

«ХОЗЯИН СУДЬБЫ»
Методическая разработка
станционной профилактической игры
для обучающихся 9 классов
Пояснительная записка

Актуальность. Как показывает практика, наиболее эффективным методом профилактической работы в общеобразовательной школе, является применение активизирующих форм работы с учащимися.

Станционная игра «Хозяин судьбы» является интересной, привлекательной, эффективной формой организации профилактической работы с обучающимися 9-11 классов, способствует возможности воздействовать на их убеждения и позиции., соответствует возрастным особенностям и потребностям старшеклассников в самореализации и социализации.

Цель игры: активизация осознания подростками важности здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Задачи:

- Способствовать осознанию обучающимся ответственности за свою жизнь и свое будущее.
- Информировать обучающихся о типичных заблуждениях и реальной опасности употребления ПАВ.
- Развивать навыки принятия решения и активного сопротивления вовлечению в потребление ПАВ;
- Создать условия для взаимодействия и общения учащихся школы (школ города).
- Популяризировать деятельности молодежной общественной организации, органов ученического самоуправления школы.

Игра состоит из 8 тематических станций, каждая из которых содержит утверждение, смысловой посыл важный и актуальный для участника игры.

Я могу:

- *Делать выбор*
- *Справиться с трудностями*
- *Понять себя*
- *Понимать других*
- *Анализировать информацию*
- *Сохранить свое здоровье*
- *Противостоять давлению*
- *Жить ярко*

Станции:

1. «Твой выбор»
2. «Ресурсный центр»
3. «Антистресс»
4. «Пойми меня»
5. «Знание – сила»
6. «Верю - не верю»
7. «Свое мнение»
8. «Творческая мастерская»

Новизна методической разработки: задания основной части игры адаптированы или разработаны авторами.

Организация игры

- Организатором станционной игры является временный творческий коллектив, включающий заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, педагога-организатора, социального педагога, куратора и лидеров ученического самоуправления, представителей и координаторов волонтерской организации

Игра основана на деятельностном подходе: проводят игру на станциях обучающиеся 10-11 классов из числа лидеров ученического самоуправления, волонтеры. Обучающиеся-волонтеры готовят материалы для проведения игры, активно участвуют в поиске материала для составления заданий тематических станций игры.

Обязательна предварительная подготовка волонтеров - принимают участие в этой игре и проходят подготовку для проведения своей станции. Подготовку волонтеров проводят педагоги, являющиеся организаторами игры.

Состав жюри - учителя и приглашенные специалисты в том числе из учреждений системы профилактики - являются экспертами на каждой станции. В состав жюри также входят: председатель Совета ученического самоуправления школы и председатель совета волонтерской организации – оказывают организационную помощь в ходе игры.

Участники игры

Для участия в станционной игре приглашаются обучающиеся 9-х классов. Состав команды – 8 -10 человек. Прохождение станций не требует специальной подготовки от участников.

Условия проведения

Игра может проводиться в учебном кабинете или в актовом зале школы; среди учащихся одного класса, параллели, среди команд школ города. Необходимо деление участников на команды.

Необходимое время: 2 урока – 70 минут.

Способы практического использования:

1. Проведение станционной игры для команд учащихся или студентов группой ведущих-волонтеров (2-3 на каждой станции) в актовом зале или с размещением каждой станции в отдельном кабинете. Необходим маршрутный лист для каждой команды.
2. Проведение станционной игры с обучающимися одного класса (группы) подготовленными, обучающимися или волонтерами под руководством преподавателя (классного руководителя). Необходим маршрутный лист для каждой команды.
3. Ведущим является учитель, который последовательно проводит станции для команд обучающихся класса (маршрутный лист не нужен).

Необходимое оборудование и материалы: в описании содержания методической разработки

Станционная профилактическая игра «Хозяин судьбы»

Авторы: Погудина Ольга Владимировна, педагог-психолог МБОУ СОШ №1 г. Мончегорска; высшая квалификационная категория

Кузькова Татьяна Александровна, зам. директора по воспитательной работе МБОУ СОШ №1 г. Мончегорска, высшая квалификационная категория.

Место реализации: МБОУ СОШ № 1 имени А.Ваганова,
Директор – Михайлова Галина Сергеевна

E-mail: school1@edumonch.ru Сайт: <http://school1.edumonch.ru>

тел: (81536)56093, 56263, факс: (81536)56286

Цель: активизация осознания подростками важности здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

I этап - подготовительный

Подготовка волонтеров или учащихся/студентов к проведению станций игры.

1. Игра проводится преподавателями с группой волонтеров.
2. Разбирается, обсуждается содержание каждой станции, выясняются трудности, спорные моменты.
3. Волонтеры выбирают, какую станцию они хотели бы проводить.
4. Проводится индивидуальная работа с каждой группой ведущих станции.

Обычно волонтеры распределяются на станциях по 3 человека, обязательно выбирается «хронометрист» - человек, который следит за временем работы команды на станции. Для ведущих важно точное воспроизведение инструкции и вывода на каждой станции.

5. Ведущие каждой станции получают необходимое оборудование и материалы для проведения игры, бейджи с указанием фамилии и имени ведущих, оформляют место работы

II этап - прохождение станций

Перед началом игры все участники находятся в актовом зале. Приветствие команд. Презентация станций игры ведущими. Для того, чтобы быть хозяином своей судьбы каждому важно понимать:

Я могу:

- *Делать выбор*
- *Справиться с трудностями*
- *Понять себя*
- *Понимать других*
- *Анализировать информацию*
- *Сохранить свое здоровье*
- *Противостоять давлению*
- *Жить ярко*

Станции:

1. «Твой выбор»
2. «Ресурсный центр»
3. «Антистресс»
4. «Пойми меня»
5. «Знание – сила»
6. «Верю - не верю»
7. «Свое мнение»
8. «Творческая мастерская»

Каждая команда получает маршрутный лист с названиями и очередностью прохождения станций. Время работы каждой станции 7 минут. Оценивается правильность, активность, сплоченность.

Вывод ведущие зачитывают до подведения итогов работы команды на станции.

**Перечень и краткое содержание станций профилактической игры
«Хозяин судьбы»**

№ п/п	Название станции	Время работы, мин	Задания	Оценка	Оборудование
1	«Твой выбор»	7	Найти позитивные варианты выхода из трудных жизненных ситуаций	2 балла за каждый правильный ответ	Инструкция , плакат, стикеры, маркеры
2	«Ресурсный центр»	7	Определить внешние и внутренние ресурсы, которые помогают преодолеть трудности	2 балла за каждый правильный ответ	Инструкция , плакат, карточки (ресурсы), стикеры, маркеры
3	«Антистресс»	7	Составить антистрессовый рецепт	1 балл за каждый правильный ответ	Инструкция , плакат, карточки с перечнем антистрессовых мер
4	«Пойми меня»	7	Отгадать, ситуацию, которую изображает с помощью жестов и мимики (невербальными средствами) один из игроков	От 2 до 6 баллов за правильный ответ	Инструкция, карточки-задания
5	«Знание – сила»	7	Найти верные ответы на вопросы викторины	2 балла за каждый правильный ответ	Инструкция, плакат, стикеры-закладки
6	«Свое мнение»	7	Разыграть ситуацию, требующую навыков уверенного поведения	5 баллов за выполнение задания,	Инструкция, карточки с описанием

					ситуаций
7	Творческая мастерская	7	Выполнить творческое задание	30 баллов за выполнение задания, дополнительные баллы по решению эксперта	Листы бумаги А4, ватман А3, А1, гуашь, цветные маркеры, кисти, гуашь, ручки, карандаши
8	«Верю - не верю»	7	Дать ответ согласия или несогласия с предложенным утверждением, обосновать свой ответ	2 балла за каждый правильный ответ +2 балла за обоснование ответа	Инструкция, карточки с утверждениями

1. Станция «Твой выбор»

Оборудование:

плакат, стикеры – 2 упаковки, маркеры – 10 штук

Плакат, разделенный на 2 части «Ситуации» «Варианты решения ситуаций».

Инструкция: «В жизни каждого из нас есть проблемы. Вам предлагается несколько жизненных ситуаций, когда принятие решения будет влиять судьбу. Вам нужно предложить варианты позитивного выхода из этих ситуаций» Максимальное количество баллов – 40, по 2 балла за каждый позитивный (без повторений) названный вариант.

5 минут – работа в группе, 2 мин. подведение итогов

Вывод: По мнению ученых, именно эти причины приводят людей к употреблению ПАВ, в том числе, наркотиков.

Если ты хозяин своей судьбы, ты понимаешь, что каждое принятое решение имеет последствия, и от тебя зависит – какой будет твоя жизнь.

От твоего решения зависит твоя судьба!

ПОСЧИТАТЬ БАЛЛЫ, ВНЕСТИ В МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

Плакат (А1):

Ситуации	Варианты решения ситуаций
<p>1. <i>Хочется быть «модным» в своей компании</i></p> <p>2. <i>Ослабленное здоровье, наследственная предрасположенность к какому-либо заболеванию.</i></p> <p>3. <i>Непонимание со стороны</i></p>	

<p><i>родителей, ссоры в семье, развод родителей.</i></p> <p>4. Склонность к подражанию</p> <p>5. Стремление к курению, приему алкоголя.</p> <p>6. Неумение постоять за себя.</p> <p>7. Нечем занять свое свободное время</p>	
---	--

2. Станция «Ресурсный центр»

Оборудование:

Маркеры, плакат, разделенный на 3 части: трудности жизни, внутренние ресурсы, внешние ресурсы – листов по количеству команд участников.

Инструкция: Каждый человек в жизни сталкивается с трудностями – перечислите их (нарисуйте, изобразите) в середине плаката, а справа и слева перечислите, какие внутренние и внешние ресурсы могут помочь их преодолеть.

5 минут – работа в группе, 2 мин. подведение итогов

Подсчет баллов по количеству ресурсов - 2 балла за каждый правильный ответ

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, то ты знаешь свои ресурсы, умеешь их находить!

Плакат (А1):

Внутренние ресурсы	Жизненные трудности	Внешние ресурсы

Примечание:

Ко внутренним ресурсам можно отнести: позитивное отношение к ситуации, способности, навыки, умения, стремление к самопознанию и самосовершенствованию, талант и уникальность, стремления, волевые качества, состояние здоровья

К внешним ресурсам можно отнести:

помощь других людей (родители, близкие, друзья, знакомые и.т.д.), обращение в учреждения и организации помощь специалистов (в том числе - учитель, педагог, психолог, врач, юрист), получение информации ит.п.

3. Станция «Антистресс»

Оборудование:

Плакат А1, разделенный на 2 части «Длительный стресс», «Кратковременный стресс», карточки с перечислениями вариантов выхода из стрессовых ситуаций.

Инструкция: «Каждый человек, хочет он того или нет, попадает в стрессовые ситуации. По длительности переживание стресса может быть кратковременным (на вас кто-то накричал) и длительным (переживание потери любимого человека, длительный конфликт). Вам необходимо составить рецепт антистрессовых мер при длительном и кратковременном стрессе – разложить карточки.

Возможно, какое-то средство может быть эффективно и при длительном и при кратковременном стрессе, подумайте, когда оно окажется более действенным и необходимым, в крайнем случае, можно разместить посередине»

Будьте внимательны!»

5 минут – работа в группе, 2 мин. подведение итогов.

Подсчет баллов по количеству правильно выбранных рекомендаций

- 1 балл за каждый правильный ответ

ЗАЧИТАТЬ ДО ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, ты умеешь управлять своими эмоциями и знаешь, что делать в стрессовой ситуации!

Примечание ведущим:

Лояльность, к распределению антистрессовых мер и понимание, что НЕ ДОЛЖНЫ ПОПАСТЬ В РЕЦЕПТ: АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ, ПСИХОТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НАПРАВЛЕННАЯ АГРЕССИЯ! За каждый вышперечисленный вариант в рецепте команда получает « - 2 балла», за исключение этих вариантов из рецепта – «+2 балла».

Карточки с перечислением вариантов выхода из стрессовой ситуации:

1. Алкоголь
2. Аутотренинг (положительные установки, самоуспокоение, изменение отношения к ситуации)
3. Ведение личного дневника
4. Вкусная еда
5. Выпить стакан воды маленькими глотками
6. Горячий шоколад
7. Дыхательные упражнения
8. Зеленый чай
9. Йога

10. Любая физическая деятельность, не связанная с причиной стресса (уборка квартиры, стирка, глажка белья, садоводческие работы и т.д.)
11. Любимая книжка
12. Медитация
13. Направленная агрессия
14. Настольные игры
15. Обращение к психологу
16. Обращение к психотерапевту
17. Общение с друзьями и близкими
18. Общение с природой
19. Отпуск
20. Пешая прогулка по улице, в парке
21. Посещение кинотеатра, дискотеки, кафе, музея и т.п.
22. Посещение Церкви
23. Просмотр телевизора
24. Психотропные средства
25. Релаксация (приятная музыка, ароматические ванны, дела, доставляющие удовольствие)
26. Сбалансированное питание
27. Сигарета
28. Смена деятельности
29. Смех
30. Снижение потребления кофе
31. Сон
32. Счет до десяти
33. Успокоительные средства (настойка валерианы)
34. Физическая активность (плавание, бег, футбол, ролики, коньки, и т.д.)
35. Хобби
36. Четкое распределение времени на работу и на отдых

4. Станция «Пойми меня»

Оборудование: Карточки-задания для инсценировки.

Инструкция: «У каждого из нас своя жизнь, своя судьба, но мы постоянно общаемся.

Поэтому очень важно уметь понять другого человека.

На этой станции нужны 4 добровольца, которые будут проигрывать без слов, используя только мимику и жесты, различные ситуации, разные по стоимости в баллах (2 балла, 4 балла, 6 баллов). Задача зрителей их угадать и назвать. Условие: если зрители услышат задание от актеров, задание немедленно меняется».

6 минут – работа в группе, 1 мин. подведение итогов

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, ты не только умеешь понять другого человека, но и определить, когда на тебя оказывают давление и пытаются манипулировать тобой. Если ты хочешь быть хозяином своей судьбы, ты должен уметь правильно ориентироваться в различных ситуациях!

Карточки:

2 балла	«У вас назначена встреча. Вы опаздываете»
2 балла	«Позвони мне сегодня в 6 часов»
2 балла	«В кафе вам подали несвежее блюдо»
2 балла	«В магазине вам настойчиво предлагают купить какую-то вещь»
4 балла	«Вы с друзьями нашли кошелек и они предлагают вам поделить деньги»
4 балла	«Пойдем вечером играть в футбол»
4 балла	«Знакомый предлагает вам спрятать какой-то сверток у вас дома»
6 балла	«Подари мне на день рождения щенка»
6 балла	«У одного из вас День рождения»
6 балла	«Вам доверили погулять с младшим братом или сестрой, а он (она) потерялся (лась)»
6 балла	«Друзья предлагают вам пойти на дискотеку, а вы не можете, т.к. вам надо заниматься уроками»

5. Станция «Знание – сила»

Оборудование: Плакат с вопросами анкеты (возможно использование мультимедийной презентации).

Инструкция: «Нас окружает огромное море информации:

- научная;
- СМИ (печать, ТВ, радио, Интернет);
- бытовая (в том числе слухи, сплетни).

Она бывает достоверная и не достоверная. Современная жизнь требует от каждого из нас умения ориентироваться в информационном потоке и находить достоверную информацию.

Мы предлагаем вам в течение 5 минут найти верные ответы на предложенные вопросы.

За каждый верный ответ вы получаете 2 балла». Правильные ответы отметьте цветными стикерами.

Вывод: Если я информирован, то я «вооружен», если ты хозяин своей судьбы, ты принимаешь важные для себя решения на основе достоверной информации.

Вопросы:

- 1. В каком веке табак был завезен в Россию?**
А) в 13 веке; Б) в 16 веке; В) в 18 веке.
- 2. Чем карается в Нью-Йорке курение в общественных местах?**
А) штраф 1000 долларов или год тюремного заключения;
Б) арест 15 суток;
В) отстранение от должности.
- 3. Как наказывали в России в правлении царя Михаила Федоровича за курение?**
А) выжигали клеймо;
Б) смертной казнью;
В) 60 ударов палками, во второй раз – отрезание носа и ушей.
- 4. Когда люди впервые узнали об опьяняющих свойствах спиртных напитков?**
А) за 8000 лет до нашей эры;
Б) во 2 веке нашей эры;
В) в 10 веке нашей эры.
- 5. Содержат ли чай и кофе наркотические вещества?**
А) да; Б) нет В) да, но очень малое количество.
- 6. Каков средний возраст наркоманов в России?**
А) 19-20 лет; Б) 13-15 лет; В) 15-17 лет.
- 7. Сколько выделяется из табака под влиянием высокой температуры вредных веществ?**
А) около 30; Б) около 10; В) около 3.
- 8. На сегодняшний день 40,5% молодежи начинают курить с...**
А) 12-13 лет; Б) 8-9 лет; В) 15-16 лет.
- 9. На что наркотик влияет в первую очередь?**
А) нервную систему;
Б) кровеносную систему;
В) пищеварительную систему
- 10. Слово «наркотик» произошло от греческого глагола, который обозначает...**
А) летать;
Б) оцепенеть;
В) отключиться.
- 11. Какую зависимость человек испытывает от наркотика?**
А) психическую;
Б) физическую;
В) психическую и физическую.
- 12. Передается ли ВИЧ через укусы комара?**
А) да; Б) нет; В) не всегда.
- 13. Можно ли заразиться ВИЧ через поцелуй, рукопожатие?**
А) нельзя; Б) можно В) иногда.
- 14. Передается ли детям СПИД через мать?**

0-1 – вы прекрасно ориентируетесь в том, что представляет опасность для вашего здоровья

2-4 – вам не хватает информации, и вы рискуете попасть в ловушку мифов, подвергая опасности свое здоровье

5 и более – вы согласны со многими мифами и вам стоит серьезно задуматься, стоит ли подвергать Ваше здоровье риску, экспериментируя на себе.

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, ты умеешь отличать миф от реальности! Ты бережешь и ценишь свое здоровье, обдумываешь свои поступки и выбираешь здоровый образ жизни»!

1. Алкоголь стимулирует и придает силы
2. Курение относительно безопасное занятие, бросить курить легко
3. Наркомания излечима
4. От стресса можно избавиться с помощью курения
5. Пиво – слабоалкогольный, но безвредный напиток
6. Не все ПАВ вредны, не от всех возникает зависимость
7. Наркомания не болезнь
8. Легкие наркотики привыкания не вызывают, от них легко отказаться
9. Наркомания в России представляет большую опасность, чем алкоголизм
10. К ПАВ (психологически активным веществам) относят только наркотики

Информация для ведущих – Приложение 2

7. Станция «Свое мнение»

Оборудование: 2 карточки с описанием ситуаций,

Инструкция: «Для человека очень важно иметь свое мнение и владеть навыками уверенного поведения.

Вам предстоит разыграть ситуацию, разделившись на 2 команды поровну.

Задание : каждый участник должен сформулировать отказ по схеме:

Отказать - объяснить свой отказ (привести свой аргумент) - внести встречное предложение (в рамках ЗОЖ) в ответ на ситуацию, предложенную ведущими

Максимальное количество баллов – 40.

Каждый участник может получить до 5 баллов (отказ-аргумент - встречное предложение)

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, ты уверен в себе, ты сумеешь отказать, если тобой пытаются манипулировать.

Варианты ситуаций:

«Ты идешь на дискотеку, встречаешь своих хороших знакомых, которые предлагают тебе для более веселого времяпровождения какие-то таблетки. Ты отказываешься.

Отказать - объяснить свой отказ (привести свой аргумент) - внести встречное предложение (в рамках ЗОЖ)»

«Родители одноклассника уехали на выходные, он пригласил тебя и еще нескольких интересных тебе ребят, которые принесли несколько бутылок пива. Тебе предлагают выпить вместе со всеми.

Отказать - объяснить свой отказ (привести свой аргумент) - внести встречное предложение (в рамках ЗОЖ)»

8. Станция «Творческая мастерская»

Оборудование: 8 ватманов А1 или А2 (по числу команд), гуашь, маркеры, кисточки, стаканчики для воды, листы бумаги, ручки

Инструкция: «Каждый человек может и достоин того, чтобы жить ярко. Предлагаем вам в удобной для вас форме, с помощью имеющихся материалов создать обращение к сверстникам. Это может быть стихотворение, плакат, совместный рисунок и т.д. с позиции здорового образа жизни. Название работы – призыв – «Живи ярко!»»

За выполнение работы каждая команда получает 30 баллов. Дополнительно до 10 баллов за креативность, слаженность работы, за вклад каждого участника в коллективную работу – по решению эксперта.

Вывод: Если ты хозяин своей судьбы, ты используешь возможность для своей творческой самореализации и можешь жить ярко!

III этап Подведение итогов игры.

Подсчет баллов, определение победителей игры, победителей в номинациях
Заключительное слово ведущих:

Для того чтобы быть хозяином своей судьбы важно:

*Жить ярко,
уметь анализировать информацию,
делать выбор, противостоять давлению, справляться с трудностями,
понимать себя и понимать других
сохранить свое здоровье!*

Награждение, вручение буклета каждому участнику.

Литература:

1. Чуменко Е. В. Здоровье и ценность жизни: пособие – Минск.«ФУАинформ».2009.-144 с.
2. Дискуссия Наркотики мифы и реальность.doc// URL: <http://s07004.edu35.ru/attachments/article/211/>
3. «Отказ» Интерактивные методы профилактики потребления психоактивных веществ. Методическое пособие для педагогов. Москва: Комитет общественных связей и молодежной политики г. Москвы, 2021. - 25 с.
4. Реализации мероприятий по популяризации и информированию населения о возможности получения экстренной психологической помощи, организации деятельности групп мобильной помощи специалистами органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в субъектах Российской Федерации в 2021 году. Методические материалы / Авторы составители: М.В. Алагуев, Р.Г. Дубровский. Под ред. Артамоновой Е.Г., Заевой О.В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 33 с.

Анкета участника

1. Понравилась ли тебе игра «Хозяин судьбы»

ДА НЕТ НЕ ЗНАЮ

2. Узнал ли ты в ходе игры что-нибудь полезное или новое для себя

ДА НЕТ

2. Оцени по 10-бальной шкале, насколько тебе было интересно _____

3. Оцени по 10-бальной шкале, насколько ты активно работал на станциях _____

4. Какие станции тебе понравились больше

всего _____

5. Твои пожелания и предложения ведущим и организаторам

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЕДУЩИХ СТАНЦИИ «Верю - не верю»

1. «Алкоголь стимулирует и придает силы»

Реальность: Алкоголь - это депрессант. Он подавляет деятельность головного и спинного мозга. Людям лишь кажется, что алкоголь их веселит. В действительности они просто пытаются убежать от проблем, в мозге под воздействием длительного употребления спиртных напитков происходят глубокие изменения. В первую очередь, алкоголь замедляет активность передней части головного мозга. Эта часть мозга контролирует суждения человека, мышление и самоконтроль. Вот почему люди, которые немного подвыпили, выглядят столь добродушными и глуповатыми. Они просто потеряли самоконтроль.

По данным ВОЗ, самоубийства среди пьющих случаются в 80 раз чаще, чем среди сторонников трезвого образа жизни. Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных с употреблением алкоголя.

Алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм:

Небольшие дозы алкоголя будут...

- снижать способность ясно мыслить и принимать решения
- заставят почувствовать небольшое расслабление
- заставят почувствовать себя немного более свободным и смелым, чем обычно

Большие дозы алкоголя будут...

- замедлять деятельность отдельных областей мозга
- вызовут головокружение
- снизят координацию
- приведут к затруднениям речи, ходьбы, стояния
- приведут к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению

Некоторые люди могут...

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг

Поведенческие эффекты воздействия алкоголя включают...

- драки/ссоры/насилие
- громкие разговоры, крик
- неприятное поведение
- глупость/дурашливость
- легкомыслие

Вывод

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие разных причин. Все психоактивные вещества производят эффекты, часть которых может быть вредной.

Употребление алкоголя запрещено для детей. Непреодолимая потребность в алкоголе или «алкоголизм» может быть опасным для окружающих и разрушительным для самого человека.

2. «Курение относительно безопасное занятие, бросить курить легко»

Реальность: Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили. Курение является одной из наиболее серьезных причин смертности и заболеваемости в мире.

Большинство курильщиков безуспешно пытаются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить хотя бы раз. Людям трудно бросить курить, так как они зависимы психологически и физически.

Лучший способ бросить курить – никогда не начинать!

3. «Наркомания излечима»

Реальность:

Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после

долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова,

приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

4. «От стресса можно избавиться с помощью курения»

Реальность:

Исследования показывают, что в действительности никотин повышает уровень гормонов стресса. Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

табачная зависимость по силе не уступает героиновой.

5. «Пиво – слабоалкогольный, но безвредный напиток»

Реальность: Этот миф один из самых опасных. Стандартная бутылка пива эквивалентна 50г водки.

6. «Не все ПАВ вредны, не от всех возникает зависимость»

Реальность: психоактивные вещества вызывают изменения в организме и формируют зависимость психическую и физическую.

Нет «лёгких» или «тяжёлых» наркотиков. Все эти вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия.

7. «Наркомания не болезнь»

Реальность: Наркомания – это болезнь практически неизлечимая. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает. Наркомания ведет к ускоренному износу организма – заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной системы, отмиранию участков головного мозга

8. «Легкие наркотики привыкания не вызывают, от них легко отказаться»

Реальность: у 90% пробуемых наркотики формируется зависимость. В эту цифру не вошли те, кто пробовал в первый раз и умер от передозировки. Если ты убежден в своей уникальности и думаешь, что законы физиологии на тебя не распространяются (а по этим законам в 95% случаев за первым случаем следует второй), задумайся над следующим фактом. Никто из умерших и ныне здравствующих наркоманов не собирался попадать в зависимость. Они просто хотели попробовать.

9. «Наркомания в России представляет большую опасность, чем алкоголизм»

Реальность. Алкоголь является самой большой проблемой нашей страны. В стране более 10 млн. алкоголиков и менее 1 млн. наркоманов.

10. «К ПАВ (психоактивным веществам) относят только наркотики»

Реальность: Психоактивным веществом считается такое вещество, прием которого приводит иногда к нарушению сознания или психики. Подобные вещества часто входят в состав лекарственных средств, микстур, настоек, а также содержатся в растениях, которые с древних времен используются людьми. В соответствии с МКБ-10 к ним относятся: алкоголь, седативные или снотворные вещества стимуляторы, в том числе кофеин, табак, летучие растворители и т.д. Все психоактивные вещества могут стать источниками злоупотребления, неправильного употребления и развития психологической и физической зависимости.

Психоактивные вещества делятся на «легальные» и «нелегальные». К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению и распространению, однако это не зависит от степени их вредного влияния на психику и организм человека.

Скорее, это связано с тем, что продажа этих веществ приносит доход, употребление их исторически обусловлено и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. При этом большинство легальных психоактивных веществ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губит множество жизней.

К легальным психоактивным веществам относят никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай).

Кофеин действует на центральную нервную систему возбуждающе, поэтому частое и обильное употребление крепкого чая и кофе, не очищенного от кофеина, вредно воздействует на организм.

Никотин очень вреден для человека и употребление его в любых дозах не безопасно. Тем ни менее в разных странах существует индустрия, направленная на изготовление изделий из табака и торговлю ими, потому что у населения всё ещё существует спрос на них. Наиболее развитые страны резко ограничивают торговлю табачными изделиями и запрещают курение во всех общественных местах и на работе для того, чтобы курящий человек, если он того хочет, вреда себе, не вредил другим людям, распространяя табачный дым.

Алкоголь также вреден для организма человека и его психики, хотя у многих людей употребление его носит ритуальный характер. Однако зависимость от алкоголя развивается незаметно и достаточно быстро, поэтому наиболее развитые общества стремятся значительно ограничить потребление алкоголя, а наиболее грамотные люди – не употреблять его.

Легальные наркотики употребляются некоторыми людьми открыто, и люди за это не несут юридической (уголовной) ответственности. Легальные наркотики даже рекламируются с помощью средств массовой информации. Это делается в целях получения экономической выгоды, а здоровье людей при этом в расчёт не принимается. Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества несёт за это личную ответственность. Он сам отвечает за своё здоровье и последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков.

Если бы употребляющие их люди во время узнали, каким образом психоактивные вещества действуют на организм человека, были предупреждены о последствиях и поняли это, они никогда бы не стали их употреблять.

К нелегальным психоактивным веществам относят производные каннабиса (конопли) – марихуану, гашиш, ананашу и т.д.; опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.); стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, эфедрон, винт, первитин и т.д.), галлюциногены (ЛСД и т.д.), депрессанты (барбитураты и ряд других препаратов), а также целый ряд других веществ. Существует целый список веществ, утверждённый правительством страны, употребление, распространения и хранение которых является противозаконным. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющийся к

употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Юридическая ответственность за хранение и распространение нелегальных наркотиков – необходимая и важная мера во всех государствах мира. Нелегальные наркотики практически парализуют психику человека таким образом, что он не в состоянии ни мыслить, ни контролировать своё поведение, ни принимать решения, ни работать, ни расти, ни общаться, ни иметь семью, ни жить, как все люди. Он - в состоянии только совершать преступления, так как психика его полностью нарушена, и он нуждается только в наркотике. В связи с такой разрушительной силой эти вещества во всех странах мира признаны противозаконными.

Однако существует нелегальный, преступный бизнес наркотиками, так как наркотики очень дорого стоят, и продавать их очень выгодно. Наркодельцы заинтересованы в том, чтобы всё большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей стали жертвами наркомании, так как, став зависимыми от наркотика, они начнут покупать его постоянно. В связи с этим надо твёрдо знать, что *ЧЕЛОВЕК, ПРЕДЛАГАЮЩИЙ ТЕБЕ НАРКОТИК - ЛИБО ЕГО РАСПРОСТРАНИТЕЛЬ И ДЕЛАЕТ ЭТО РАДИ СВОЕЙ ДЕНЕЖНОЙ ВЫГОДЫ, ЛИБО – ЕГО ЖЕРТВА И ДЕЛАЕТ ЭТО РАДИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЫГОДЫ (НЕ ПРОПАДАТЬ ОДНОМУ), ЛИБО ПРОСТО НЕ ПОНИМАЕТ ТОГО, ЧЕГО ТВОРИТ, ЧТО, В ОБЩЕМ, БЫВАЕТ НЕ ТАК ЧАСТО. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ОН СОВЕРШАЕТ ПРОТИВОЗАКОННОЕ ДЕЙСТВИЕ И ПОДЛЕЖИТ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ*

«Курение - это привычка» В отличие от шмыганья носом, шарканья ногами, прогревавания автомобиля рядом с домом и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка. Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти,- так как изменения в организме становятся необратимыми.



ПОДУМАЙ!!!

Ты хочешь быть личностью?

Ты хочешь жить достойно?

Ты хочешь в будущем
иметь хорошую работу?

Ты хочешь иметь
настоящих друзей?

Ты хочешь в будущем
иметь здоровых детей?

Ты хочешь жить
долго и счастливо?

Ты хочешь, чтобы твои родители
гордились тобой?

**Если твой ответ ДА, то
нам с тобой по пути!**

Помни!

**ТЫ – ХОЗЯИН СВОЕЙ
СУДЬБЫ!**



**МБОУ СОШ №1
МОО «Авангард»**

**МБОУ СОШ №1
МОО «Авангард»**



**Участнику
городской
станционной
игры**

**«Хозяин
судьбы»**

8 декабря 2012 года

Ты — Хозяин своей Судьбы!



ТЫ МОЖЕШЬ!!!!

Делать выбор!

Справиться с трудностями!

Понять себя!

Понимать других!

Анализировать информацию!

Сохранить свое здоровье!

Противостоять давлению!

Жить ярко!



Если ты хозяин своей судьбы

Ты понимаешь, что каждое принятое решение имеет последствия, и от тебя зависит, какой

будет твоя жизнь!

От твоего решения

зависит твоя судьба!



Ты знаешь свои ресурсы -

умеешь их находить и

использовать!



Ты умеешь управлять своими

эмоциями и знаешь,

что делать в стрессовой

ситуации!

Ты умеешь понять

другого человека!

Ты умеешь ориентироваться

в различных ситуациях!

Ты принимаешь важные решения

на основе достоверной информации!

Ты умеешь отличить

миф от реальности!



Ты бережешь свое здоровье,

обдумываешь поступки

и ведешь здоровый образ жизни!

Ты уверен в себе и умеешь

отказать, если тобой

пытаются

манипулировать!



Ты используешь возможность

явить и использовать

свои способности!

