений с нанесением химического вещества, при чем каждый раз нового от стимуляторов до галлюциногенов, очень опасен, высоко токсичен, привыкание возникает быстро, разрушается психика, деградирует личность. В момент галлюцинации человек не ощущает, где находится, он может выйти в окно, убить своего ребенка, нанести увечья другу и многое другое.

Просмотр видеоклипа, где человек находится под наркотиком.

Тренинг «Портрет наркомана»

Каждый из участников рисует на доске или ватмане по одному элементу.

Ведущим задаёт обучающимся вопрос: «Каковы последствия наркомании?»

Ответы обсуждаются.

- проблемы со здоровьем;
- конфликты с друзьями;
- проблемы в семье и учебе;

- потеря контроля над своим поведением;
- финансовые трудности;
- насилие, криминал.

Тренинг «Я никогда не буду употреблять, потому что...»

На стикерах участники пишут почему, заклеивают ими портрет наркомана.

Ведущий

Одна из причин употребления подростком наркотиков – неумение сказать «нет». Сказать «нет» – это целая наука, главное вести себя уверенно.

Некоторые примеры отказа:

Нет спасибо. Я и так себя прекрасно чувствую.

Нет, не могу, сдаю анализы.

Нет, у меня аллергия на многие продукты и лекарства.

Нет, мне не интересно. Это не в моем стиле.

Нет, мне на тренировку.

Нет, мне не нужны проблемы.

Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддерживать «шутливую» форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотики. Всегда лучше поменять тему разговора. Если, давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

Тренинг «ДА и НЕТ»

Один из участников тренинга предлагает попробовать наркотики, другой отказывается. При этом нельзя произносить слово «Нет».

По окончании раздаются буклеты «Советы несовершеннолетнему, как сказать: «НЕТ!!!».

9. Социальный тренинг для подростков «Навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия правильных решений».

Составители: Титова И.А., социальный педагог МБОУ «ООШ№ 5» г. Скопина.

Цель: выработка у участников эффективных навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

Задачи:

1. Научить определять свое эмоциональное состояние.
2. Научить использовать свое эмоциональное состояние для принятия верных решений.
3. Научить методам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
4. Сплочение группы. Создание позитивного настроения.

Целевая группа: группа повышенного внимания 1

Материалы: флипчарт, маркеры, плакат «Круг эмоций», карточки для упражнения «Четыре угла», карманное зеркало, бумага или блокноты, ручки.

Ход занятия

Добрый день! Рады вас видеть сегодня. Сегодня у нас очень интересная тема, но сначала наше традиционное упражнение «Круг эмоций».

Упражнение «круг эмоций»

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию или несколько, в зависимости от вашего настроения.

Замечательно! Спасибо за то, что поделились своими эмоциями!

Сегодня наше занятие как раз посвящено именно им: эмоциям и чувствам. Эмоции – это субъективные реакции человека на воздействия

внешних и внутренних раздражителей. Они отражаются в форме переживаний человека, проявляются в виде удовольствия, неудовольствия и т.д. В узком значении слова, эмоции – это непосредственное, временное переживание, и этим оно отличается от чувств, которыми называют длительные, устойчивые во времени переживания. Так, если рассмотреть эмоции чувства, испытываемые болельщиками на трибуне стадиона, то любовь к футболу (или, например, к хоккею, теннису) – это чувство, а состояние наслаждения, восхищения, которые испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру, или разочарования от плохой игры – это эмоции.

Упражнение «Эмоции и чувства».

Итак, какие бывают эмоции чувства? Как вы думаете?

Ответы участников записываем на флипчарте. Поощряем высказывания. Если группа активная, можно провести упражнение-аукцион: участники по очереди называют эмоцию или чувство до тех пор, пока никто не сможет ничего придумать. Повторяться нельзя. Побеждает тот, кто последним назовет эмоцию или чувство. Такого участника можно поощрить небольшим призом: конфетой, брелоком или пр.

Молодцы! Как можно разделить этот список? По каким критериям? (задача ведущих подвести группу к «положительным» и «отрицательным» эмоциям/чувствам и отметить их значками «+» и «-» на флипчарте) Разделение эмоций и чувств на «плохие» и «хорошие», «положительные» и «отрицательные» очень условно. У каждого человека все эти эмоции присутствуют, и все они нам нужны. Другое дело, что некоторые из них нам не всегда приятно испытывать. Радость испытывать приятнее, чем гнев, а счастье приятнее обиды. Зачем же нам нужны эмоции, и нужны ли нам вообще? Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, давайте сделаем следующее упражнение.

Упражнение «Четыре угла».

Ведущий раскладывает таблички-указатели в разных углах помещения, на которых написано:

- Эмоции вредны и мешают
- Эмоции нужны и полезны
- На эмоции не стоит обращать внимание
- Собственное мнение

Задача участников: выбрать «угол» с указателем, который соответствует их мнению, и перейти туда. Далее в командах обсудить, почему они выбрали тот или иной «угол».

Задача ведущих: выслушать мнения, организовать дискуссию.

(Если вся группа оказалась в одном углу, тогда сам ведущий выступает оппонентом для группы. Пospорьте, потом признайтесь в вашей настоящей позиции. Поощрите наиболее активных участников).

Давайте признаемся, что эмоции действительно играют важную роль в нашей жизни. Под влиянием эмоций человек может совершить как героический поступок, так и сделать какую-нибудь глупость. Давайте еще раз проговорим, в чем польза эмоций. Действительно, эмоции являются первым сигналом какого-либо дискомфорта, могут помочь нам предотвратить назревающую рискованную ситуацию, «позитивные» эмоции хорошо сказываются на повседневной жизни человека: здоровье, работе, сексе и пр. Но, несмотря на это, в принятии решений эмоции – плохой советчик.

Представьте себе, что судья, принимающий ответственное решение по уголовному делу, бурно веселился и «прикалывался» или, наоборот, находился в гневе, даже в ярости.

Как вы думаете, в каком эмоциональном состоянии должен находиться человек, чтобы принять адекватное решение? *(выслушайте ответы)*

Давайте посмотрим на наш круг эмоций. Для принятия решения цифры на круге должны стремиться к нулю.

Обсуждение в малых группах

А сейчас мы поделимся на 2 группы (*поделить участников можно разными способами, применив какую-либо игру или просто рассчитавшись на первый-второй*).

Итак, сейчас ваша задача в своих группах обсудить следующий вопрос: Как вы считаете, какие эмоции могут заставить человека совершить преступление (правонарушение)?

На обсуждение в группах дается 5-7 минут. После этого нужно выслушать мнения групп и обсудить.

А легко ли нам контролировать свои эмоции? Сейчас узнаем

Игра «Отражение».

Нам нужен доброволец (*желательно выбирать веселого, эмоционального участника*).

Задача добровольца, держа перед собой зеркало и смотря в него, не проявлять никаких эмоций. Задача всех остальных – рассмешить его какими-нибудь забавными фразами, анекдотами, песнями и пр. Только трогать добровольца нельзя.

Если вам попался не эмоциональный участник, можно попробовать еще раз, выбрав другого добровольца. Вместо этого упражнения можно использовать любую другую игру на контроль эмоций.

Давайте спросим нашего добровольца, сложно ли ему было сдерживать эмоции?

Это действительно непростая задача!

Информационный блок

Будем объективны, сложно представить себе ситуацию, где бы мы принимали решение, ничего при этом не чувствуя. Как же принять нужное решение, если эмоции зашкаливают?

Наиболее часто встречаются три варианта:

1. Изменить одну эмоцию на другую либо снять эмоциональное напряжение, желательно не используя при этом других людей (например, порвать лист бумаги, смять газету, ударить подушку и пр.).

2. Отложить на время принятие решений и любые действия, пока эмоции не улягутся («утра вечера мудренее»).

3. Учитывая свое состояние, принимать решение, заранее предполагая, что оно ошибочное.

На сегодня наше занятие подошло к концу. У кого-нибудь остались вопросы? Как и в начале нашей встречи, обратимся к «Кругу эмоций»

Упражнение «Круг эмоций».

У нас есть «круг эмоций». Он разделен на секторы, и каждый сектор соответствует определенной эмоции. Каждая эмоция может проявляться в разной степени, на нашем круге – от «0» до «5». Мы предлагаем вам по очереди выбрать те эмоции, которые вы сейчас чувствуете. Вы можете выбрать одну эмоцию, или несколько, в зависимости от того, что вы сейчас чувствуете.

Обратная связь. В заключении я хотел(а) бы вас спросить, что было интересно в нашем занятии, что полезно? Что понравилось?

(Участники высказываются по кругу)

Всем спасибо за работу! До следующей встречи!

10. Профилактическое занятие «Пути преодоления трудных ситуаций».

Составители: Сокольникова Н.В., социальный педагог МБОУ «Школа № 54».

«Жизнь прожить - не поле перейти»

Борис Пастернак

Цель: гармонизация эмоциональной сферы подростков. Формирование адаптивных копинг-стратегий и проблемо-разрешающего поведения.

Задачи:

- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;

- активизация внешних и внутренних ресурсов личности;
- формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

Целевая аудитория: подростки 8-11 классов.

Основная работа направлена на преодоление трудных жизненных ситуаций, повышение факторов защиты, обучение коппингстратегиям, изменение социальной ситуации развития.

Занятие 1.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши

Мотивация учащихся для разговора:

В последнее время отмечается стремительный рост жизненных изменений. Меняется наш быт, жизненный стиль, темп. Меняются также ценности и смыслы жизни. Некоторые люди чувствуют растерянность, не могут найти себя и свое место в этой жизни. На сегодняшнем занятии мы подумаем о нашей жизни, о том, как стать в ней успешным. Разговор пойдет о жизненном пути, о неудачах и успехах, поговорим о том, как с ними можно справиться и кто нам в этом может помочь, где мы можем эту поддержку найти.

Ход занятия:

Можно установить правила работы в группе.

1. Упражнение « Ценности»

Во все времена у людей были идеалы, к которым они стремились всю жизнь, которые очень ценили. Ценности – это принципы, которые ведут тебя и помогают стать тем человеком, каким хочешь стать. (Предложить ребятам назвать какие-нибудь ценности).

На доске записывается список ценностей.

Проранжируйте ваши ценности по степени важности для каждого из вас.

Именно эти ценности могут стать вашими жизненными целями. Цели – это конкретные шаги, которые человек предпринимает, чтобы реализовать

свои ценности. Хороши они или плохи? Жизнь рассудит. Мерилом могут быть только ваши ощущения. Если вы чувствуете себя счастливым – значит, выбранные вами ценности для вас верны. Если это не так, то человек может произвести переоценку своих ценностей или остаться несчастным. Каждый человек сам определяет свои жизненные ценности.

2. Работа с чувствами.

Человек так устроен, что постоянно испытывает разные чувства. Одни нам приятны, а другие – нет.

Мозговой штурм

Выписываем на доске приятные чувства, ранжируем их по степени выраженности (интерес, удовольствие, радость, восторг, восхищение). Затем - неприятные чувства (скука, грусть, обида, тоска, одиночество, страх, злость, зависть, ревность, гнев, стыд, разочарование, горе, отчаяние).

Каждый из нас испытывал как те, так и другие чувства. Все эти чувства делают нашу жизнь эмоционально насыщенной. Как вы думаете, почему в русском языке так мало позитивных чувств и так много негативных? Нужны ли нам эти отрицательные эмоции? Можно ли обойтись без них? Можно ли жить только с положительными чувствами? Почему?

Оказывается, что когда делишься приятными чувствами – они усиливаются, а когда делишься отрицательными – они уменьшаются.

РЕЗЮМЕ ведущего: В жизни бывает не всё гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней случаются какие-то отрицательные события, трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. *Обратиться к эпиграфу «Жизнь прожить - не поле перейти» - как вы его понимаете?*

3. Упражнение «Ужасно – прекрасно».

Первый член группы продолжает фразу: «Жизнь ужасна, потому что... (учиться в школе, это ужасно... и т.п.)». Второй продолжает фразу: «Жизнь прекрасна, потому что...» (учиться в школе, это прекрасно... и т.п.). Третий участник продолжает фразу: «Жизнь ужасна, потому что...» и т.д.

4. Упражнение «Жизнь – не только майский день...»

Обсуждение «Трудные ситуации»

Энергизатор: разбиваем на 3 команды.

По жребию группы выбирают задание: «Трудные ситуации в семье», «Трудные ситуации в школе, в классе - учебные», «Трудные ситуации с друзьями». В течение 5 минут написать как можно больше таких трудностей-ситуаций, вызывающих сильные чувства.

Что такое мозговой штурм: когда принимается все сказанное, не критикуется.

Далее представители групп презентуют ситуации.

Ведущий рассказывает подросткам о том, что в трудных ситуациях у людей может проявиться феномен «туннельного сознания», сужающий возможности поиска выходов из ситуации. Поэтому поменяйтесь листочками и давайте попробуем зажечь свет в этой туннели, откроем окна. И ответить на вопрос: «Что может Вам помочь не впасть в отчаяние в данной ситуации?» В течение 7-10 минут необходимо найти как можно больше вариантов, выходов для каждой ситуации-трудности.

Далее – презентация и групповое обсуждение.

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть.

5. Упражнение «Карта системы поддержки».

Участникам предлагают заполнить специальный бланк «Карта системы поддержки».

Посмотрите на свою карту, предлагаю отметить, состояние каких ресурсов вас удовлетворяет, а каких нет, над какими стоит поработать. По желанию озвучить.

6. Подведение итогов (рефлексия состояния) и обязательное напоминание о том, что есть специалисты и службы, с которыми можно

поговорить и обсудить именно вашу трудную ситуацию. Дать телефоны.

Заключительное упражнение на стабилизацию эмоционального состояния: «Ты молодец, потому, что...». Каждый член группы по очереди обращается к соседу справа и продолжает фразу «Ты молодец, потому что...».

11. Групповое тренинговое занятие для подростков по обучению копинг-стратегиям «Снятие нервно-психического напряжения».

Составители: Сайдяшева Е.И., педагог-психолог МБОУ «Школа № 29» г. Рязани.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.

Задачи:

1. Освоение техники саморегуляции эмоционального состояния, релаксации.
2. Знакомство с новыми способами и методами саморегуляции.
3. Накопление нового опыта по снятию психоэмоционального напряжения.

Категория участников: подростки 13-17 лет.

Состав групп: оптимальная численность 10-15 человек.

Время проведения: 45-55 минут.

Место проведения: зал для проведения тренингов (класс или актовый зал).

Оборудование: ватман, различные изобразительные средства, бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка или мячик.

Форма проведения: Групповые занятия. Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение (релаксация).

Предварительно до профилактического занятия можно провести с «группой риска» диагностику «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

Ход занятия:

1 упражнение - разминка: «Атомы – молекулы»

Цель: сплочение группы.

Инструкция:

Ведущий объясняет: атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой. Ведущий произносит «Атомы» и все игроки начинают хаотично передвигаться, танцевать. После слова «молекула по трое», «молекула по пятеро» и т.д. играющие должны соединиться в группы по три, пять и т.д. человек. Тот, кто не сможет встать в названные ведущим группы выбывает из игры. А ведущий продолжает изменять количество атомов в молекулах. Игру можно усложнить: атомы должны двигаться с закрытыми глазами. Игру, возможно, повторить 2-3 раза.

Вопросы для обсуждения:

- Ваше состояние после выполнения упражнения?

Передавая по кругу мяч или мягкую игрушку учащиеся, отвечают на вопрос...

Лекционный момент:

Психолог сообщает название занятия «копинг-стратегия» и спрашивает участников:

- Как вы думаете, что такое «копинг-стратегия»?

- Слышали ли вы когда-нибудь такое словосочетание?

Участники тренинга отвечают на вопрос, затрудняясь в ответе учащиеся ни каким образом не выделяются ни педагогом-психологом, ни детьми.

Затем педагог-психолог сам дает определение: «копинг- (coping) - преодоление стресса, совладение с ним. Копинг-стратегии — это способы

взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее. Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением. Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностных ресурсов или копинг-ресурсов).

Ученые, которые занимаются изучением поведения человека в трудных ситуациях жизни (копинг-поведением) выделили следующие типы копинг-поведения:

1) Копинг, направленный на решение проблем или задач (копинг-ориентированный).

2) Копинг, направленный на эмоции (эмоционально-ориентированный копинг).

3) Копинг, ориентированный на избегание. В нем выделяют отвлечение и социальное отвлечение.

В различных обстоятельствах человек использует разные типы копинга. Но наиболее эффективным считается копинг, ориентированный на решение проблем. Нормальное соотношение разных типов копинг-поведения, когда все типы находятся на высоком уровне.

1) Разрешение проблем – включает в себя:

1) предварительный анализ проблем,

2) выбор личных приоритетов,

3) обращение к собственному опыту решения аналогичных проблем,

4) стремление контролировать ситуацию,

5) ориентацию на необходимость решения проблемы,

6) практическую реализацию своих планов.

Копинг, направленный на решение задач включает в себя:

- достижение цели своими силами, обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающими опытом решения подобных проблем (родители, близкие, друзья),

- переосмысливание проблемной ситуации, изменения в себе самом, поиск информации для решения в литературе, интернете, обсуждение со специалистом, поиск различных путей ее решения.

2) Копинг эмоционально-ориентированный. К копингу, ориентированному на эмоции относятся:

- внешняя и внутренняя агрессия,
- фиксация на переживании своей беспомощности,
- сосредоточенность на собственных недостатках,
- раздражение или апатия,
- переживание сильного нервного напряжения.

3) Избегание. Копинг, ориентированный на избегание включает в себя отвлечение и социальное отвлечение.

Отвлечение – стремление отвлечься от ситуации с помощью прогулки, еды, чтения книг, просмотра телевизора, стремление побыть в одиночестве, отдалиться от тревожащей ситуации, послушать музыку, погрузиться в сон, заняться спортом.

Социальное отвлечение – выговориться, обращение за помощью, поделиться своими переживаниями с окружающими людьми, включить близких или друзей в обсуждение того, как «это ужасно» и т. п.

К копинг-ресурсам, помогающим справиться со стрессогенными ситуациями, относятся:

- физические (здоровье, выносливость и т.д.);
- психологические (убеждения, самооценка, контроль, мораль и т.д.);
- социальные (социальные связи человека и другие виды социальной поддержки).

Педагог-психолог говорит о том, что на таких занятиях можно узнать об основных принципах борьбы со стрессом и способами быстрого снятия стресса.

Но есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы борьбы со стрессом, с которыми мы с вами познакомимся на наших занятиях.

2 упражнение: «Дорисуй и передай»

Цель: Снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция:

Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Учащиеся, передавая по кругу мяч или мягкую игрушку, отвечают на вопросы...

3 упражнение: «Мои страхи»

Цель: научить преодолевать тревожность и страх.

Инструкция:

Поделитесь, пожалуйста, на группы по два человека и в течение 5 минут один другому рассказывает о своих страхах. Потом поменяйтесь местами.

Для обсуждения: рефлексия эмоционального состояния.

- В чём сложнее всего признаться?

- Смогли ли вы полностью довериться и рассказать о своих страхах?

- Какие мысли возникали у вас, когда другой человек рассказывает о своих переживаниях?

4 упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: выражение своих мыслей и мнения. Рефлексия.

Инструкция:

Педагог-психолог: И в завершении нашего тренинга, я попрошу каждого участника, коротко завершить фразу: «Мне сегодня...»

Ответьте, пожалуйста, что понравилось или не понравилось на нашем тренинге? и т.д.

5 упражнение: «Техники йоговского дыхания» для релаксации

Успокаивающее дыхание.

Цель: научить простым техникам релаксации в ситуации гнева, тревожности и т.д.

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Инструкция:

Успокаивающее дыхание.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите, таким образом, несколько минут.

Расслабляющее дыхание.

- К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю. Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и

безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

12. Профилактическое занятие по минимизации факторов риска и усилению факторов защиты в образовательной среде «Привычки полезные и вредные».

Составители: Мальчева В.С., социальный педагог МОУ «Пустотинская средняя школа имени героя Советского Союза П.А. Галкина».

Цель: способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

Задачи:

1. Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.

2. Дать понятие о последствиях употребления психоактивных веществ.

3. Выработать умение прогнозировать результаты своего выбора.

4. Донести мысль о вреде зависимости в доступной наглядной форме.

Развивать умение делать самостоятельные выводы, принимать правильные решения.

5. Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Целевая аудитория:

- учащиеся 1-4 классов образовательного учреждения;

- возраст 7-10 лет;

Форма проведения: внеклассное мероприятие.

Время проведения: 45 минут.

Численность обучающихся: 20 человек.

Помещение: классная комната.

Материально-техническое обеспечение: стулья и столы по количеству учащихся, тест «А ты сможешь устоять?»).

Ожидаемые результаты:

Профилактическая работа направлена на уменьшение факторов риска, приводящих к правонарушению и злоупотреблению ПАВ в детской среде:

формирование у детей нравственных качеств, силы воли, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;

формирование навыков поведения в семье и во взаимоотношениях со сверстниками.

Этапы подготовки и проведения:

I этап - подготовительный: изучение материала для мероприятия, тиражирование памяток для учащихся.

II этап – составление плана мероприятия:

Вступление. Тестирование. Конкурс рисунка.

Результативность представленного материала:

Проведено мероприятие. По результатам опроса участников мероприятия цель и задачи были достигнуты в полном объёме.

Ход мероприятия.

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами встретились, чтобы поговорить о привычках и определить, какие привычки нужны человеку, а какие нет.

Девизом нашего занятия будут слова: «Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать».

Привычка – это поведение, действие, склонность, ставшие в жизни обычными и постоянными. А какими бывают привычки? (Ответы детей.)

(Привычки бывают полезными и вредными).

Мы с вами уже ответили, что привычки бывают полезные и вредные.

Дети называют названия привычек.

- делать по утрам зарядку; чистить зубы; мыть руки перед едой; заниматься спортом; закаливание; соблюдать режим дня; курить; употреблять алкоголь; принимать наркотики; ссориться; выражаться нехорошими словами; не соблюдать режим дня.

- Как вы думаете, какое влияние оказывают на здоровье полезные привычки, а какие вредные?

Ответы детей: полезные – укрепляют здоровье, вредные – разрушают.

7 апреля – Всемирный день здоровья.

Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы.

«Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живём меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем как мы с ним обращаемся»
Кеннет Курер.

«Самая лучшая привычка – это не иметь дурных привычек».

А. Декурсель.

Привычки и последствия

Мальчик чистит зубы – здоровая и красивая улыбка.

Мальчик не хочет умываться – с грязным ребенком никто не хочет общаться.

Группа ребят делают зарядку – на спортивных состязаниях ребята легко побеждают.

Девочка и отец убирают квартиру – в чистой квартире приятно находится.

Ученик опаздывает на урок – мама ругает ребенка за замечание.

Ковырять в носу и грызть ногти:

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.

2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.

3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

Пальцем ковырять в носу –

Это очень дурно.

Можно выпачкать костюм,

Да и некультурно.

Ложь и обман

Запомните пословицы: На обмане далеко не уедешь. Ложь дружбу губит. Маленькая ложь за собой большую ведет. Ничего на свете нет, что надолго можно скрыть. И поэтому не стоит всем неправду говорить.

Слова-паразиты

Самые безобидные вредные привычки - это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Жевательная резинка: Жевать резинку можно только после еды; Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус; Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

Последствия: К болезням желудка; К инфекционным болезням (в случае употребления чужой жевательной резинке); К потере внимания; К приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).

Царство вредных привычек: НИКОТИН, АЗАРТ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ.

ЧЕМ ЗАМАНИВАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

«Все в жизни нужно попробовать».

2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».

3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»

4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появятся столько друзей!»

5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Вы сказали «да» не больше 3 раз – вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вам вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже. Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз – тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Курение – вредная привычка.

Это надо помнить! Курение загрязняет лёгкие.

Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.

Курение затрудняет нормальную работу мозга.

От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

19 ноября. Международный день отказа от курения!

Хором: Мы говорим курению - НЕТ!

Алкоголь опасен для здоровья!

Пить – здоровью вредить; от алкоголя происходят значительные нарушения мозга; нарушается сон, теряется голос;

Влияние алкоголя на организм.

От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто на просто глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум.

Хором: Мы говорим алкоголю – НЕТ!

Наркомания — хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Хором: Мы говорим наркотикам – НЕТ!

Игровая зависимость

Предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в сентябре 2015 года умер мальчик. Он просидел за компьютером 22 дня и отрывался только на еду и короткий сон.

Телевизионная зависимость

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.

Если хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра:

Систематически проводи влажную уборку помещений и проветривай их. Каждый день делай зарядку.

Обращай внимание на доброкачественность продуктов, выполняй правила их хранения.

Тщательно вымой кипяченой водой овощи и фрукты.

Не уклоняйся от назначенных прививок.

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.

Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Итог занятия.

Сегодня мы много говорили о самых вредных привычках, которые могут быть у человека. И теперь знаем, что спорт, зарядка, здоровье – это ХОРОШО, а курение, алкоголь, наркотики – это ПЛОХО.

- Чем можно заняться, чтобы не оказаться во власти вредных привычек?

(Найти себе занятие по душе: спорт, танцы, чтение и др.)

Вредные привычки всем мешают жить.

С ними нам не надо никогда дружить.

Дорогие ребята. Нарисуйте рисунки про вредные привычки. Лучшие работы вывесим на стенде.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!

13. Профилактическое занятие «Сохрани себя сам!».

Составители: Журавлева И.В., педагог-психолог МКОУ «Малостуденецкая средняя школа».

Потребление психоактивных веществ – острейшая мировая проблема.

Российское общество столкнулось с этой проблемой, когда опасные зависимости, захватывающие в первую очередь молодое население страны, стали стремительно прогрессировать.

Превентивным средством борьбы с распространением наркотического заражения является профилактика.

Установлено, что чем раньше произошло приобщение к ПАВ, тем быстрее формируется наркозависимость, тем тяжелее течение наркомании, как болезни.

Данное занятие рассчитано для детей среднего и старшего школьного возраста, направлено на выработку у учащихся отрицательного отношения к употреблению наркотических средств.

Требование к организации занятия.

Занятие проводится во внеклассной работе школьного коллектива.

Цель: формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, устойчивого неприятия психоактивных веществ.

Задачи:

- создать благоприятную психологическую атмосферу в группе;
- помочь осознать участникам проблем, связанных с употреблением наркотиков;
- снизить вероятность вовлечения учащихся в экспериментирование с психоактивными веществами.

Ход занятия

Здравствуйте! Давайте поздороваемся все вместе. Повернитесь друг к другу и улыбнитесь. Именно улыбка помогает нам снять напряжение.

Сейчас посмотрим небольшой ролик, который расскажет нам о теме нашей встрече.

Видеоролик «Профилактика употребления спайсов и солей»
https://my.mail.ru/mail/aleks_nikolaev_77/video/35/2611.html.

Вы наверно поняли, о чем мы сегодня поговорим. Тема нашего занятия «Сохрани себя сам». А речь пойдет о заболевании наркомании.

Все вы обладает самыми ценными вещами на земле. У нас есть: молодость, энергия, здоровье. Но, поддавшись соблазну, это можно все потерять.

Статистика употребления наркотиков в России.



Сколько человек умирает от наркозависимости в год?

По статистике, даже те, кто употребляет только легкие наркотики, живет не более шести лет.

Приём ЛСД позволяет прожить около 3-4 лет. Самые страшные показатели у героиновых и солевых наркоманов – в среднем, их жизнь сокращается до одного года, за который кайф от психоактивного вещества будет регулярно сменяться мучительной ломкой.

Статистика смертности от наркотиков за 2016-2021 гг. показывает, что наркозависимость ежегодно убивает около 70 тыс. человек, при том, что официально начинают употреблять психотропные препараты около девяноста тысяч человек каждый год.

Средний возраст наркозависимых находится в диапазоне 15-19 лет.

Среди них: 20% — это школьники от 9 до 14 лет.

Среди них всё чаще появляются и дети более раннего возраста; 60% молодежи от 16 до 24 лет; 20% — люди 25-30 лет и старше. Количество взрослых наркоманов достаточно низкое, поскольку большая часть зависимых, начавших употреблять в 15 – 20 лет, просто не доживает до своего тридцатилетия.

Сколько наркоманов среди подростков Современная тенденция к омоложению наркоманов приводит к тому, что к наркотическим веществам начинают приобщаться даже дети 6-7 лет. Запрещенные препараты все чаще обнаруживаются в стенах образовательных учреждений, но основное их распространение приходится на места отдыха подростков – дискотеки, клубы. При этом дилерами часто становятся сами дети, которые вовлекают сверстников и младших товарищей, надеясь разбогатеть или под влиянием взрослых, не осознавая в полной мере всех возможных последствий такого заработка.

Последние статистические данные по наркомании среди подростков в России свидетельствует о том, что данная проблема на сегодняшний день стоит крайне остро: Хотя бы раз пробовали психотропные препараты больше половины мальчиков и 1/5 из всех девочек, учащихся в средних и старших классах общеобразовательных школ. Среди подростков от 13 до 16 лет продолжают периодически или регулярно употреблять наркотические средства 40% мальчиков и 16% девочек.

Игра «Ассоциации».

На доске вертикально написано слово «Наркотик». К каждой букве необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «Наркотик». Ассоциации записываются.

Н – ненависть, ничтожество...

А – агония, анаша...

Р – риск, расстройство...

К – кайф, конец...

О – опий, отшельник...

Т – тяжесть, труп...

И – истерика, исход...

К – койка, карантин...

Глядя на эти ассоциации, становится не по себе. Неправда ли?

«Мозговой штурм».

Почему же подростки начинают употреблять ПАВ? Зачем им это надо?

Ответы:

- из любопытства;
- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;
- назло;
- не хватает понимания близких;
- неблагополучная семья;
- желание соответствовать определенному образу жизни;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- желание ослабить самоконтроль;
- желание расслабиться;
- для кайфа, смелости;
- снять боль и т.д.

Как вы думаете, причины, по которым подростки употребляют ПАВ, являются внешними или внутренними (психологическими)?

Вывод: причины внутренние, т.е. психологические.

Что можно сделать, чтобы решить проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ? (петь, встреча с друзьями, послушать музыку, поиграть на компьютере, бассейн, дискотека, фильм, чтение и т.д.)

То есть у каждого есть свои способы получения радости. Когда у вас подъём настроения, то жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинает казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, друзья и т.д. И вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с вами. Если вы слышите слова поддержки: всё будет хорошо – вам значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании, употребляющие ПАВ.

Раздаётся буклет «Они убивают мозг».

«Уберечь от наркотиков» буклет.

«Физическая активность» буклет.

Упражнение «Жизнь с болезнью»

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Инструкция. Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках – названия любимых блюд; на 4 – названия любимых занятий, увлечений; на 4 – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по одной карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение

Как себя чувствовали участники во время игры?

Как сейчас себя чувствуют?

С чем или с кем труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой. А закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, я – Аня», «я – Вася»).

Притча о бабочке.

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

Поделитесь своими впечатлениями о притче.

Вывод: каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.

Я думаю, что вы сделали свой выбор.

14. Профилактическое занятие для учащихся начальных классов по теме «Учимся преодолевать трудности».

Составители: Воронкова И.В., учитель начальных классов МОУ «Павловская школа» Милославского района Рязанской области.

Цель: создать условия для того, чтобы дети учились справляться с трудностями, используя собственные возможности: знания, творчество, умение сотрудничать, силу воли.

Задачи: способствовать формированию мотивации у детей на преодоление трудностей; "механизма самопомощи", умению анализировать, делать выводы; развитию коммуникативных навыков: умения договариваться друг с другом, слушать и вступать в диалог, обратиться за помощью и отвечать на "неудобные" вопросы.

Ход занятия:

Педагог: Здравствуйте ребята! Давайте поприветствуем друг друга.

Закройте глазки. Представьте себя красивым цветком, который растет на большой поляне, и теплый летний ветерок играет с его лепестками. Красивое солнышко украшает цветок блеском золотистого цвета. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе пропойте звук "Ооооооо ...".

Дети: закрывают глаза, представляя себя цветком. Выполняют упражнение на дыхание (2 минуты).

Педагог: Сегодня мы поговорим о том, как преодолевать трудности и помогать другим. Вспомним сказки, где героям нужна была помощь. Но сначала активизируем наше внимание. Давайте посмотрим на картинку и найдем на ней предметы, которые нарисованы ниже.

1. Упражнение на внимание

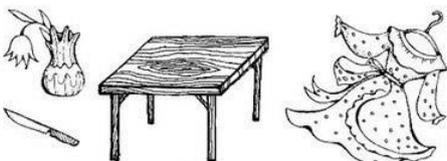
Найди предметы, которые изображены внизу рисунка. Покажи или раскрась.



2. Упражнение Кроссворд. Что бывает? Назвать предметы и показать на картинке.

Подбери подходящее слово
 Впиши подходящие слова в клеточки.
 Нарисуй что-нибудь пушистое и что-нибудь стеклянное.

	ДЕРЕВЯННЫЙ	<input type="text"/>
	ХРУСТАЛЬНАЯ	<input type="text"/>
	НАРЯДНОЕ	<input type="text"/>
	СОЧНОЕ	<input type="text"/>
	ФАРФОРОВАЯ	<input type="text"/>
	ЯРКОЕ	<input type="text"/>
	ДОЖДЕВАЯ	<input type="text"/>
	ОСТРЫЙ	<input type="text"/>



Ну а теперь переходим к нашей теме. Давай вспомним сказки, в которых герои сталкиваются с трудностями. Я описываю сказку. А вы вспоминаете название.

3. Игра "Назови сказку".

1. Этот герой попал в беду, потому что отправился один гулять без взрослых. (Колобок).

2. В этой сказке их съели, потому что открыли ему дверь. (Волк и семеро козлят.)

3. Его украла лиса, потому что он стал разговаривать с незнакомкой, а спасал его кот. (Кот, петух и лиса.)

4. А этот герой поверил обманщикам коту Базилио, лисе Алисе и они отобрали у него все деньги. (Приключение Буратино.)

5. Героиня этой сказки попала в беду, потому – что разговаривала с волком и рассказала, где живет бабушка. (Красная Шапочка.)

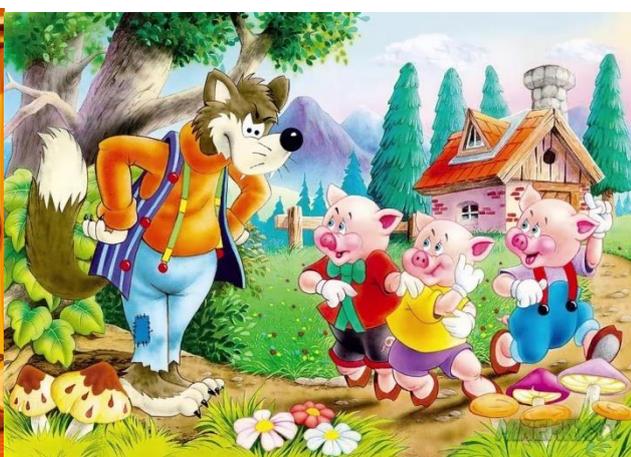
6. А в этой сказке сестра оставила брата без присмотра, а сама ушла гулять. (Гуси-лебеди.)

Молодцы.

Вспомните героев, которые приходили на помощь в сказках. Благодаря каким качествам наши герои выходили из трудных ситуаций?

Дети: доброта, смелость, сила, трудолюбие, честность, сообразительность.

Педагог: Но также герои не боятся попросить помощи у кого-то. Помогают другим, а другие им, не боятся помощь принять.



Снесла курочка яичко – не простое, а золотое.





Добрые герои сказок



Этот сказочный герой помог своему хозяину стать маркизом, жениться на принцессе и стать владельцем огромного замка.

Кот в сапогах



Помощники героев



Положительные герои сказок



красивый
смелый
сильный



красивая
умная
добрая



простодушный
добрый
доверчивый
трудолюбивый
честный



верный
помощник

Мы вспомнили с вами некоторые сказки, вспомнили героев, которые приходили на помощь главным героям. А теперь подумаем о школе.

Разбор трудных ситуаций

Давайте вспомним ситуации в классе.

- А у вас, ребята, встречались трудности, когда на уроке что-то не получалось: неправильно написали буквы или цифры?

- Как вы справлялись с этой трудностью?

Вариант 1. Плакали?

Вариант 2. Прятались под парту?

Вариант 3. Рвали тетрадку?

Вариант 4. Сами пытались справиться?

Вариант 5. Просили помощи у друга?

Вариант 6. Просили помощь у учителя?

Игра «Сделаем вместе»

Игроки разбиваются на пары, Один складывает из листа бумаги квадрат с закрытыми глазами. Второй руководит его действиями, подбадривает (затем меняются местами)

1. Что было сложнее: делать или руководить?

2. Чувствовал ли ты поддержку у друга?

3. Что было легче всего?

"Как попросить помощь, чтобы друг вам помог?" Вспомнить вежливые слова, обратиться к человеку, который может помочь. Но не обижаться, если в данный момент он занят и просит подойти позже.

В жизни каждого человека бывают трудности. И силы для разрешения трудной ситуации надо искать не только в самом себе, но и уметь обратиться за помощью к другим (другу, родителям, учителю)".

Задание:

1. "Работа со сказкой"

Рассматривает проблему: Страх сделать что-либо неправильно. Боязнь школы, ошибок, оценок. Общая боязливость.

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше – больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал

от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель...
Обратно домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: “Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?” – “Я все время боюсь, мама,- признался котенок,- боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса”. “Чего тут бояться?” – удивилась мама.

— Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе, я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки – кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?” – сказал Котенок и чуть не расплакался – так ему стало себя жалко.

— Ну ладно, не горюй, малыш,- ласково сказала мама-кошка.- Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: “Чем же помочь моему малышу?” Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: “Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться? - и все пройдет”.

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: “Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!” Мама-кошка улыбнулась и сказала: “Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты”.- “Как, обычные? – не поверил котенок.- А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?”.-

“Не обманываю,- сказала мама.- Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой”.

Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! – закричал котенок.- Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка!- сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды.- Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

— Ну-ну, что еще за фокусы? – заволновалась мама-кошка.- Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста, баловаться.

— Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться – съешь конфетку и скажи три раза “Чего мне волноваться?” и все пройдет. Проверенное средство!

Обсуждение:

Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котенку?

Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

"Что обозначает волшебное слово "Я смогу"

2. Маленький мультик хрюшка и печенки.

<https://www.youtube.com/watch?v=FopkHВс-qI8>

Педагог: Ребята, запомните важное правило: "Ищи силы для разрешения трудной ситуации не только в самом себе, но и у людей, которые находятся рядом с тобой, ты их обязательно найдешь, и ты наверняка победишь трудности"

Рефлексия. У вас на столе 3 смайлика, улыбочка, задумчивый и грустный. Возьмите и покажите тот смайлик, который говорит о том, как вы поняли материал занятия.

15. Профилактическое занятие «Курение – вредная привычка».

Составители: Луговая И.А., социальный педагог МБОУ «Школа № 44» г. Рязани.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка у детей и подростков негативного отношения к табакокурению;
- формирование навыков отказа от предложенной сигареты;
- развитие индивидуального и группового самосознания;
- формирование креативности личности и представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Возрастная группа: учащиеся 5-9 классов

Необходимое оборудование:

- Листы А3 для творческого задания
- Проектор
- Презентация
- Экран
- Видеоролики

Ход урока

1. Организационный момент
2. Мотивация.

Учитель: Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

Чтение и обсуждение отрывка из сказки Антуана де Сент Экзюпери «Маленький принц».

«Есть такое твердое правило, – сказал мне Маленький принц. – Встал поутру. Умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою

планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».

Что же такое привычка, как вы думаете?

Ответы учащихся.

Учитель: посмотрим в словарь Даля: «Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными».

Какие же бывают привычки и чем они отличаются?

Ответы учащихся плохие и хорошие.

А о какой привычке пойдет сегодня речь мы узнаем и мультфильма.

Посмотри мультфильма «Иван царевич и табакерка».

3. Основная часть.

Учитель: как вы уже догадались, сегодняшняя урок будет посвящен вредной привычке – курению.

Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ученые подсчитала, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% – от здоровья родителей (т.е. наследственности) и еще, на 20% – от условий, в которых живет человек. Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение. Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье». История приобщения европейцев к курению началась в Америке в 15 веке. В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города. А вот Петр 1 стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось даже, что табак целебен, его дым

отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество. Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

Чем же так опасно курение, какие заболевания может вызвать эта привычка?

Работа учащихся в группах.

Выступление групп.

Учитель: я вижу, что вы хорошо осведомлены о последствиях этой привычки. Проверим ваши предположения выслушав мнения врачей.

Просмотр видеоролика о последствиях курения.

Учитель: наша страна давно пытается бороться с курением. И одной из современных технологий борьбы с этой злостной привычкой является социальная реклама.

Социальная реклама — вид некоммерческой рекламы, направленной на изменение моделей общественного поведения и привлечение внимания к проблемам социума.

И сегодня я вам предлагаю стать на несколько минут членами творческих групп по разработке социальной рекламы против курения.

Работа в группе над плакатами с социальной рекламы.

Учитель: а теперь посмотрим что получилось.

Выступление групп с презентацией своих плакатов.

Рефлексия.

Наш урок подошел к концу. Как вы считаете, был полезным наш сегодняшний разговор? Что он вам дал?

Примерные ответы детей:

- Я узнал о том, что курение – это очень вредная и опасная привычка;
- Я узнал о вреде табака на организм;
- Я узнал, сколько вредных веществ от одной сигареты остается в легких курильщиках.

16. Профилактическое занятие «Формирование стрессоустойчивости у подростков».

Составители: Преснякова М.В., педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Сасово.

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием стресса, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи занятия:

- определить понятия: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции в стрессовой ситуации.

Ход занятия

Приветствие. Напоминание о правилах работы на занятиях.

Понятие “стресс” давно и прочно вошло в повседневный обиход. Давайте узнаем, что такое «стресс», и как он влияет на человека. Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособление к изменениям среды. Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить

участников привести примеры из своего опыта). Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс». Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Важно научиться управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Стаканчик» (автор С.С. Назметдинова)

Цель: показать естественную реакцию на стресс.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни». В неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Рисунок «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние». Рисунки демонстрируются друг другу. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Упражнение «Волшебное слово»

Инструкция: Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем придумать и произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут разные слова, например «тишина». Главное чтобы оно помогало именно вам».

Одним из способов преодоления стресса является физическая активность. Во время физических упражнений мозг подает сигналы к выработке эндорфинов («гормонов счастья»), в результате чего возникает состояние покоя и умиротворенности; развивают выносливость и способность переносить испытания, как физические, так и психологические.

Упражнение «Вверх по радуге»

Инструкция: встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки.

Упражнение «Космонавт на взлете»

Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.

При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.

Орбита! Невесомость. Полет. Легкость. Упражнение завершено.

Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас».

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.

Обсуждение и подведение итогов занятия

Закончите, пожалуйста, предложения:

Во время занятия я понял, что....

Самым полезным для меня было...

Помните, стресс, это явление, с которым можно справиться. Главное найти и выбрать для себя эффективные методы его преодоления.

17. Профилактическое занятие «Защити себя!»

Составители: Пименова С.В., педагог-психолог МКОУ «Сотницынская СШ».

Цель: формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, устойчивого неприятия психоактивных веществ.

Задачи:

- создать благоприятную психологическую атмосферу в группе;
- помочь осознать участникам проблем, связанных с употреблением наркотиков;
- снизить вероятность вовлечения учащихся в экспериментирование с психоактивными веществами.

Целевая группа: подростки 15-16 лет с повышенной вероятностью вовлечения.

Ход занятия

Здравствуйтесь! Ребята, а вы знаете, что значит «Здравствуйтесь»? Это значит, что человек, который с вами здоровается, желает вам здоровья.

1. Приветствие

– Давайте поздороваемся все вместе?! (В конце каждой фразы вы говорите: «Привет»).

Когда встречаем мы рассвет, то говорим ему: «Привет».

С улыбкой солнце дарит свет, нам, посылая свой: «Привет».

При встрече через много лет вы крикнете друзьям: «Привет».

И улыбнутся вам в ответ от слова доброго: «Привет».

И вы запомните совет, дарите всем друзьям: «Привет».

Давайте дружно все в ответ друг другу скажем мы: «Привет»

– Вот мы и поздоровались, а теперь давайте познакомимся. Меня зовут ... А вас?

– На счет 3–4 все вместе произнесем свои имена. 3-4!

– О-о-о, здорово, я вас всех запомнила

2. Игра «Знакомство»

Ну, а теперь давайте, познакомимся! Я буду называть личное качество или буду описывать какую-либо ситуацию, а вы будете выполнять это действие, если условие относится к вам. И так:

– тот, у кого есть брат, щелкните пальцами, вот так...

– у кого карие глаза, трижды подмигните

– чей рост превышает 1 м 70 см, пусть громко крикнет «Я Кинг-конг!»

– тот, кто сегодня хорошо позавтракал, погладьте себя по животу

– кто любит собак, должен два раза тяф-тяф

– тот, у кого есть любимый или любимая, пусть повернется к соседу слева и скажет, что это его не касается

– те, у кого есть синие детали одежды, должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не сделали бы себе прически, как у него

– у кого есть дома у кошка – мяукните

– кто любит мороженое, должен заглянуть под свой стул

– кто хоть раз в жизни пробовал курить, должен крикнуть «Это опасно!»

– тот, кого сегодня принуждали рано вставать, должен затопать ногами по полу и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»\

– кто рад, что попал сюда, должен крикнуть «Да!»

– кто считает, что игра длится долго, должен скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!»

Ребята, наше общество сегодня борется со множеством проблем, которые угрожают нашему здоровью – это загрязнение окружающей среды, некачественные продукты, преступность, СПИД, рак, наркомания, вредные привычки.

Все вы обладаете самыми ценными вещами на земле. У нас есть: молодость, энергия, здоровье.

Тема нашего занятия «Защити себя». А речь пойдет о заболевании наркомании.

Наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутренняя инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. По результатам опроса общественного мнения, наркомания-вторая по важности опроса общественного мнения, наркомания-вторая по важности проблема в России (первой, безусловно, является преступность). И действительно, в России с катастрофической быстротой увеличивается количество наркоманов. Число лиц, потребляющих наркотики, превышает 2 миллиона человек, а по некоторым данным, достигает 3 миллионов. Количество состоящих на учете, официально зарегистрированных больных наркоманией, по данным

Минздрава России, за последние 10 лет возросло в 7,5 раз и превысило в 1999 году 200тысяч человек. По мнению экспертов, их число фактически в 2–3 раза больше.

3. Тематическое упражнение «Наркотик: стоит ли ему доверять?»

Материал: карточки со словами (совесть, любопытство, любовь к себе, опека со стороны родителей, ответственность, доверчивость, свободное воспитание, уважение к близким, желание выделиться, пассивное поведение, неорганизованность, социальное окружение, межличностное окружение).

Прочитайте то, что написано на карточках и разделите их на две группы следующим образом:

1-я группа – факторы, которые способствуют распространению наркотиков среди подростков;

2-я группа – факторы, которые сдерживают подростков от употребления наркотиков.

Все карточки закрепить на доске по группам.

В ходе распределения карточек, обсуждают каждый фактор и принимают общее решение, к какой группе его отнести.

После обсуждения ведущий задает следующие вопросы:

1. Как вы думаете, можно ли фактор из одной группы поместить в и другую?

2. Имеет ли каждая ситуация единственное правильное решение? Почему?

3. Всегда ли люди поступают так, как хотят?

Затем ведущий делает вывод из всего сказанного

4. Упражнение «Жизнь с болезнью»

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Инструкция. Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках – названия любимых блюд; на 4 – названия любимых занятий, увлечений; на 4 – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по одной карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение

Как себя чувствовали участники во время игры?

Как сейчас себя чувствуют?

С чем или с кем труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой. А закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, я – Аня», «я – Вася»).

Разработки внеклассных мероприятий

1. Профилактическое мероприятие «Алкоголь и здоровье».

Составитель: Баранов В.Н., учитель ОБЖ «Салтыковская ОШ» - филиал МКОУ «Придорожная СШ» имени А.С. Новикова – Приболя.

Цель: расширить знания о вреде алкоголя и о здоровом образе жизни; сформировать отношение к употреблению табака и алкоголя, повышать интерес к здоровому образу жизни.

Задание:

* помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;

* объяснить учащимся о действии алкоголя на организм;

* познакомить с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя;

* выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

* владеть информацией об ущербе от вредных привычек, наносимом как отдельному человеку, так и обществу в целом (экономические, социальные стороны);

* быть убежденными, что жизнь без вредных привычек – более предпочтительна;

* знать, как можно отказаться от вредных привычек, какая система помощи существует;

* уметь предложить возможные разумные альтернативы проведения свободного времени.

Ход урока.

I. Учитель

II. Поводов для употребления более, чем достаточно. Рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

Ситуация 1. Тебе предлагают принять алкоголь родители или родственники за праздничном столом.

Вариант ответа: Я не буду пить, т. к. я еще не вырос и мой организм еще не готов бороться с вредными последствиями алкоголя. Это опасно для моего здоровья.

Ситуация 2. Тебе предлагают попробовать алкоголь друзья, сверстники, мотивируя это тем, что в компании все должны пить, иначе ты не будешь ее членом.

Вариант ответа: Если в данной компании употребление алкоголя является традиционным, значит, не стоит быть членом такого коллектива. Если же прием алкоголя проводится в качестве эксперимента, то необходимо знать следующее – рюмка алкоголя способна перечеркнуть месяцы упорного труда (потеря спортивной формы, снижения памяти и т.д.).

Ситуация 3. Твой авторитет зависит от приема алкоголя.

Вариант ответа: Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив, используя в качестве мотива вышеназванные ситуации. Если ты стремишься стать лидером, то отказ от приема алкоголя в компании, где он употреблялся, позволит тебе показать себя и привлечь на свою сторону других, т.к. не все с охотой употребляют алкоголь. Если ты по натуре не лидер, то старайся уйти в момент принятия алкоголя, мотивируя свой уход плохим самочувствием, неотложными делами и т.д.

ВЫВОД: Нет такой причины на свете, которая оправдала бы алкогольный образ жизни.

Тема урока «Алкоголь и здоровье».

Мы должны понять, в чем заключается вред алкоголя, как он действует на организм человека и как научиться отказываться от алкоголя.

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели. К сожалению, Печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшения настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Учитель: Знаете ли вы, что такое алкоголь?

(ответы учащихся)

Алкоголь – это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Вначале я хотели бы все-таки выяснить ваши представления, знания о влиянии алкоголя на человека.

В одной из любимых сказок А.С. Пушкина мы встречаем такую концовку:

И никто с начала мира
Ни видал такого пира;
И я там был, мед, пиво пил
Да усы лишь обмочил.

(Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях)

История изготовления и употребления хмельных напитков уходит вглубь тысячелетий, традиция эта сохраняется и сегодня, ведь этому есть масса причин:

Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздники, встречи, проводы, крестины, свадьба, развод, мороз, охота, Новый год, выздоровление, новоселье, успех, награда, новых чин.

Учитель: Знаете ли вы, что такое алкоголизм?

(Ответы учащихся.)

Алкоголизм – это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической (непреодолимое влечение) и физической зависимости (появлением абстинентного синдрома при прекращении употребления). В случаях длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами.

Данная проблема стала особенно актуальна для нашей страны в последние 8-9 лет, когда в связи с политическими и экономическими реформами количество больных этим недугом резко возросло. По данным ВЦИОМа ежегодно на каждого россиянина, включая женщин и детей, приходится по 180 литров выпитой водки.

В формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы:

1) Социальные факторы: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

2) Биологические: наследственная предрасположенность. По данным Альтшуллера до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.

3) Психологические: психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

По моему мнению, доминирующим фактором, в связи с которым алкоголизм получил широкое распространение в Российской Федерации, является низкая способность к социальной адаптации у россиян при переходе от одного строя к другому и резкое изменение социального положения населения.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушается, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Учитель: Может подросток от пива стать алкоголиком?

(Ответы учащихся.)

Пиво – это слабоалкогольный напиток. Многие считают, что можно пить пиво в неограниченных количествах без риска для здоровья. Правда заключается в том, что 330 мл пива (это одна банка), 150 мл вина (это один бокал) и 40 мл водки (это одна рюмка) содержит одинаковое количество алкоголя. Вот и подумайте, можно ли пить пиво сколько угодно много?

II. Пословицы об алкоголе.

Класс делится на две команды. Каждой команде выдаются пословицы об алкоголе. Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

1 команда:

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.
2. С хмелем познаться – с честью расстаться.

2 команда:

1. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке.

2. Пить до дна – не видать добра.

III. Викторина.

Классный воспитатель читает вопросы, а учащимся предлагается ответить на вопросы «ДА» или «НЕТ».

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции. *(НЕТ)*

2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. *(ДА)*

3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.). *(НЕТ)*

4. Алкоголь – это яд. *(ДА)*

5. По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде. *(ДА)*

6. Алкоголь препятствует быстрой реакции. *(ДА)*

7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются). *(ДА)*

8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость. *(ДА)*

9. Большинство алкоголиков – деградировавшие люди с низким уровнем образования. *(НЕТ)*

10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. *(ДА)*

11. Подросток может стать алкоголиком от пива. *(ДА)*

12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. *(ДА)*

Думаю, что вывод вам сделать не трудно, никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

2. Внеклассное мероприятие, направленное на профилактику употребления ПАВ «Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека».

Составители: Титова Г.Б., учитель физической культуры МБОУ «Павелецкая СОШ № 1».

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения учащихся к своему здоровью, как наиважнейшей ценности.

Задачи:

- формировать у учащихся ответственности за свое здоровье, устойчиво – негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам;

- формировать представления о красоте внутреннего мира, эстетической оценки тела и движений учащегося;

- создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся;

- воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления;

- воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Целевая группа: учащиеся 7 класса

Длительность мероприятия: 40 минут.

Место проведения: учебный класс

Форма проведения: деловая игра.

Методы и приемы:

словесные методы: вступительное слово воспитателя, задания; метод мотивации к общению; наблюдение; самостоятельная познавательная деятельность учащихся; практический метод; создание ситуации успеха.

Оборудование: лист ватмана, фломастеры, жетоны для правильных ответов, сл. презентация по теме, карточки с таблицей.

Ожидаемый результат мероприятия: В связи с проделанной работой
Развивать негативное отношение к вредным привычкам.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши, фломастеры, ручки, тетрадные листы.

II. Введение в тему

Учитель: Ребята, тема нашего мероприятия очень сложная и серьезная, поэтому формы работы у нас, сегодня, будут самые разнообразные, одна из них – работа в группах. Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется ситуацией в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Распространение наркомании, особенно среди молодого населения России, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия.

Ребята, а как вы думаете, можно ли наркоманию и токсикоманию назвать болезнью?

Наркомания – это тяжелая болезнь, неизлечимая болезнь, разрушающая мозг, психику, физическое здоровье человека (особенно подростка) и оканчивающаяся преждевременной смертью.

- А как вы думаете, алкоголь и курение относятся к наркотическим веществам?

Итак, правила нашей игры: за каждый правильный ответ команда получает 1 жетон и продолжает играть, если ответ неправильный – право переходит к соперникам. На обдумывание вопроса команде даётся одна минута. Право первого хода разыгрывается по жребью, затем игра идёт, как сложится. Выигрывает та команда, которая к окончанию игры наберёт больше жетонов. Итак, проведём жеребьёвку: команды по очереди

выбрасывают игральный кубик, та команда, у которой выпадет большее число, и отвечает первой.

III. Игровая программа по профилактике ПАВ

Задание 1. Нарисуйте портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков). Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. (Обсуждение.)

«Мозговой штурм»

Учитель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем диспут на тему: «Наркотики: мифы и реальность».

Каждая группа получает миф, обсуждает его, выражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением.

Миф №1: наркотики – обязательный атрибут красивой жизни. На самом деле: не все то золото, что блестит.

Миф №2: если не колоть в вену, зависимости не будет. На самом деле: любой способ употребления ПАВ приводит к зависимости.

Миф №3: чтобы завязать, нужно постепенно снижать дозы. На самом деле: отрубить хвост собаке по кускам гораздо больше, чем делать это сразу.

В обсуждении каждого мифа помогает учитель.

Задание 2. Каждая группа в зависимости от распределения находит свои «причины» злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками.

Причины употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения: любопытство; раздражение; потребность в самоутверждении; желание следовать правилам компании; желание испытать необычные ощущения; для завоевания популярности; безделье, скука; для облегчения контактов; страх перед жизненными трудностями, конфликтами.

Классная доска делится на три части, и представители каждой группы записывают свое решение.

Весёлая пауза. (Три фразы)

Учитель: Сможете ли вы сейчас повторить за мной три коротенькие фразы? – «Сегодня хорошая солнечная погода», - говорит ведущий. Все уверенно повторяют эту фразу.

«А завтра думаете погода изменится?» - продолжает педагог. Ошибки снова нет.

«Вот вы и ошиблись, - радостно заявляет педагог. Ребята в недоумении: «Почему»? Педагог объясняет: «Вот вы и ошиблись» - это и есть моя третья фраза. Никто из вас её не повторил.

Задание 3. Каждая группа получает карточку с описанием начала ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует - его необходимо дописать. Для этого нужно внимательно прочитать начало рассказа и попытаться самостоятельно закончить его так, как если бы вы были на месте героя.

Ситуация: «У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» «ловит кайф» и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»

Обсуждение. Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение - отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

IV. Заключительная часть.

Мы не хотим такой участи ни для себя, ни для других. Мы сделали свой выбор – здоровье.

Учитель: Надеюсь, что вы сделаете правильный выбор и найдете себе занятия, которые будете делать с удовольствием, безо всяких ПАВ. Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом,

расширение своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это лучшие средства для профилактики пристрастия к психоактивным веществам.

3. Внеклассное мероприятие «Я выбираю здоровый образ жизни».

Составители: Жирков С.А., учитель физической культуры филиала МБОУ «Чулковская СОШ» «Секиринская ООШ».

Цели мероприятия:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;

- знакомить с понятием «Здоровый образ жизни»;

- воспитывать уважительное отношение к своему здоровью.

Задачи мероприятия:

- актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Участники: Учащиеся 8-9классов, классные руководители.

Этапы мероприятия:

1. Организационный момент, постановка задачи КТД.

2. Определение понятия «Здоровый образ жизни».

3. Раскрытие понятия «Здоровый образ жизни».

4. Определение составляющих здорового образа жизни.

5. Конкурсная программа.

Подготовительный этап: готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю

определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласие.

Анкета. *Алкоголь. Сигареты. Наркотики:*

- ✓ Поднимают настроение.
- ✓ Придают уверенность.
- ✓ Способствуют общению.
- ✓ Избавляют от скуки.
- ✓ Утрачивают контроль над поступками.
- ✓ Укорачивают жизнь.
- ✓ Ведут к тяжелым болезням.
- ✓ Ослабляют потомство.
- ✓ Наносят вред семье, обществу, государству.
- ✓ Дают чувство свободы.
- ✓ Способствуют взрослению.

Тест «Ваш образ жизни»

№	Виды физической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
1	Утренняя гимнастика	19	7	3
2	Передвижение в школу, из школы пешком	23	6	0
3	Физкультура в школе	24	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции)	19	9	1
5	Экскурсии на природу в выходные дни	10	10	9
6	Закаливание	5	5	19
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	19	0

8	Выполнение физической работы дома	23	3	3
---	-----------------------------------	----	---	---

3. Штрафные очки (вычитаются из суммы):

- ✓ за курение – 10 баллов;
- ✓ за употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- ✓ за нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- ✓ за несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку – «отлично»; более 45 баллов – «хорошо»; более 25 баллов – «удовлетворительно»; менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

Оформление стен класса: Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
- Любой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Ход мероприятия

Компоненты здорового образа жизни.

а) Правильное дыхание.

Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В

оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б) Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. (*Угощает всех присутствующих*). Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без

физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей. Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Конкурсная программа:

1. Приветствие команд (название, девиз).

В команде 6 человек (4 мальчика и 2 девочки).

2. *«Веселые эстафеты»*

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

первому – бег «задом наперед»;

второму – бег «гигантскими» шагами;

третьему – ходьба в полуприседе;

четвертому – бег боком.

3. *Конкурс эрудитов*

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. park – оцепенение, mania – влечение*).

3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*Этот закон был принят властями Нью-Йорка*).

4. Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (*Постепенно, последовательно, постоянно*).

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*Это люди с разными биологическими ритмами*).

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).

12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

4. «Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

Заключение: (каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза).

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске на натянутой капроновой нитке.

5. Ведущая: «И что нам горе, когда пословиц море». На самом деле пословиц о здоровье — множество.

Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

- Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
- Профилактика старенья — в бесконечности (*движенья*);
- Чисто жить — здоровым (*быть*);
- Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
- Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
- Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
- Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
- Слабеет тело без (*дела*);
- Без дела жить — только небо (*коптить*);
- Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
- Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
- Табак здоровью разрушает и ума (*не прибавляет*);

- Курильщик — сам себе (*могильщик*);
- Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
- Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
- Спорт — эликсир (*жизни*);
- Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
- Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

6. Конкурс презентации «Мы за здоровый образ жизни».

Жюри подводит итоги командных конкурсов, творческой самодеятельности учащихся; называет авторов лучших плакатов и величальных песен здоровью и здоровому образу жизни.

Награждение команд: капитану команды победителей вручается грамота и корзина с витаминами (свежие овощи и фрукты); проигравшей команде — тоже корзина с фруктами и овощами, но меньшего размера. А каждому игроку - «Гематоген» с пожеланием здоровья.

Ведущий: Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

4. Внеклассное мероприятие «Профилактика употребления ПАВ» (для учащихся младшего школьного возраста.

Составители: Самохина Ж.М., учитель физической культуры МБОУ «Старокиструсская СШ».

Цель: формировать у учащихся негативное отношение к употреблению психоактивных веществ, формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: вооружить учащихся системой знаний о вреде употребления ПАВ обучение учащихся пониманию и осознанию влияния табака, алкоголя и наркотиков на будущее человека.

Воспитательная: вырабатывать у учащихся негативное отношение к употреблению ПАВ, способствовать развитию навыков участия в дискуссии, Формировать толерантное отношение к другим мнениям.

Развивающая: довести до сознания детей преимущества отказа от употребления ПАВ, совершенствовать у учащихся способность отказа от принятия ПАВ в компании подростков.

Вводное слово ведущего.

Упражнение-приветствие «Здравствуй, это я». Участникам необходимо продолжить фразу: «Здравствуй, это я. Меня зовут (мое имя) ... Я люблю...»

Упражнение-разминка «Запрещенные слова». Ведущий обращается к группе с каким-либо вопросом, при этом в качестве ответа на него слова «Да» и «Нет» использовать нельзя (это запрещенные слова). Игроки по цепочке должны быстро придумать, какими другими словами ответить на заданный вопрос. Например, «Сегодня хорошая погода?» (Нельзя отвечать «Да» или «НЕТ», нужно сказать «Хорошая», «Не знаю» и т.д.).

Мини-лекция о ПАВ. Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества естественного или искусственного происхождения, которые влияют на центральную нервную систему человека и способны изменять его состояние (физическое и психическое) и при неоднократном употреблении вызывают зависимость. К категории ПАВ относятся: табак, алкоголь, наркотики, отдельные виды лекарственных препаратов (особенно если принимать их в большом количестве и без назначения врача), токсичные вещества (клей, бензин, растворитель).

Последнее время к категории ПАВ относятся так называемые СПАЙСЫ – курительные смеси. СПАЙСЫ убивают не сразу: они поражают мозг, печень, влияют на половую систему мальчиков и девочек. СПАЙСЫ вызывают паралич дыхания, т.е. просто-напросто человек остается без кислорода, необходимого для дыхания.

Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет. Средний возраст приобщения к наркотикам составляет 14.5 лет. 50% учащихся школ России имеют табачную зависимость.

Причины употребления ПАВ среди детей и подростков?

- любопытство, интерес;
- употреблению «за компанию»;
- принудительное употребление (давление сверстников, когда заставили);
- неумение сказать «Нет!»;
- употребление назло родителям, учителям, друзьям;
- на спор или попытка взять «на слабо»;
- в состоянии потери самоконтроля;
- как вариант самолечения.

Самая серьезная зависимость развивается в результате употребления наркотических веществ. Беда в том, что если человек становится наркоманом (особенно в детском или подростковом) возрасте, то спасти его практически нельзя! Средняя продолжительность жизни наркомана – 3-7 лет. Многие наркоманы не доживают даже до 30 лет. Наркоман умирает от разрушения организма. Часто первая доза продается за незначительную сумму или предлагается бесплатно, просто для того, чтобы попробовать. Но даже первая доза наркотика может стать причиной серьезной зависимости или оказаться смертельной. Повторные приемы вызывают ярко выраженную физическую и психическую зависимость, при которой наркотик становится необходимым условием выживания.

ПАВ запрещены законодательством РФ.

Теперь поговорим о таблетках. Одни таблетки белые, а другие покрыты твердой цветной оболочкой: розовой, голубой, желтой или красной. Такие таблетки даже похожи на конфеты. Надеюсь, вы понимаете, что если случайно нашли таблетку, ни в коем случае нельзя класть ее в рот. Даже если она очень похожа на конфетку. Доза ядовитого вещества в таблетке очень

маленькая. Взрослому человеку она помогает справиться с болезнью, для маленького же ребенка такое количество ядовитого вещества может оказаться опасным. Ведь ребенок гораздо меньше взрослого и по росту, и по весу, у него по-другому работают внутренние органы и происходит обмен веществ. Если вы наши таблетки, покажите их взрослым, пусть они решат, как поступить с этими препаратами.

Упражнение «Втолкни в круг». Выбирается несколько игроков, которые образуют круг. Водящий должен ходить по внешней стороне круга и пытаться втолкнуть кого-то из них внутрь круга. Если игрок, которого толкнули, потерял равновесие и заступил за круг, он становится водящим; если ему удалось удержать равновесие, он остается в числе игроков. Одновременно заталкивать в круг одного и того же игрока, если ему удалось устоять, запрещается, нужно переходить к следующему.

Упражнение «Марионетка». Выбирается тройка участников. Им дается задание: двое должны выполнять роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки (третьего участника).

2й вариант игры. Ставятся два стула на некотором расстоянии друг от друга. Цель кукловодов – перевести куклу-марионетку с одного стула на другой.

Человек, играющий куклу, не должен сопротивляться действиям кукловодов.

Обсуждение игры: что чувствовал тот участник, который был в роли куклы? (Далее детям объясняется то, что вредные привычки способны управлять нами точно так же, как действия кукловодов, и мы бессильны сопротивляться им и вынуждены вести себя как марионетки).

Упражнение «Наши привычки». Выбираются два игрока-добровольца. Одному из них надеваются на руки толстые перчатки или варежки (они будут символизировать наличие вредных привычек). Задача участников – выполнять одновременно какую-то предложенную «мелкую» работу:

- сложить самолетик из бумаги;

- собрать бусы;
- написать что-то;
- продеть нить в отверстие и т.д.

Затем задания обсуждаются. Вывод по результатам игры: насколько становится сложным (и порой совсем невозможным) выполнять даже привычные действия, если этому мешают вредные привычки.

Упражнение «Умей сказать «НЕТ!»». Упражнение проводится в парах. Каждой паре игроков предлагается разыграть ситуацию, в ходе которой один из них предлагает другому что-то вредное для здоровья, а второй должен убедительно отказаться. Затем проводится обсуждение: что было труднее – убеждать или отказываться?

Примерные ситуации для разыгрывания:

- твой друг предлагает тебе покурить за углом школы, пока не видят учителя и другие ребята;

- ты отдыхаешь в компании, где ребята пьют пиво. Кто-то решает угостить и тебя;

- вы с другом идете по улице. К вам подходит незнакомый человек и предлагает угостить конфетами, которые по виду больше напоминают таблетки;

- Один твой знакомый говорит: «Я колюсь, и ничего!» Он предлагает тебе тоже уколоться «для настроения»;

- у тебя появился новый друг (подруга), старше тебя. Он (она) приглашает тебя погулять, провести время по-взрослому - с сигаретами и алкоголем. Ты - самый младший в компании и они начинают подначивать тебя: «Ты, что маленький? Слабак? Не уважаешь нас?».

Мозговой штурм «Чем ребенку твоего возраста можно заменить склонность к употреблению ПАВ?» Заслушиваются ответы участников занятия (например, занятиями спортом, чтением интересных книг, общением с друзьями (настоящими друзьями, которым ты доверяешь, потому что

хороший друг никогда не предложит тебе выпить, покурить или уколиться), хобби, учебой или занятиями по секциям и кружках и пр.).

Рекомендации детям и подросткам по профилактике употребления ПАВ.

- Оглянись вокруг! Что у тебя есть? Увлечения, компьютер, мама, друзья, сестры и братья, отец, футбол, ролики, подружка... А теперь представь: всего этого не будет! Зато будут ПАВ – прикольная дурь. Думаешь все это совместить? Даже не надейся – ни у кого не получается! Или это – или все остальное.

- Ни под каким предлогом не пробуй наркотик! Умей сказать «Нет!» Если ты запомнил кто и где предлагал тебе наркотики, немедленно сообщи об этом взрослым!

- Не общайся с теми ребятами и не посещай те компании, где могут употреблять ПАВ; рано или поздно – предложат и тебе.

- Пойми, что в жизни есть достаточно много интересного, кроме табака, алкоголя и наркотиков. Найди для себя верные ориентиры!

- Подумай о последствиях: результат употребления ПАВ необратим; злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться;

- Курение, алкоголь, наркотики мешает работе организма и может привести к очень плохому самочувствию, может вызвать болезни или даже смерть;

- Лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством родителей, могут помогать в период болезни, но будут вредными при неправильном употреблении; детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости.

5. Внеклассное мероприятие, направленное на профилактику употребления ПАВ «Суд над вредными привычками».

Составители: Морозов А.Р., учитель физической культуры МБОУ «Павелецкая средняя общеобразовательная школа № 1» Скопинского муниципального района.

Цель: воспитание культуры здорового образа жизни.

создание устойчивого негативного отношения к табакокурению, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: формирование негативного отношения к наркотикам, алкоголю, табаку; знакомство учащихся с системой работы правоохранительных органов; ознакомление с основами правового общения.

Ход заседания:

Секретарь:

Встать, суд идет!

Садитесь.

Судья:

Уважаемые, господа! Начинаем судебное заседание. Сегодня на скамье подсудимых табак, алкоголь и наркотики. Задача присяжных заседателей выслушать их дело, историю, взвесить все положительные и отрицательные стороны дела. Вынести справедливый вердикт «Виновны или Невиновны».

Обвинитель:

Сегодня на скамье подсудимых сидят вредные привычки, на совести которых огромное количество сломанных судеб и загубленных жизней. Жертвами вредных привычек становятся не только люди преклонного возраста, но и дети, школьники; даже новорожденные из-за них рождаются на свет неполноценными, умственно и физически недоразвитыми.

Не только здоровье, но часто и жизнь человека разрушается этими циничными врагами. Никто из нас не застрахован от их происков.

Защитник:

Сегодня на скамье подсудимых находятся наркотики, которые оказывают огромную помощь медицине, и мы очень часто прибегаем к их применению, когда нам тяжело или больно. Также это табак, который помогает нам в трудную минуту расслабиться и алкоголь, с помощью которого можно почувствовать себя сильным и смелым.

Судья:

Первым заслушаем дело табака.

Секретарь:

Заслушаем самого обвиняемого, его историю, речи защиты и обвинения!

Пожалуйста, говорите.

Табак:

В Европу Я попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Возвращаясь в Европу, он захватил с собой несколько кип сушеных листьев «тобакко» и ... нескольких курильщиков, хотел развлечь своих соотечественников экзотикой.

Вскоре меня перевезли во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда мои листья и семена в подарок Екатерине Медичи. От фамилии этого человека произошло слово «никотин» - это мой основной компонент.

Врач:

Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

Защитник:

Я прошу вас задуматься о том, что курение добавляет уверенности в себе, помогает вступать в контакт с окружающими.

Для слабого безвольного, закомплексованного подростка курение порой единственная возможность выглядеть взрослым и самостоятельным человеком, обратить на себя внимание, завоевать авторитет.

Обвинитель:

Чтобы спасти людей от наркомании государства идут на самые жестокие меры. Другого выхода нет. В нашей стране распространение, хранение, изготовление даже самой небольшой дозы наркотических средств запрещено законом и наказывается.

Представитель правоохранительных органов:

Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам. Человек идет на все: на обман, на воровство, убийство, лишь бы достать наркотик.

Врач:

Как медицинский работник, я хочу рассказать о тех внешних признаках, которые появляются при приеме наркотиков.

Это сужение или расширение зрачка. Покраснение и зуд кожи, нарушение сна, тревожность, раздражительность, необоснованная рвота, дрожание конечностей, потливость.

Учитель:

Я могу добавить. Начинаются проблемы с памятью, психикой.

Врач:

Нет наркотиков безвредных. Это яд!

Разрушается мозг, внутренние органы, печень, портятся и выпадают зубы, кожа становится серой.

Врачи и ученые ищут выходы из этой ситуации, борются с этой проблемой. Но все зависит от человека!

Секретарь:

Выслушав все стороны, присяжные могут посоветоваться.

Секретарь:

Присяжные могут огласить свое решение.

Судья:

Суд, выслушав обвинителя, защитника и свидетелей, внимательно рассмотрел и обсудил все обстоятельства дела подсудимых.

Табак, алкоголь и наркотики вредят здоровью и жизни людей, а так же наносят обществу огромный материальный и моральный ущерб, что приравнивается к тяжкому преступлению.

Поэтому на основании статьи 23 Уголовного кодекса Российской Федерации суд присяжных постановил: признать вредные привычки виновными по всем пунктам обвинения, и назначить наказание в виде участия в викторине «Мы против ПАВ!»

Ведущий: Сейчас мы с вами пройдём анкетирование.

1. Злоупотребления какими психоактивными веществами, на твой взгляд, больше распространено сейчас среди твоих сверстников?

2. Куришь ли ты?

3. Среди твоих друзей есть такие, которые курят?

4. Курят ли твои родители?

5. Как ты думаешь, почему ребята курят?

6. Как ты думаешь, курение опасно для здоровья, чем?

7. Говорят, что на дискотеках можно приобрести наркотики. О каких наркотиках ты слышал?

8. Как ты думаешь, какие из наркотиков легче всего достать в вашем городе, поселке?

9. Среди твоих друзей есть такие, кто употребляет наркотики или токсические вещества?

10. Приходилось ли тебе хотя бы раз попробовать наркотики или токсические вещества?

11. Как ты думаешь, почему подростки начинают принимать токсические вещества или наркотики?

12. Как ты считаешь, наркотики употреблять опасно? Почему?

13. Что тебя беспокоит в жизни больше всего?

А) возможность приобретения интересующей профессии?

Б) твои отношения с родителями;

В) отношения между родителями;

- Г) отношения со сверстниками;
 - Д) конфликты с педагогами;
 - Е) трудности в усвоении учебного материала;
 - Ж) личная жизнь;
- 3) другое (что именно).

14. Как ты обычно решаешь свои проблемы?

- А) советуешься с родителями;
- Б) советуешься с друзьями;
- В) решаешь проблемы самостоятельно.

15. Знают ли твои родители, где и с кем ты проводишь свободное время?

- А) да, знают всегда;
- Б) знают не всегда;
- В) как правило, не знают.

Ведущий: Сейчас я буду задавать вопросы, у вас на столах лежат красные и зеленые карточки, и вы, если согласны со мной, то поднимаете зеленую карточку, если нет - красную, обязательно должно быть объяснение, почему вы так считаете. Итак, верите ли вы, что...

1. ... для того, чтобы согреться можно принять рюмку алкоголя? (нет)

Ответ. Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела.

2. ...свобода - это возможность делать, что вздумается? (нет)

Ответ. Свобода всегда ограничивается законом и ответственностью за его нарушение.

3. Иногда потребители или те, кто пробовал наркотики, как они говорят, «просто рассказывают» в компаниях о наркотиках, о своих «классных» ощущениях при употреблении наркотиков. Верите ли вы, что

этот «просто рассказчик» может быть привлечен к уголовной ответственности? (да)

Ответ. Может, если в результате таких бесед найдутся последователи, то эти действия могут быть квалифицированы как склонение к употреблению. За такие действия по ст. 230 УК РФ предусмотрено:

- ограничение свободы до 3-х лет либо лишение свободы до 5 лет;
- лишение свободы на срок от 3 до 8 лет, если «последователь» оказался несовершеннолетним;
- лишение свободы на срок от 6 до 12 лет, если все вышеперечисленные деяния повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия.

4. ...есть законы, которые не наказывают, а наоборот, защищают и обеспечивают помощь людям, попавшим в наркотическую беду? (да)

Ответ. По ст.228 УК РФ лицо, добровольно сдавшее наркотическое вещество и активно содействующее раскрытию и пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, освобождается от ответственности за данное преступление.

5. ...если вы хотите протрезветь, то чашка горячего черного кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам? (нет)

Ответ. Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

6. ... употреблять или не употреблять наркотики - личное дело каждого человека? (нет)

Ответ. Потребление наркотиков не является личным делом так же, как и не является личным делом воровство, торговля оружием или домашнее насилие. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится и употребление наркотиков.

Ведущий: А теперь задание для Вашего внимания. Вот слово: СПОРТ! (плакат) А кто такой спортсмен? Подумайте и отвечайте поскорей. Каким он должен быть на букву: С, П, О, Р, Т?

Ведущий: Сейчас, чтобы узнать ваше отношение к курению, мы проведем анкетирование.

1. Ваше отношение к курению.

а) Я не курю, не пробовал и не имею желаний.

б) Я пробовал курить, но мне не понравилось.

в) Я курю просто так, чтоб не быть «белой вороной», но мне особо это не нравится.

г) Я курю постоянно и с удовольствием.

2. Как вы относитесь к курению других?

а) Пусть курят, если им это нравится, мне все равно.

б) Они это делают зря, потому что губят свое здоровье.

в) Меня это возмущает, потому что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

3. Как вы относитесь к курению девушек?

а) Положительно.

б) Безразлично.

в) Отрицательно.

4. Вы бы хотели, чтоб ваша будущая жена, мать ваших будущих детей/ муж, отец ваших будущих детей курили?

а) Да.

б) Нет.

в) Мне все равно.

Ведущий: А теперь, я предлагаю участникам вытянуть по одной карточке, на которой написана фраза. Задача участников продолжить эту фразу.

1. Я отличаюсь от других тем, что ...

2. Моя самая большая проблема – это...

3. Я счастлив потому, что...
4. Меня радует, когда...
5. Меня раздражает, когда ...
6. Я себе не нравлюсь за то, что...
7. Самое моё лучшее качество – это ...
8. Я обижаюсь когда ...
9. Я себя люблю за то, что ...
10. Я хочу чтобы ...
11. Если бы я был волшебником ...
12. Мне хотелось бы изменить ...
13. Друзья меня ценят за ...
14. Моё жизненное кредо ...
15. Я не смогу простить человека, если он ...
16. В людях я больше всего ценю ...
17. Мир вокруг кажется мне ...
18. Иногда люди не понимают меня, потому, что ...

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам принять участие в викторине. Я буду задавать вопросы, а вы, подняв руку, будете отвечать на них. Итак, начнем.

1. Закончи пословицу: «Здоровье сгубишь – ... (новое не купишь).
2. Какие вредные привычки оказывают губительное влияние на здоровье человека? (Курение, алкоголь.)
3. Один из самых опасных ядов растительного происхождения? (Никотин.)
4. Родина табака (Южная Америка.)
5. Кого называют «курильщиками поневоле»? (Тех, кто находится в обществе курящих.)
6. Какой русский царь, будучи заядлым курильщиком, всячески склонял к курению своих приближенных и способствовал ввозу табака в страну? (Петр 1.)

7. Продолжите высказывание одного известного психиатра: «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому,....(что не могут бросить).

8. При каком царе табак впервые появился в России? (Иван Грозный.)

9. По какой причине в 17 веке в России было запрещено курение? (Из-за частых пожаров.)

10. Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение.)

11. Назовите главные факторы здоровья. (Движение, закаливание, питание, режим.)

12. На смекалку: Как называется «химическая фабрика», производящая более 4 тысяч различных вредных веществ? (Сигарета.)

13. Какие болезни влечет за собой пагубная привычка – курение? (Бронхит, рак легких, сердечнососудистые заболевания, заболевание нервной системы, астма, заболевания желудка, раковые заболевания губы, рта, горла, пищевода, крови.)

14. Юмористический вопрос, на смекалку: Назовите патентованное средство для убийства лошадей. (Никотин.)

Ведущий: Всем спасибо за участие! Ну и напоследок послушайте стихотворение

Я никотин, я вредный яд!
Я навредить вам буду рад.
Сосуды я сужаю, ритм сердца учащаю,
И ваша нервная система
Пострадает непременно!
И, знайте, что коварен я:
Не обойтись вам без меня,
Когда зависимость наступит,
Вас абстиненция замучит
Я – злейший враг ваш – никотин!
Я в сигарете не один.

А я простой угарный газ,
Я тоже навредить горазд!
С гемоглобином в связь вступаю
И гипоксию вызываю!
Мой резкий запах знает всяк
Я, всем знакомый, аммиак.
Я вредить вам обожаю –
Я слизистые раздражаю...
И в результате, без сомнения,
В них вызываю воспаления.
Бензольный ряд – родня моя
И бензпиреном звать меня.
Ты аммиака не бойсь,
Я сокращаю твою жизнь.
Сильнейший я канцероген
И, значит, рак грозит вам всем!
А мы, тяжелые металлы,
За вредность набираем баллы:
Снижаем мы иммунитет,
Мутаций, оставляя след...
Мы тоже вызываем рак,
Так кто же самый злейший враг?
Радионуклидами нас зовут,
В каждой сигарете мы тут как тут.
Мы по ДНК нанесем удар,
Пострадает всякий: и мал и стар,
Это нам обычная работа:
Гены вам испортим мы в два счета.
Ведущий: Слово предоставляется судьбе.

Судья: Дорогие друзья! Мы призываем вас вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, любимыми увлечениями, сохранять хорошее состояние мыслей и души. Ваши увлечения не должны наносить вред окружающим людям и их здоровью. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье. Мы объявляем Алкоголю, Наркомании и Сигарете: им не место в нашей жизни!

Судебное заседание объявляется закрытым.

6. Внеклассное мероприятие «Профилактика употребления ПАВ» для обучающихся 7-8 классов.

Составитель: Иванов Д.И., учитель физической культуры МБОУ Школа № 7 «Русская классическая школа».

Цель:

- формирование у учеников представления о причинах и последствиях употребления ПАВ;
- формирование устойчивой мотивации для отказа от употребления ПАВ.

Задачи:

- закрепление понимания о здоровье, как самой главной ценности в жизни;
- закрепить основные знания о вреде ПАВ на человека.

Материалы и оборудование:

Маток с нитками, лист А4 – 5 шт., шариковые ручки – 5 шт.

Время мероприятия: 40-45 минут.

Ход внеклассного мероприятия

- Здравствуйте, уважаемые ребята! Наше внеклассное мероприятие я хочу посвятить очень важной теме, а именно употреблению ПАВ. В

последнее время много говорят о наркомании, ее последствиях, эта беда стала всемирной и найти ее решения достаточно сложно. Но из этой ситуации есть выход и заключается он, в личном отношении каждого из Вас, умением сказать нет.

Упражнение приветствия: «Паутина».

- Я выберу одного из вас. Он выйдет, на середину возьмет клубок ниток и поздоровается с одним из вас при этом, обмотав ему руку, другой берет клубок и приветствует следующего и так пока все не встанут. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

Вывод: - Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест. Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания.

- Вашему вниманию предлагаю посмотреть видео-ролик.

<https://www.youtube.com/watch?v=EGnOHZ3NyLI>

- В современном мире распространение употребления психоактивных веществ (ПАВ) приобрело характер эпидемии.

- Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть психоактивными веществами. К ним относят алкоголь, табак, сигареты, наркотики.

- Поговорим о причинах употребления ПАВ.

– Как вы, считаете, что подталкивает человека попробовать этот яд?
(ответы учеников).

Причины употребления ПАВ:

социальные:

- ✓ неблагополучная семья;
- ✓ распространённость употребления ПАВ в социуме ребёнка;
- ✓ активная пропаганда в СМИ и неадекватная молодёжная политика;
- ✓ проживание в районах с низким материальным благополучием;
- ✓ отсутствие досуга;

психологические:

- ✓ любопытство;
- ✓ неадекватная самооценка;
- ✓ попытка уйти от эмоциональных переживаний;
- ✓ подчинение давлению группы;

наследственные:

- ✓ наследственность, отягощённая психическими заболеваниями;
- ✓ наследственность, отягощённая наркологическими заболеваниями.

Курение – действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.

Алкоголь – это наркотик, химическое вещество, которое влияет на то, как функционирует организм. Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и различные заболевания: рак пищевода, желудка, цирроз печени.

Наркотики - это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую и физическую зависимость, причинять вред психическому и физическому здоровью человека.

Наркомания – болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи. Это тяжёлая и трудно излечимая болезнь. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление. Нужно уметь сказать “НЕТ!” употреблению ПАВ.

Обсуждение зависимостей:

Разделить класс на 3 группы (по рядам)

- Каждой группе необходимо составить словесный портрет зависимого человека. На листке формата А4 запишите свои формулировки, и выберите того, кто нам зачитает, что у вас получилось.

1. От табака.
2. Алкоголя.
3. Наркотиков.

На обсуждение даётся 5 минут. Затем выслушиваем по 1 представителю от каждой команды.

Заключение

- Я предлагаю и Вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит прежде всего от вас самих. Вы являетесь хозяином своей жизни и своего здоровья. За Вас, Вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги или друзья. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что Вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, помните Ваше здоровье – только в Ваших руках.

Наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

7. Внеклассное мероприятие, направленное на профилактику употребления ПАВ.

Составители: Сергунина М.С., преподаватель по физической культуре ОГБПОУ «Рязанский технологический колледж».

Цель: помочь обучающимся осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и их последствия.

Задачи:

- 1) развить умение аргументировать свою точку зрения;
- 2) помочь студентам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления ПАВ, осознать глубину данной проблемы;
- 3) воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Участники деловой игры делятся на 3 группы. Каждая группа в течение всего мероприятия получают различные задания и собирает жетоны, которые в итоге определяют самых активных и аргументированных.

2. Введение в тему.

Преподаватель: «Человек – кузнец своего счастья». Ребята, наверняка вы слышали такое высказывание. И ведь, действительно, только вы сами решаете быть вам счастливым или нет. Это также неразрывно связано с еще одним понятием – «здоровье». Ведь здоровый человек – это счастливый человек и именно поэтому необходимо тщательно относиться к себе. Здоровье – это важное составляющее и главная ценность каждого человека. Ведь за деньги здоровья не купишь!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды.

Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности – курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис: в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения, увеличивается. Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик.

По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, Сахалинская область вымрет к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

Сегодня хотелось бы поговорить с вами о насущной теме и очень актуальной среди молодежи в настоящее время – это тема употребления психоактивных веществ.

3. Работа по теме.

Задание 1. «Ситуации».

Преподаватель: Сейчас вам необходимо поделиться на 3 команды, где каждому будут даны ситуации, которые вам необходимо разобрать, проанализировать и сделать вывод по прочитанному, а также ответить на ряд вопросов по данному высказыванию.

Ситуация № 1: Представьте такую ситуацию. Ваши друзья захлебываются, что накануне вечером круто провели время: собрались на квартире одного из старших приятелей и, кроме обычных развлечений, курили «травку». Было нереально весело! И теперь они приглашают тебя присоединиться, заманивая весельем, возможностью присоединиться.

Ситуация № 2: Представьте себе такую ситуацию. Вы — девушка. Парень, в которого вы влюблены, предлагает попробовать ПАВ. Парень шантажирует вас, говоря, что ваши дальнейшие отношения возможны, только, если вы будете вместе употреблять запрещенные вещества.

Ситуация № 4: Представьте такую ситуацию. В период годовых контрольных работ и экзаменов к вам около школы подходят два молодых человека, которые не так давно учились здесь же. Они начинают предлагать вам попробовать бесплатно некое вещество, которое гарантированно улучшает память, добавляет бодрости и работоспособности. Проверено на многих — все сдают на высокие оценки.

- За какие «крючки» распространители надеются тебя «подцепить» (на что воздействует)?
- Перескажите эту историю. Что и с кем здесь происходит?
- Сформулируйте ответ девушки, используя, одну или больше техник асертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?

• Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

Задание 2. «Портрет».

Преподаватель: Давайте каждый представит себе зависимого человека (зависимый от табака, алкоголя или наркотиков). Вам необходимо нарисовать портрет или примитивное символическое изображение отличающего здорового человека от зависимого. Покажите это определенными деталями, которые помогут вам дать характеристику такого персонажа. Рядом с портретом необходимо написать, нарисованные на листке бумаги, черты, качества или краткую характеристику, которыми обладает данный человек.

После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются на одном столе, и ребята делятся своими впечатлениями. Это упражнение позволяет более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

4. Рефлексия.

Преподаватель: подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы, чтобы вы ответили на некоторые вопросы:

- К чему может привести употребление ПАВ?

- Что нужно говорить людям, которые предлагают тебе попробовать что-то новое и запрещенное?

- Перечислите основные ценности в жизни человека, а также перечислите, чего человек может лишиться, употребляя ПАВ?

- Какие выводы вы хотели бы сделать, прослушав данную беседу и приняв участие в предложенных мною заданиях?

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни! (Всем участникам мероприятия раздаются буклеты по данной тематике).

8. Внеклассное спортивно-оздоровительное мероприятие по пропаганде здорового образа жизни «Спортивный калейдоскоп».

Составители: Алексеева Е.Н., учитель физической культуры МОУ «Михайловская средняя общеобразовательная школа № 1» МО – Михайловский муниципальный район Рязанской области.

Цель мероприятия: привитие навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса по средствам вовлечения их в спортивно-игровую деятельность.

Задачи:

1. Популяризация физической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие интереса к спортивно-игровым мероприятиям.
4. Расширение кругозора, организация досуга.

Оборудование: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, канат, настольный теннис, волейбольная сетка, легкоатлетический снаряд, дартс), метла, ведро.

Музыкальное оборудование:

музыкальный центр, микрофоны, диски, кассеты с мелодиями.

Ход мероприятия:

Звучит мелодия «Марш весёлых ребят». Под данный марш все участники мероприятия выходят, строятся на отведённых местах командами.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята, учителя и дорогие гости! Сегодня на наш музыкально-спортивный калейдоскоп собрались все, кто любит физическую культуру, занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Без этих главных составляющих в жизни мы не будем молоды, веселы и здоровы. Успехов вам сегодня и пусть не страшит вас никакая преграда на пути!

Ведущий:

Открывает наш спортивный праздник-калейдоскоп ученик 11 класса Морозов Андрей, который прочитает стихотворение о спорте.

Чтец:

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,
Никому без спорта не прожить вовек.
Чемпион таится в каждом человеке,
Надо, чтобы в это верил человек!
Поднимайтесь, сидни! Встаньте, лежебоки!
В жизни тихим шагом мир не обойти!
Мир такой широкий, мир такой высокий,
Сколько взять барьеров надо на пути!
Спорт всегда - стремление самовыражения,
Будь всегда здоровым, сердцем молодых.
Музыка движенья, музыка движенья,
Пусть она всё больше радует людей.
В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,
Никому без спорта не прожить вовек,
Чемпион таится в каждом человеке,
Надо, чтобы в это верил человек!

Ведущий:

На наш спортивный праздник пожаловал гимнаст, который покажет нам свою гимнастическую комбинацию, которую он выполнял на районной Олимпиаде по гимнастической культуре. Встречайте, Кирилл Козлов, учащийся 11 класса! (номер 1).

Ведущий:

Продолжает нашу программу ученица 9 «А» класса Мугинова Изабелла.

Чтец 2:

В спорте нет путей коротких
И удач случайных нет -
Познаём на тренировке
Все мы формулу побед:
Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркий глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.
В борьбе закаляется крепкая воля, и наши сердца горячи,
Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,
Пусть примет наш добрый совет:
Получше, надёжней дружить с физкультурой,
В ней юности вечный секрет.

Ведущий:

На нашей музыкально-спортивной встрече собрались две замечательные команды: команда преподавателей школы и команда учащихся 5-11 классов. Впереди их ждёт конкурсная программа, а для начала мы узнаем, как они выполнили домашнее задание - подготовили название и девиз. Встречайте их!

Наши преподаватели! (представление команды).

Команда учащихся школы! (представление команды).

Ведущий:

Чтобы выступить успешно и набрать побольше сил, надо нам потренироваться, выполнить ритмическую гимнастику из простейших общеразвивающих упражнений. Разминку проводит преподаватель физической культуры Алексеева Елена Николаевна. Команды, на вытянутые руки, разомкнись! (Общая разминка под песню В. Высоцкого «Утренняя гимнастика»).

Ведущий:

Все выполнили общую разминку, подготовились к дальнейшей работе, к следующим испытаниям. А следующее испытание – перетягивание каната «Тянем-потянем, вытянем команду...». Все участники подошли к канату и взяли его в руки. Победа присуждается той команде, которая полностью перетянет другую команду на свою сторону. Раз, два, три, начали! (Перетягивание каната.)

Ведущий:

Все немного отдохнут, наберутся сил и посмотрят на гимнастическую комбинацию призера районной Олимпиады по физической культуре нашего ученика 8-б класса Турковского Александра. Встречайте его!

Ведущий:

После таких выступлений, самим уже хочется выступить не хуже чем гимнасты. Строиться всем на комплексную эстафету! Эстафетной палочкой служит конверт, в котором на отдельных листах написаны буквы. На последнем этапе эстафеты открыв конверт, из букв требуется сложить слово, обозначающее физическое качество или спортивный термин. Эстафета будет закончена, если команда составит данное слово. Участники готовы! Раз, два, три, начали!

Содержание комплексной эстафеты

Этап 1. Стартуют с надувным шариком, надувают его, кладут и садятся на него. Задача – чтобы шарик лопнул.

Этап 2. Стартуют с теннисной ракеткой и шариком в руках. Задача – пронести быстро и не уронить.

Этап 3. Бегут к линии метания, в цель бросают дротик (шарик на липучке). Задача – попасть в цель.

Этап 4. Берут пластмассовую банку и собирают шашки. Задача – собрать все шашки.

Этап 5. Берут гимнастическую палку, садятся на неё, обегают препятствие, возвращаются обратно.

Этап 6. Берут скакалку, прыгают на ней в движении туда и обратно, обегая стойку.

Этап 7. Бросок бумажного комка в ведро.

Этап 8. Участвует вся команда. Все бегут до линии финиша, открывают конверт и составляют слово из предложенных букв.

Ведущий:

Пробежали, все так быстро свои этапы, сложили моментально слова «быстрота» и «ловкость». А сейчас перед вами выступят ученицы 4-а и 4-б классов, которые выполняют гимнастические элементы. Поприветствуем, девочек! (номер 3)

Ведущий:

А сейчас начинаются самые сложные испытания. Обе команды должны подготовиться к игре «Перестрелбол». Здесь понадобится не только ловкость, смелость, но и меткость, и зоркий глаз. Команды на состязание! Игра длится 5 минут. Выигрывает та команда, у которой на скамейке (в плену) больше пленных. Игру начинай!

Игра «Перестрелбол»

Ведущий:

Игра «Перестрелбол» прошла очень успешно и динамично, выиграла команда... Эту игру сменяет следующая игра «Пионербол». Игру проводим до 10 очков. Команды, готовы!

Игра «Пионербол»

Ведущий:

Наш «Спортивный калейдоскоп» мы заканчиваем игрой «Баскетбол». Игра длится 5 минут.

Ведущий:

На нашем празднике сегодня нет победителей и проигравших. Победила дружба. Вы все сегодня показали, что дружите с физкультурой и спортом. Только сам человек сможет сформировать себя крепким, сильным, здоровым и в этом ему поможет ведение здорового образа жизни. Всех участников соревнований мы награждаем поощрительными призами.

Призы.

1. Протяните руку, получите луку.
2. Лучше выигрыша нет, чем целлофановый пакет.
3. Вот парочка конфет, вы довольны или нет?
4. Для вас любителя письма писать, была предназначена эта тетрадь.

5. Чтобы деньги приманить, изволь копейку получить.
6. Вы уж точно не в убытке, выигрыш - катушка ниток.
7. Вам выпали скрепки, чтобы нервы были крепки.
8. Чтоб записывать дела, ручка будет вам нужна.
9. Чтобы новости узнать, возьми газетку почитать.
10. Не вздумай на нас сердиться, гвоздь тоже пригодиться!
11. Вам невзначай выпал вам, конечно, чай.
12. Для желающих назад в детство возвратиться, этот классный аппарат может пригодиться (соска).
13. Вы друзей не забывайте, чаще письма присылайте (конверт).
14. Чтобы в доме было мило, мы вам дарим (мыло).

Составители:
Карасева Светлана Николаевна
Елгина Светлана Владимировна

**Методические материалы
для специалистов образовательных организаций
Рязанской области
по организации антинаркотической
профилактической деятельности
среди обучающихся**

*Электронный ресурс
Электронные текстовые данные (1 файл pdf: 189 с.)*

Дата размещения на сайте 13.05.2022.
Объем издания 2,81 МБ.
Заказ № 1819.

Издательство ОГБУ ДПО «Рязанский институт развития образования».
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, д. 2а.
Тел.: (4912) 95-59-30,
(4912) 44-54-87, 44-49-02 (АТС), доб. 1-58.