

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Средняя общеобразовательная школа №4
с углубленным изучением отдельных предметов
город Батайск Ростовской области

Мы художники своего здоровья

Автор:
Малыч Виктория Анатольевна
педагог-психолог

Ростовская область, г. Батайск

2017 г.

Пояснительная записка

Мы живем в такое время, когда в российском общественном сознании происходит формирование новых ценностей и переосмысление старых. Наше нынешнее время отмечено, по мнению многих исследователей, нехваткой веры человека в свои силы, почти полной утратой философских традиций в осознании и осмыслении жизни и сущности бытия, росте агрессии и снижении ценности жизни человека.

В кризисных условиях именно молодые люди более всего подвержены крушению идеалов, обострению нигилизма, апатии, т.к. их система ценностей очень подвижна, а мировоззрение еще довольно не устоявшееся. Подросток - это уже не ребенок, но еще и не взрослый человек, и далеко не всем удастся сразу справиться с нагрузкой взрослой жизни, где и школа, и родители, и круг общения диктуют свои правила. Лишь с первого взгляда им кажется, что взрослая жизнь – это что-то увлекательное, более интересное и насыщенное. Но как только они понимают, что обязанностей у взрослого человека ничуть не меньше прав, подростки быстро теряют к этому интерес. Но стремление к чему-то новому не покидает их ни на секунду. Последствиями этого могут стать вредные и опасные пристрастия, самыми опасными из которых является употребление наркотических средств и психотропных веществ.

В последнее время эта социальная патология в подростковой среде приобрела высокий уровень и, являясь мощным дестабилизирующим фактором длительного действия, угрожает социальной безопасности общества. Наркомания – это худшая из любых болезней и самая ужасная из всех смертей. Она, подобно вирусу, поражает все области человеческой жизни: физическую, психическую и социальную. К большому несчастью больных, действие наркотических средств и психотропных веществ навсегда «отпечатывается» и в психике и в теле человека, увеличиваясь до чудовищных размеров и доводя свою жертву до физической и духовной смерти.

Если попытаться определить, чья же это проблема, то однозначного ответа мы не получим? «Своей» ее считают и медики, и педагоги, и психологи, и органы правопорядка, и просто переживающие за будущее страны порядочные люди. Одним словом, это государственная проблема и решать ее должны все миром. Однако, печальные факты говорят о том, что с каждым годом, несмотря на все усилия нашего общества, государства, церкви, различных движений и энтузиастов, наркоманов в нашей стране и в мире не становится меньше.

Вот официальные данные по этой проблеме. Согласно статистике, озвученной РИА «Новости», сегодня в России наркотики употребляют 7,3 миллиона человек. Для сравнения: в конце 80-х годов в СССР насчитывалось 50 тыс. наркозависимых. За последние 5 лет от наркотиков погибли около 350 тыс. россиян в возрасте от 15 до 34 лет, а за десять лет ушли из жизни почти миллион молодых людей. Наркотики являются основной причиной молодежной смертности – это примерно 70-80 % случаев.

Статистические данные, приведенные в официальных источниках, говорят о том, что более 60 % наркоманов составляют люди в возрасте 16-30

лет, почти 20 % — это учащиеся школ, остальные 20% - люди старше 30 лет. В среднем начинают употреблять наркотики подростки в возрасте 14-18 лет, помимо этого с каждым годом увеличивается число наркоманов в возрасте 9-13 лет. Уже зафиксированы случаи приёма наркотиков даже детьми от 6 до 9 лет, в таких случаях зачастую это проблема родителей, которые сами имеют проблемы с наркозависимостью.

По данным МВД ежегодно в России наркоманами становятся 86 тысяч россиян, если эту сумму поделить на 365 дней в году получится страшная цифра, заставляющая о многом задуматься – 235 человек ежедневно «подсаживаются» на наркотики.

«В 2016 году изъято 21,7 тонн различных наркотиков, из которых свыше 15 тонн относятся к наркотикам каннабисной группы, более 4 тонн синтетических наркотиков, 1,4 тонны наркотических средств опийной группы (в том числе 965 килограммов героина), 1,3 тонны психотропных веществ и 385 килограммов сильнодействующих веществ», — рассказал начальник Главного управления по контролю за оборотом наркотиков МВД России Андрей Храпов. Он же озвучил и благоприятный показатель: «В прошедшем 2016 году количество «зарегистрированных» наркоманов снизилось на 2,21%. Это, конечно, небольшое снижение, но все равно сама тенденция вызывает оптимизм». Однако, скорее всего, все представленные официальные показатели не полностью отражают реальность и количество наркоманов в России выше.

Официальные данные по Ростовской области: основную часть наркопотребителей составляют молодые люди от 20 до 39 лет — 11307 человек. Также значительное количество наркозависимых в возрастной группе 40-59 лет — 3544. Есть наркопотребители и в группе «0-14 лет» — таких в Ростовской области 20 человек. Самому молодому наркоману в Ростовской области исполнилось 11 лет, а ещё 20-ти подросткам, стоящих на учёте, не исполнилось и 14 лет, — такие данные привела заместитель председателя ЗакСобрания РО Ирина Рукавишникова.

Данные по г. Батайску: всего за 2016 год в Батайске было официально зарегистрировано 165 наркозависимых, это столько же, сколько и в прошлом 2015 году. Лучше ситуация с алкоголизмом: 626 человек состояло на учете в 2016 году. В прошлом 2015 году было больше — 640 человек.

Что касается несовершеннолетних, то на учете у нарколога в Батайске стоят 10 детей. Из 10-ти подростков 8 состоят на учете за регулярное употребление спиртных напитков (причем 4 из них — девушки), а двое — за употребление наркотиков.

Усугубление наркологической ситуации в стране, в частности тенденция к неуклонному омоложению потребителей ПАВ (психоактивных веществ), потребовало от нашей школы МБОУ СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска создания целостной системы профилактики наркозависимости. При этом ведение профилактической работы с детьми в нашем образовательном учреждении начинается до наступления «критического» подросткового возраста, т.е. в начальной школе.

Школа, как социальный институт, обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики приобщения учеников к психоактивным веществам, ведь она позволяет:

- прививать учащимся навыки здорового образа жизни в процессе обучения и контролировать их усвоение;
- влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
- привлекать различных специалистов для проведения профилактической работы (медицинских работников, психологов, социальных педагогов, а также других специалистов, не работающих в образовательном учреждении, но способных повлиять на мировоззрение несовершеннолетних);
- осуществлять совместную работу с семьей, контролировать ситуацию развития.

Данный проект по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ в образовательной среде является основой системного подхода к организации работы по предупреждению детской зависимости.

Основная цель проекта – первичная профилактика употребления психоактивных веществ в школе через создание устойчивого отрицательного отношения к ним, формирование навыков отказа от ПАВ и пропаганды здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Пропаганда культуры здорового и безопасного образа жизни среди подрастающего поколения.
- Формирование и укрепление здоровьесберегающих установок у несовершеннолетних;
- Обучение навыкам уверенного отказа (от проб ПАВ).
- Привлечение школьников к активной общественной и творческой деятельности, связанной с пропагандой ЗОЖ.
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- Привлечение новых участников в проект «Мы художники своего здоровья».

Для реализации этих задач применяются следующие **виды и формы мероприятий:**

- акции;
- создание футболок со здоровьесберегающей тематикой;
- выступления агитбригад из волонтеров;
- флешмобы;
- социальная реклама (плакаты, газеты, листовки),
- лекции, беседы, дискуссии, «круглые столы»,
- встречи с сотрудниками полиции и КДН, священнослужителями, и специалистами медицинских учреждений (врачом – наркологом, сотрудником Областного Центра здоровья ГУЗ МИАЦ), и другим.
- психологическая диагностика, анкетирование,
- мозговой штурм, диспут,

- индивидуальная работа,
- рефлексия и др.

Целевая аудитория: обучающиеся школы 7-11 классов.

Продолжительность реализации (внедрения) проекта - проект рассчитан на учебный год.

Количество занятий: 7 занятий с каждым классом, т.е. по 1 месяцу на каждую параллель.

7-е классы – октябрь,

8-е классы – ноябрь,

9-е классы – декабрь,

10, 11 классы – январь, февраль.

Конкурс социальной рекламы 7-11 классы - март

Частота занятий: 1-2 раза в неделю.

Время на 1 занятие: 60 мин.

Требования к помещению: изолированность, достаточная освещенность, возможность подключения к компьютеру и ноутбуку, площадь не менее 60 м².

Материально-техническое обеспечение: свободный кабинет, стулья по количеству участников группы, столы, ТСО (компьютер, проектор), листы бумаги формата А4, ручки, карандаши (простые и цветные), резинки, бланки с анкетами и тестами по числу участников, мел, учебная доска, плакаты, памятки, мультимедийный проектор, музыкальное сопровождение (музыка спортивной тематики для флешмоба), футболки, специальная бумага и краски для ткани, оборудование для опыта с сигаретой (пластиковая бутылка, вата, трубка, сигарета), коробочка, и др.

Требования к авторам - ведущим:

- наличие психологического или педагогического образования,
- навыки работы с подростками,
- высокий уровень психолого-педагогической компетентности в разрешении конфликтов,
- наличие курсов повышения квалификации по курсу девиантологии и по вопросам профилактики ПАВ,
- ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ожидаемые результаты после внедрения и реализации проекта:

- Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
- Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.
- Развитие и отработка системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

- Вовлечение подростков и их семей в общественно значимую деятельность и социальное проектирование;
- Уменьшение количества несовершеннолетних, совершивших правонарушения и состоящих на учете ПДН, КДН;
- Увеличение занятости подростков «группы риска» в досуговой деятельности.

Этапы подготовки и проведения проекта:

1. Подготовительный этап

- ✓ Изучение литературы и интернет – ресурсов по теме профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ.
- ✓ Изучение общественного мнения по вопросам профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ.
- ✓ Формирование целевой установки, задач участников, обдумывание «сценария» мероприятий, направленных на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ
- ✓ Подготовка рабочего материала и презентаций к занятиям.
- ✓ Подготовка памяток, брошюр, листовок и их тиражирование.
- ✓ Приглашение гостей – специалистов.
- ✓ Предварительное анкетирование учащихся 7 - 11 классов школы с целью выяснения их отношения к употреблению ПАВ.
Используются методики социально – психологического тестирования пилотного проекта «Наша здоровая школа» - «Диагностика предрасположенности обучающихся к вредным привычкам и употреблению ПАВ».
- Методика 3.1. Опросник «Отношение к вредным привычкам»
- Методика 3.2. Опросник «Отношение к алкоголю»
- Методика 3.3. Опросник «Отношение к наркотикам»
- ✓ Создание глоссария по теме профилактического мероприятия.
- ✓ Подготовка опорных листов и инструментария для работы в группах и индивидуально.

2. Основной этап направлен на формирование новых представлений о недопустимости злоупотребления ПАВ и необходимости соблюдения здорового образа жизни (встречи со специалистами, создание одежды со здоровьесберегающей тематикой, тематические занятия, проведение выставок, флешмобы и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению.

3. Заключительный этап включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии; оформление результатов диагностики и проведение индивидуальной коррекционной работы по выявленным проблемам.

Формы подведения итогов:

Рефлексия. Продолжить неоконченные предложения:

- Сегодня на занятии я понял(а)...
- Меня удивило...
- Я чувствую...
- Я думаю...
- Я хочу...

Вопросы рефлексии:

- Что я чувствовал (а)?
 - Что ты взял (а), понял(а) для себя?
 - Что было интересным, а что скучным?
 - В чём тебе поможет это занятие в будущей жизни?
- ✓ Составление аналитической справки по результатам диагностики учащихся, проведенных до и после профилактических мероприятий.
- ✓ Проведение индивидуальных занятий с детьми, отнесенными по результатам диагностики, к «группе риска».

Результативность профилактической программы.

Проект был разработан и апробирован в 2014-2015 учебном году в МБОУ СОШ №4 с УИОП. Эффективность профилактического проекта было подтверждено количественными и качественными изменениями по классам в целом и учащимися в отдельности, отзывами классных руководителей и родителей учеников.

Для получения объективной картины результативности мероприятий использовались методики социально – психологического тестирования пилотного проекта «Наша здоровая школа»:

- Методика 3.1. Опросник «Отношение к вредным привычкам»
- Методика 3.2. Опросник «Отношение к алкоголю»
- Методика 3.3. Опросник «Отношение к наркотикам»

ПОКАЗАТЕЛИ	средние результаты по 7-11 классам за 2014-2017 уч. Годы	
	до проведения занятий	после проведения занятий
Отношение к вредным привычкам	Нейтральное отношение к вредным привычкам	Негативное отношение к вредным привычкам
Проявление вредных привычек	Отсутствие проявления вредных привычек	Отсутствие проявления вредных привычек
Культура ЗОЖ в отношении вредных привычек	Достаточная культура ЗОЖ в отношении вредных привычек	Высокая культура ЗОЖ в отношении вредных привычек
Культура ЗОЖ в отношении наркотиков	Достаточная культура ЗОЖ в отношении наркотиков	Высокая культура ЗОЖ в отношении наркотиков
Итоговая шкала «Отношение к наркотикам»	Негативное отношение к наркотикам	Негативное отношение к наркотикам

Культура ЗОЖ в отношении алкоголя	Достаточная культура ЗОЖ в отношении алкоголя	Высокая культура ЗОЖ в отношении алкоголя
Вероятность проявления привычки к злоупотреблению алкоголем	Незначительная вероятность проявления привычки к злоупотреблению алкоголем	Очень низкая вероятность проявления привычки к злоупотреблению алкоголем
Итоговая шкала «Отношение к алкоголю»	Нейтральное отношение к алкоголю	Негативное отношение к алкоголю
Вероятность проявления привычки к употреблению ПАВ	Очень низкая вероятность проявления привычки к употреблению ПАВ	Очень низкая вероятность проявления привычки к употреблению ПАВ
Степень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся	Хорошая степень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни	Высокая степень сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни
Участие обучающихся в здоровьесберегающих мероприятиях школы	хороший уровень диагностируемого параметра	высокий уровень диагностируемого параметра
Уровень физического здоровья и культуры здорового образа жизни обучающихся (самооценка)	хороший уровень диагностируемого параметра	высокий уровень диагностируемого параметра

Как видно из данной таблицы, у школьников увеличились показатели практически по всем факторам. Это может говорить о том, что ребята стали более бережно относиться к своему здоровью, более негативно и отрицательно относиться ко всем вредным привычкам, констатируется очень низкая вероятность проявления привычки к злоупотреблению алкоголем и ПАВ, а также высокая культура ЗОЖ в отношении вредных привычек, т.е. произошло укрепление здоровьесберегающих установок.

О количестве школьников, привлеченных к активной общественной и творческой деятельности, связанной с пропагандой ЗОЖ, говорят следующие цифры. В 2014 году, когда данный проект только вступил в силу, только 6 человек изъявили желание помогать педагогу – психологу в его реализации. Как ситуация изменилась на следующий год видно из таблицы:

№	Учебный год	Количество волонтеров, участвующих в проекте
1.	2014-2015	6
2.	2015-2016	15
3.	2016-2017	22 (а выразили желание участвовать больше 100 человек)

Из таблицы видно, что в нынешнем учебном году в нашем профилактическом проекте участвовало 22 волонтера (в большем количестве помощников не было необходимости).

Количество учащихся 7-11 классов, участвующих в профилактическом проекте, также увеличивалось с каждым годом. Всего с 2014 по 2017 год профилактический курс по данному проекту прошли 1267 учеников 7-11 классов. Общее количество классов, в которых проведены профилактические мероприятия, - 41.

Учебный год	Количество классов, участвующих в проекте	Количество учащихся, участвующих в проекте
2014-2015	12	374
2015-2016	14	406
2016-2017	15	487

Кроме того, возросло количество учеников, участвующих в выставках рисунков и фотовыставках по здоровьесберегающей тематике, а также в конкурсе социальной рекламы.

Таким образом, можно говорить о том, что поставленные цели и задачи реализованы.

После реализации профилактической программы «Мы художники своего здоровья» возможно продолжение работы с классом в тренинговом режиме по темам: профилактика ПАВ, здоровый образ жизни, бесконфликтное общение, стрессоустойчивость и др.

Структура проекта:

Проект состоит из семи разделов (занятий):

1 и 2 занятие – выступление гостей – участников мероприятия (священнослужителя, врача – нарколога, сотрудника Областного Центра здоровья ГУЗ МИАЦ, представителя философского взгляда на жизнь и сотрудника полиции или КДН).

3 занятие - изготовление модной одежды (футболки) со здоровьесберегающими логотипами.

4 занятие – «Всё о вредных привычках. Алкогольная зависимость и семейные ценности».

5 занятие – «Всё о вредных привычках. Табачная зависимость».

6 занятие – «Всё о вредных привычках. Наркомания».

7 занятие – проведение выставки рисунков и плакатов, фотоконкурс, и конкурс социальной рекламы. Общий конкурс социальной рекламы между 7-11 классов проводится в марте каждого года.

На переменах волонтеры в футболках со здоровьесберегающими логотипами проводят флешмобы с кричалками, танцами, песнями и раздачей флайеров, памяток и листовок.

Только такой многоаспектный комплексный подход к проекту принесет реальную пользу в проведении профилактической работы с учащимися, т.к. затрагивает все потребности подростков:

- потребность выделиться одеждой (создаем футболки со здоровьесберегающими логотипами),
- потребность в движениях (флешмобы),
- потребность в информации от разных авторитетных людей,
- потребность в нестандартных, интересных, зрелищных мероприятиях (занятия по профилактике),
- потребность в самореализации (конкурсы и выставки),
- потребность в признании (награждаются лучшие художники и креативщики).

Сценарии профилактических мероприятий.

1 мероприятие. «Роль моды в профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ среди несовершеннолетних»

Мы считаем, что один из эффективных способов решения проблемы незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ – это влиять на мировоззрение молодежи с помощью моды. Ведь, как утверждают психологи, в молодые умы легче всего проникнуть через повседневную жизнь и через моду. Внести коррективы в повседневную жизнь каждого ученика нашей школы - непосильное бремя для нас. А вот попробовать повлиять на молодые умы через понятный и доступный им язык – язык моды – стало действительно нашей целью. Говоря про моду, мы имеем в виду моду на одежду, или какие – либо аксессуары.

Цель данного мероприятия можно сформулировать так – повышение уровня антинаркотической культуры подросткового поколения с помощью изготовления модной одежды со здоровьесберегающими логотипами.

Основные задачи:

1. Расширение репертуара способов профилактики употребления ПАВ.
 2. Приобщение подростков МБОУ СОШ №4 с УИОП к здоровьесберегающей деятельности с помощью:
- Привлечения учащихся школы к созданию логотипов со здоровьесберегающей тематикой для своей одежды,
 - Демонстрирование одежды со здоровьесберегающими логотипами другим участникам образовательного процесса с целью социальной рекламы и пропаганды здорового образа жизни.

На молодых людей мода оказывает особое влияние. Зачастую молодёжь использует одежду, как опознавательный знак, который показывает принадлежность к какой-то группе.

Мода формирует группу людей на базе внешнего сходства, т.е. одинаково одетых, и за счет этого порождает эмоциональную связь между ними. Общность создается как бы виртуально, на расстоянии, на основе не внутреннего, а внешнего единства, оказываясь вместе.

Справедливо подмечено: человек, одетый в том же стиле, что и мы, обычно сразу становится нам эмоционально понятнее и ближе. Тот факт, что ему нравятся те же самые вещи, что и нам, создает у нас иллюзию, как - будто бы мы и мыслим и воспринимаем мир одинаково. Более того: раз мы одинаково одеты, то и вести себя мы должны одинаково.

Внешнее сходство сразу порождает и пробуждает то самое чувство «мы», которое лежит в основе дружеских и доверительных отношений. Между прочим, это — психологическая основа всех пособий по военному шпионажу.

А какая одежда всегда популярна в любой подростковой и молодежной группе независимо от социального статуса? Это, конечно же, джинсы и футболки! Что может быть лучше! Они есть у всех. И, кажется, что так было и будет всегда. Ведь они и удобны, и красивы, и круты.

Мы решили, что визуальное воздействие на человека играет, зачастую, более важную роль, чем аудиальное или кинестетическое. А вместе с осознанием внешнего сходства по таким параметрам как одежда, делает нашу работу максимально эффективной.

Подготовка мероприятия: подобрать себе однотонную футболку без каких – либо картинок и надписей.

Проведение мероприятия:

1. Вводное слово, объясняющее ученикам класса актуальность и необходимость соблюдения здоровьесберегающих принципов в своей жизни:

Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

- Здоровье – это самое главное и ценное для любого человека.

- А что может повредить здоровью? (*ответы детей*)

- Что надо делать, чтобы сохранить и приумножить свое здоровье? (*ответы детей*)

- Сегодня мы с вами попробуем визуализировать образ здоровья и того, что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

2. Ученикам дают задание придумывать себе самостоятельно логотип для своей футболки со здоровьесберегающей тематикой.

3. Этот логотип помещается на футболку (каждый самостоятельно выбирал какого он будет цвета и формы). Вариантов нанесения логотипа на футболку несколько:

- a) с помощью термотрансферной или глянцевой бумаги, на которую наносится рисунок, и горячего утюга;
- b) с помощью специальных красок для ткани;
- c) с помощью маркеров для ткани;
- d) с помощью самоклеющейся бумаги, на которой нарисован и вырезан рисунок;
- e) с помощью цветных ручек или фломастеров;
- f) с помощью булавок и вырезанных из бумаги рисунков с логотипами.

4. Демонстрирование своей инклюзивной футболки классу и объяснение смысла своего логотипа.

5. Рефлексия (что вызвало трудности при придумывании логотипа, что понравилось, какие ощущения вызывает этот логотип, на что он настраивает, влияет ли одежда с социальной рекламой на того, кто её носит и т.д.).

6. С разрешения администрации школы, ученики могут во время учебного процесса вместо строгой школьной формы носить свои футболки со здоровьесберегающими логотипами.

Все ученики класса включаются в это мероприятие. Равнодушных не бывает. Это довольно увлекательное мероприятие еще позволяет проявиться творчеству детей, а тем, у кого не хватало фантазии, разрешалось воспользоваться понравившейся социальной рекламой из Интернета.

2 мероприятие. «Комплексный подход»

Я считаю, что в профилактической работе по предупреждению возникновения склонности к незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ среди несовершеннолетних наиболее целесообразен комплексный подход. Взгляд на проблему с разных точек зрения, с разных «колоколен» всегда очень важен. Ведь никогда не знаешь, чем именно ты затронешь детскую душу, что окажется для данного подростка более интересным, а чье мнение – более авторитетным.

Данное комплексное профилактическое мероприятие включает в себя три разные точки зрения на проблему незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ: отношение Православной Церкви (и других религий), мнения Великих классиков (философский взгляд), а также доводы современной науки (психологии и медицины) на эту проблему.

Данное мероприятие может проводиться как с учениками одного класса, так и многочисленно, с привлечением учащихся из двух – четырех классов в больших аудиториях (актовом зале). Мероприятие интерактивное, с многочисленными вопросами гостям, с использованием различных методов взаимодействия.

Подготовка мероприятия: приглашение гостей – участников мероприятия (священнослужителя, врача – нарколога, сотрудника Областного Центра здоровья ГУЗ МИАЦ, представителя философского взгляда на жизнь и сотрудника полиции или КДН).

Проведение мероприятия:

1. Вводное слово, объясняющее ученикам класса актуальность и необходимость соблюдения здоровьесберегающих принципов в своей жизни. Представление гостей – участников мероприятия.

2. Интерактивная беседа с представителем философского взгляда на жизнь (преподаватели факультета философии ЮФУ). В данной части нашего многоаспектного мероприятия рассматриваются следующие вопросы: происхождение вредных привычек, истории о том когда они появились в мире и в России (например, «Маленьких солдатиков смерти», как назвал сигареты главный герой фильма «Рок-н-рольщик», в Россию завезли во второй половине XVI века, водку – свой собственный, оригинальный напиток русские изобрели в 1448–1474 гг., наркотики же появились намного позже – XIX век), мировые примеры, притчи, статистические сведения, мнение великих классиков и светские утверждения об употреблении ПАВ и другие вопросы.

3. Продолжает тему необходимости соблюдения здорового образа жизни Священнослужитель (наиболее часто приглашаем настоятеля Храма Успения Пресвятой Богородицы отца Валерия). По глубокому убеждению Церкви, пьянство и наркомания - это грех, ставший болезнью. Более того, все религии мира рассматривают наркоманию как тяжелый грех. С этой позиции Священнослужитель и ведет беседу с подростками.

4. Далее перед учениками выступает сотрудник Областного Центра здоровья ГУЗ МИАЦ (наиболее часто сотрудничаем с врачом Областного Центра здоровья ГУЗ МИАЦ Спектр Асей Николаевной), рассказывающей о принципах здорового образа жизни, важности сохранения здоровья, и о последствиях незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

5. Представитель правопорядка (участковый, работник полиции или сотрудник КДН) рассказывают об уголовных последствиях употребления, сбыта и хранения наркотических и приравненным к ним препаратам.

6. Последним из приглашенных гостей – участников мероприятия своё профилактическое занятие проводит врач – нарколог г. Батайска Синельникова Анна Викторовна. Рассказывая, как наркотические препараты могут влиять в первую очередь на психику человека и на его здоровье в целом, врач делает упор на опасности употребления уже первой дозы и первой пробы наркотических средств и психотропных веществ.

7. Завершает мероприятие педагог – психолог школы, который подводит итог мероприятия, обобщая необходимость ведения здорового образа жизни, и недопустимости приобщения к вредным привычкам.

Все участники данного мероприятия в своих выступлениях используют ИКТ, стараясь расширить репертуар антинаркотических факторов у под-

ростков. В конце мероприятия все учащиеся получают памятки или буклеты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

3 мероприятие «Краундсорсинг – уровень сверстников». Помощь волонтеров в профилактическом мероприятии.

Надо отметить, что членами профилактической группы является вся, так называемая, «элита» школы. Это и президент школы, и его министры, и известные в школе спортсмены, и победители различных конкурсов и олимпиад разного уровня, и члены РДШа. То есть, это достаточно авторитетные и уважаемые ученики в школе. Их знают и к их мнению прислушиваются.

Подробнее об их работе:

Во-первых, все наши волонтеры, участвующие в профилактическом мероприятии одеты не в стандартную школьную форму, а в футболки со здоровьесберегающими логотипами (об этом подробно написано в 1 занятии) и в джинсы.

Во – вторых, на всех переменах волонтеры проводят флешмоб, с разъяснениями своих намерений относительно профилактической деятельности.

Вариант начала флешмоба (вступительная речь):

Кричалки о ЗОЖ.

Ученик 1

«Послушайте, люди! Хотим мы сказать:

«Давайте здоровье свое охранять!»

Ученик 2.

«Мы все родились, чтобы в будущем жить,
Давайте все миром здоровье хранить!».

Ученик 3

«Дружно, смело, с оптимизмом
За здоровый образ жизни!».

Ученик 4

«Мы – за здоровье, мы – за счастье,
Мы- против боли и несчастья!»

Хором (все 4 ученика - волонтера).

«За трезвый разум, за ясность мысли,
За детство, юность, за радость жизни!»

– Мы хотим помочь вам сберечь то, что нам дано с рождения, наше здоровье. Мы не будем мучить вас нудными лекциями о здоровом образе жизни. Мы просто с вами сейчас будем действовать и становить здоровыми! Мы будем с вами танцевать (*или играть (в зависимости от задумки этого флешмоба)*)! Повторяйте за нами!

Виды флешмобов:

А) Волонтеры специально оставляют в коридорах и холлах школы на подоконниках литературу со здоровьесберегающей тематикой (буклеты, брошюры, календари, флайеры и браслеты здоровьесберегающего толка) для

того, чтобы они попали в «хорошие руки».

Б) На перемене. Дети встают в круг. В центре круга надпись «Здоровье» на подставке. Волонтер говорит:

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю пешие прогулки;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен;

-я выполняю профилактику заболеваний.

-Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

В) Под песню «Утренняя зарядка» В.Высоцкого в исполнении группы «А-Студия». Ведущий (волонтер) становится во главе группы детей и показывает спортивно – танцевальные движения, которые за ним повторяют все дети под текст песни:

Вдох глубокий. Руки шире.

Не спешите, три-четыре!

Бодрость духа, грация и пластика.

Общеукрепляющая,

Утром отрезвляющая,

Если жив пока еще - гимнастика!.....

Подходят как уже известные песни, такие как:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. Богатырская наша сила | 12.Темп |
| 2. Герои Спорта | 13.Трус не играет в хоккей |
| 3. Гимн Сочи 2014 | 14.Утренняя гимнастика |
| 4. Закаляйся! | 15.Футбол |
| 5. Марафон | 16.Эстафета |
| 6. О спорте | 17.Песенка про прыгуна в длину |
| 7. Олимпийский бал | 18.Я со спортом подружусь |
| 8. Песенка о спорте | 19.Старт даёт Москва |
| 9. Предстартовая песня | 20.Я буду чемпионом |
| 10.Россия вперёд | 21.Песенка про метателя молота |
| 11.Спортивный марш | |

Так и переделанные песни:

1. **Здоровье**

*(На мелодию песни «Мгновения» из к/ф «Семнадцать мгновений весны»,
муз. М. Таривердиева, сл. Р. Рождественского)*

Не думай о здоровье свысока.
Когда чихнёшь, ты сам поймёшь, наверное,
Что надо опасаться сквозняка:
Здоровье, к сожалению, не безмерное.

Когда ты возвращаешься домой,
Подумай о здоровье обязательно
И руки перед ужином помой,
Причём, не кое-как, а очень тщательно.

2. **Если ты в спортзал заглянешь...**

(На мотив песни «Смуглянка», муз. Новикова)

Если ты в спортзал заглянешь,
Когда секция у нас,
То завидовать нам станешь
И придёшь ещё не раз.
Ах, какое выполнение
Упражнений у ребят –
Это просто загляденье,
Как глаза у них горят.

Припев:

Дух спортивный, физкультурный, огневой!
Зажигает, увлекает за собой!
Дух спортивный, да физкультурный,
Да развесёлый, огневой!

Здесь в спортивных тренировках
Развиваем быстроту,
И выносливость, и ловкость,
И движений красоту.
Чтобы силой и сноровкой
Каждый мускул задышал,
Приходи на тренировку,
А не в гости к нам в спортзал.

3. **Физкультурная песня**

(На мотив песни «Наша служба и опасна и трудна...»)

Физкультура и опасна, и трудна,
И на первый взгляд как будто не важна.

Если кто-то кое-где у нас мячом
В цель промазал, значит –
Мы ему по физкультуре ставим «ДВА»,
Ведь не на то у человека голова,
Чтоб отбивать ей мячик!

Если ноги от пробежек заболят,
Не сгибается спина два дня подряд,
Если омрачает жизнь болезнь –
Что же это значит?
Приналяг на физкультуру, напрягись,
Для того мы в этом мире родились,
Чтобы быть здоровым!

Проведение таких флешмобов помогает учителям преодолеть возникающие у детей на занятиях трудности, вовремя успокоить их, снять психическое напряжение, разнообразить обучение, облегчить усвоение. *«Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а 10 минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»*, - убеждал педагогов К.Д.Ушинский (1948). После короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, активизируя в целом организм детей.

В – третьих, волонтеры стали проводить профилактические мероприятия с разными классами (7-11 кл). Проводили конкурсы рисунков, плакатов, фотографий и конкурсы по созданию социальных реклам. А проведенные ими квесты с учениками 7 и 8 классов, думаю, запомнятся детям надолго.

Через какое – то время учителя разных классов стали обращаться к волонтерам с просьбой выступить на родительских собраниях перед родителями со своими профилактическими мероприятиями.

4 мероприятие Профилактические занятия (представлены 3 занятия) *Занятие №1*

Представиться.

Наше занятие называется **«Всё о вредных привычках. Алкогольная зависимость и семейные ценности»**.

Для начала я хочу, чтобы вы ответили на несколько вопросов. Это будет **самодиагностика**, т.е. только Вы будете знать результаты этого мини - опроса. Отвечать необходимо «Да» или «Нет».

1. Алкоголь не является нарковеществом?
2. Алкоголиками можно назвать только тех, кто пьёт ежедневно?
3. Было ли когда-нибудь, чтобы Вы теряли контроль над дозой спиртного?

4. Нельзя стать алкоголиком, употребляя только одно пиво?
5. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство?
6. Алкоголь повышает температуру тела?
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить?

Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на поставленные здесь вопросы. Поднимите, пожалуйста, руку те из вас, у кого были ответы «Да».

Я хочу сказать, что тот из вас, кто ответил положительно хотя бы на один из представленных вопросов, то он либо не представляет всей опасности проблемы зависимости от алкоголя, либо имеет четко сформированное положительное и позитивное отношение к его употреблению. Подумайте об этом и пересмотрите свои жизненные ценности.

Ответы:

1. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

2. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые - не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.

3. Потеря контроля над дозой спиртного говорит о толерантном к нему отношении и склонности к возникновению алкогольной зависимости.

4. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

5. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

6. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

7. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

А теперь приготовьте, пожалуйста, листочки. Итак, первое задание.

ЛАДОШКА

- Каждый обводите на листе бумаги контур ладони. Сделали?
- В центре напишите свое имя, на каждом пальце самых любимых, дорогих и близких вам людей. Сделали?
- Это пример получившейся ладони. (*показать пример ладони на слайде или на подготовленном рисунке*)
- Теперь ниже напишите, пожалуйста, **какая** она ваша семья, два определения характеризующие вашу семью, т.е. 2 слова отвечающие на вопрос «Какая?» применительно к вашей семье.

Зачитайте пожалуйста. *(дети показывают ладони и зачитывают написанное)*

- Конечно, при характеристике своей семьи вы использовали общепринятые положительные слова. В психологии же для характеристики семьи используются совершенно другие термины. И, пожалуй, один из самых негативных эпитетов для семьи это Дисфункциональная семья. Т.е. это семья, не способная выполнять свои основные функции, в первую очередь это семья, где есть больной алкоголизмом или наркоманией.

Приведу несколько **фактов**:

1. В настоящее время в одной из трех семей, т.е. в каждой третьей семье кто-либо из ее членов злоупотребляет алкоголем.
2. Один из каждых четырех школьников (т.е. детей до 18 лет) - выходец из алкогольной семьи.
3. У детей алкоголиков/наркоманов наибольший риск стать алкоголиками/наркоманами или вступить в брак с человеком, который становится алкоголиком/наркоманом. Если быть точнее, то более 30% всех детей алкоголиков вырастают и вступают в брак с алкоголиком.
4. Более 50% всех алкоголиков и наркоманов, выросли в семьях, где хотя бы один родитель был таким же.
5. Дети алкоголиков/наркоманов часто являются жертвами жестокого и оскорбительного поведения, инцеста, насилия, пренебрежения.
6. В 90% всех случаев оскорбительного и жестокого обращения с детьми алкоголь и наркотики являются существенным фактором.

В семье, где есть больной алкоголизмом или наркоманией страдают **все** без исключения домочадцы. В первую очередь невыносимой становится жизнь супруги (или супруга), детей, родителей.

Прежде чем ты согласишься попробовать принять алкоголь, наркотики или выкурить очередную пачку сигарет подумай:

Какой ты видишь свою будущую семью?

Какую судьбу ты хочешь своим детям?

И Не превращай в ад жизнь своих близких!!!

А сейчас послушайте **ПРИТЧУ**:

«Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов».

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

- Чем отличаются пьяные люди от трезвых?
- Как вы думаете, какими словами можно описать состояние человека, употребившего алкоголь?

Ответы записываются на доске и делается вывод о неприглядности и недопустимости такого поведения в нашем обществе.

«ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА»

- Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков, и с тем, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство каралось расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости.

БУРИМЕ

А сейчас поиграем в игру, которая называется «буриме». Я предлагаю вам готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение. Время работы 5 минут.

_____ годы
_____ пьешь
_____ невзгоды
_____ пропадешь

ДЕТИ зачитывают получившиеся стихотворения.

_____ счастье
_____ жить
_____ несчастье
_____ любить

ДЕТИ зачитывают получившиеся стихотворения.

Каждый наркоман и алкоголик подобен самоубийце, ведь он собственноручно убивает себя. Причем практически каждый из них оправдывает себя, говорит, что у него на это была веская причина (какая-то психологическая личная травма). Но вот один из самых известных философов Ницше однажды сказал **«Тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое как»**. Как вы понимаете это выражение? (*выслушиваются ответы и обсуждаются*)

В заключение давайте с вами подведем итоги нашего урока.

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги и дружить...

РЕФЛЕКСИЯ

Продолжить неоконченные предложения:

- Сегодня на занятии я понял(а)...
- Меня удивило...
- Я чувствую...

На этом всё. Благодарю за сотрудничество! До новых встреч!

Занятие №2

Представиться.

Наше занятие называется **«Всё о вредных привычках. Табачная зависимость»**.

Для начала я хочу, чтобы вы ответили на несколько вопросов. Это будет **самодиагностика**, т.е. только Вы будете знать результаты этого мини - опроса. Отвечать необходимо «Да» или «Нет». Ответы запишите.

1. Курение – это примета взрослости?
2. Критикуют ли вас за невоздержанность к курению?
3. Табак в сигаретах не является наркотиком?
4. Сигаретный фильтр задерживает все вредные вещества в сигаретах?
5. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?
6. Дым от газовой горелки и выхлопные газы намного вреднее дыма от сигареты?
7. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить?

Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на поставленные здесь вопросы. Поднимите, пожалуйста, руку те из вас, у кого были ответы «Да».

Я хочу сказать, что тот из вас, кто ответил положительно хотя бы на один из представленных вопросов, то он либо не представляет всей опасности проблемы зависимости от табака, либо имеет четко сформированное положительное и позитивное отношение к его употреблению. Подумайте об этом и пересмотрите свои жизненные ценности.

Ответы:

1. Взрослость характеризуется в первую очередь способностью человека отвечать за свои поступки и нести за них ответственность.

2. Невоздержанность к курению говорит о возникновении предпосылок к табачной зависимости.

3. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4. Сигаретный фильтр задерживает не более 20 процентов вредных веществ в сигаретах.

5. Мода на курение прошла. Теперь курящие люди во всех странах подвергаются осуждению.

6. Дым от сигареты вреднее дыма от газовой горелки и выхлопных газов.

7. Наибольшая зависимость от табака возникает у тех, кто начал курить до 20 лет.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Теперь я хочу предложить вам поиграть в игру «Ассоциации».

Назовите 2-3 слова, которые приходят к вам на ум, когда вы слышите слово «Сигареты» и «табачная зависимость».

Просуммировать образы и сделать вывод, что табачная зависимость это очень большое зло.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Необходимо помнить о том, какой вред организму приносит пагубное пристрастие к курению, иначе пополните печальную статистику. А статистика, связанная с табакокурением, действительно не веселая.

Приведу несколько фактов:

1. В составе табачного дыма выделено около 4 тыс. веществ, среди которых нет ни одного полезного. Только ядов в сигаретном дыме около 300!
2. За год курящий 1 пачку сигарет в день поглощает легкими 700 г дегтя, содержащего более 30 канцерогенных веществ.
3. До 3 миллионов микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма.
4. Из 1000 подростков, начавших курить, около 250 человек умрут от болезней, связанных с курением.
5. Россиян сознательно травят более вредными видами сигарет, чем европейцев или американцев. Сравнительное содержание смол в Российских и Американских сигаретах.

Марка сигарет	Российская версия	Американская версия
Kent	20,2 мг	13,0 мг
Winston	19,0 мг	15,0 мг
Camel	19,2 мг	16,0 мг
Marlboro	21,5 мг	16,0 мг

L&M	16,7 мг	14,0 мг
-----	---------	---------

б. Курение отравляет весь организм, но особенно неблагоприятно отражается оно на детородной функции. Так, беременность у курящей женщины часто протекает с различными осложнениями, а у мужчин ведет к ранней импотенции.

Я знаю сейчас в молодежной среде Батайска и области распространены альтернативные курению формы употребления табака: нюхательный, жевательный табак, кальян.

Я хочу остановиться на одном из них, на так называемом **НАСВАЕ** или еще его называют нацвай, анасвай, асмай, атмай, нас, нос, шпак, насыбай, нац и т.д. Запрещен он в России с 2012 года, 238 статья УК РФ.

Сначала о его составе. Для начала не стоит обольщаться – состав насвая, который предлагается в России, в корне отличается от того, что употребляют в азиатских странах. Если там основой зелья является растение нас, то нам предлагают низкокачественный табак и махорку. Кроме них в состав насвая входят растительная зола, гашеная известь и куриный или верблюжий помет. Однако в РО с куриным, а тем более с верблюжьим пометом туго, поэтому добавляются человеческие фекалии.

Как следствие, помимо стойкой никотиновой зависимости, у человека возникают следующие заболевания: рак языка, рак губы, разрушение зубов, а, из-за наличия помета или фекалий, еще и кишечные и паразитарные инфекции. Я уже не говорю о постоянном запахе изо рта - это невыносимая вонь фекалий.

Конечно, можно много говорить о вреде употребления табачных изделий, доказательств этому великое множество. Например, при проведении **опытов на мышах**, помещенных в банку, было установлено, что при периодическом заполнении банки сигаретным дымом у 90% мышей развился рак. А теперь посчитайте: каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин., сколько же лет сигарета у вас украдет, если вы станете заядлым курильщиком? Думаю не мало.

ОПЫТ

Давайте и мы с вами проведем небольшой опыт. Мне нужны 3 помощника.

Оборудование опыта: одна пластиковая бутылка с крышкой, резиновая трубка длиной 5 см, ватные шарики, пластилин, сигарета, лучше без фильтра, спички.

Подготовка: В крышке пластиковой бутылки проделать отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку и замазать щель пластилином. В один конец трубки вставить ватный шарик, в другой – сигарету. Завернуть крышку. На дно бутылки положить ватные шарики. Демонстрационный прибор готов.

Проведение опыта.

Сжав бутылку, выдавив из неё часть воздуха. Зажечь сигарету и начать равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начинает дымиться.

«Выкурив» таким образом, сигарету, обратите внимание, что вата изменила цвет, концы трубки стали коричневатыми.

- Как, по-вашему, мнению, выглядят лёгкие курильщика? (*Ответы детей*).
- Подумайте, почему вы больше кашляете в комнате, в которой курят? (*Ответы детей*).
- Да потому, что вы некоторым образом тоже участвуете в курении. Это так называемое **пассивное курение**, или вынужденное курение, и есть сведения, что пассивное курение может стать причиной заболеваний дыхательной системы. Если вы живёте с курящими людьми в одном доме, то невольно становитесь соучастником процесса курения. Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

В продолжение табачной темы хочу рассказать вам достаточно грустный **АНЕКДОТ**.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

(Как вы думаете почему так говорил о табаке торговец?)

Первый ряд обсуждает почему от табака не будешь стариком.

Второй ряд обсуждает почему собака не укусит.

А третий ряд обсуждает почему вор в дом не залезет.

Обсуждаете, выбираете лидера ряда, который и озвучивает версию)

Ответ – продолжение истории:

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему собака не укусит?
- Так ведь через несколько лет курения ты ослабеешь и с палкой ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять, а воры не заходят в дом бодрствующего человека.
- А почему стариком не будешь?
- Потому, что до старости не доживёшь....

ПОСЛОВИЦЫ.

– Да, ни один человек не хотел бы болеть. А для этого каждый из нас должен соблюдать определенные правила, требования и законы, принятые в обществе. Давайте вспомним пословицы о здоровье. На доске написаны начала пословиц. Но написаны они не полностью. Запишите их в тетрадь, попробуйте продолжить так, чтобы составить пословицы целиком. Если возникает загвоздка с продолжением, то на доске есть подсказка, здесь написаны оконча-

ния пословиц, которые необходимо поставить так, чтобы составить пословицы целиком.

1. Береги платье снову, а _____
2. Труд — здоровье, лень _____
3. Делу время, потехе _____
4. Здоровья пожелаешь _____
5. Здоровье _____
6. Сделай доброе дело, чтобы _____

Окончания пословиц:

час

болезнь

сердце пело

здоровье смолоду

счастье повстречаешь

дороже богатства

- Много, оказывается, существует пословиц на эту тему. Приведу еще несколько:

Здоровому все здорово.

Здоровье не купишь.

Больному и мед горек.

- Согласно всем этим пословицам - все мы должны помнить о том, что для того чтобы и тело, и душа человека были здоровыми, надо по-доброму относиться к себе и другим людям.

Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!” Как вы понимаете это выражение? Верно ли оно? (*ответы детей*).

РЕФЛЕКСИЯ

Вопросы рефлексии:

- Что я чувствовал (а)?
- Что было интересным, а что скучным?
- В чём тебе поможет это занятие в будущей жизни?

Занятие №3

Представиться.

Наше занятие называется «**Всё о вредных привычках. Наркомания**».

По традиции для начала я хочу, чтобы вы ответили на несколько вопросов. Это будет **самодиагностика**, т.е. только Вы будете знать результаты этого мини - опроса. Отвечать необходимо «Да» или «Нет».

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны?

2. Пока человек не «колется», он не наркоман?
3. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе?
4. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
5. Наркотик делает человека свободным, избавляет от обыденности жизни и разрешает личные проблемы?
6. Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться?
7. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества?

Ответы:

1. Выписываемые наркотические вещества - это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

3. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, коллегам по работе и многим другим.

4. Все наркотики опасны и вызывают зависимость.

5. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

6. Все наркотики вызывают зависимость. Люди, которые пристрастились к наркотикам, могут изменить свое поведение лишь при условии специального лечения и воспитания.

7. До сих пор не существует эффективных методов лечения наркомании, которые позволяли бы человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества.

Посчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на поставленные здесь вопросы. Поднимите, пожалуйста, руку те из вас, у кого были ответы «Да».

Я хочу сказать, что тот из вас, кто ответил положительно хотя бы на один из представленных вопросов, то он либо не представляет всей опасности проблемы зависимости от психоактивных веществ, либо имеет четко сформированное положительное и позитивное отношение к их употреблению. Подумайте об этом и пересмотрите свои жизненные ценности.

Конечно, вы все сейчас думаете, что проблема зависимости от алкоголя, курения, или наркотиков вас лично никогда не коснется. И лично Вы никогда не станете алкоголиком или наркоманом, или заядлым курильщиком. Но, увы, ни один человек никогда сам не признает себя зависимым от какой-либо пагубной привычки.

ПРИТЧА (история)

В доказательство я приведу одну притчу (или просто историю) про человека, который имел пристрастие к одной из вредных привычек - к алкоголю:

Жил-пил Федот, и иногда, когда ему было очень плохо, он размышлял, а не стал ли он алкоголиком? Но заканчивать пить и менять жизнь он не собирался. И пошел он к Васе, которого он точно считал алкоголиком, так как Вася иногда спал в подъезде, чтобы спросить, как он до такой жизни докатился. Федот думал, что когда он докатится до такого, ему надо будет обязательно бросать пить. И спросил он Васю: «Ты, Вася, алкоголик, как докатился до жизни такой?» «А я и не алкоголик, ну и что, что я в подъезде иногда сплю, просто ноги до дома не доводят. Вот Иван из соседнего дома точно алкоголик, потому что раз в квартал в психушке лежит. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать. Давай сходим к нему и спросим, как он до этого докатился?» Пришли они в наркологическое отделение к Ивану и спрашивают: «Ты, Ваня, алкоголик, как докатился до жизни такой?» «Да никакой я вам не алкоголик, просто нервишки с такой жизнью пошаливают. Вот в соседней палате Колян лежит – точно алкаш. Второй месяц лежит, никто не приходит, жена с детьми к другому ушла, квартира пустая, все пропил. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать». Подошли они к Коляну и говорят: «Ты, Колян, алкоголик, как до такой жизни докатился?» «Да какой я вам алкоголик, просто отравился сильно. Вот друг мой Гриня точно алкоголик, всё пропил (мебель, батареи, двери, а потом и саму квартиру), теперь бомжует. Когда я до этого дойду, то надо будет обязательно завязывать». Пошли искать Гриню. Нашли его в подвале, лежит, трясется, еле дышит. Они его спрашивают: «Ты, Гриня, алкоголик, как до такой жизни докатился?» А он чуть слышно, шепотом им отвечает: «Да никакой я вам не алкоголик, просто...» Хотел еще что-то сказать, да захрипел и умер. Так они и не нашли алкоголика и не узнали, как можно докатиться до такой жизни.

Признаться самому себе и окружающим в том, что «Я алкоголик (или наркоман) и сам с этим не могу справиться» могут только очень сильные люди, и таких единицы. А бросить пагубную привычку еще сложнее.

- Видели ли вы таких людей?

- Есть ли такие горе – Федоты среди вашего окружения (родственников или соседей)?

- Признают ли они себя зависимыми и больными людьми?

(выслушать и обсудить ответы детей)

СТАТИСТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

1. Согласно статистике, озвученной РИА «Новости», сегодня в России наркотики употребляют 7,3 миллиона человек. Для сравнения: в конце 80-х годов в СССР насчитывалось 50 тыс. наркозависимых.

2. За последние 5 лет от наркотиков погибли около 350 тыс. россиян в возрасте от 15 до 34 лет, а за десять лет – почти миллион молодых. Наркоти-

ки являются основной причиной молодежной смертности – примерно 70-80 % случаев.

3. Половина уголовных дел, рассматриваемых в судах, так или иначе связаны с наркотиками, около 100 тыс. чел в год умирают от употребления наркотиков.

4. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.

5. По официальным данным ООН продолжительность жизни у лиц, употребляющих опий или героин от 2 до 5 лет, у лиц, употребляющих деморфин - до 2 лет, продолжительность жизни наркомана, употребляющего канабис (это производные каннабиса), составляет 8 лет, после чего либо цирроз печени, либо отказывает сердце. До 40 лет практически никто из наркоманов не доживает.

КОРОБОЧКА

Ну, а теперь поиграем с вами в **интерактивную психологическую игру «Коробочка»**.

Мне нужны несколько добровольцев.

Инструкция: представьте себе, что в этой коробке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы с приятелем оказались одни в комнате. приятель уговаривает вас заглянуть в коробочку. Вам очень хочется посмотреть, что там. Но в то же время вы помните, что смотреть в коробочку запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?

Я буду тем приятелем, который предлагает разными способами открыть коробочку. А вы, пожалуйста, смотрите к каким способам отказа прибегнут наши добровольцы.

Применяемые способы уговоров:

1. Ребята давайте откроем эту коробочку. Пожалуйста. Ну мне очень интересно посмотреть что там. (Уговоры)
2. Вы же такие смелые, умные, вы ничего не боитесь. Что для вас открыть какую – то коробочку? Мелочь. Вы же все такие крутые. Открывайте. (Лесть.)
3. Если вы сейчас не откроете, я расскажу всем вашу тайну, которую никто не знает кроме нас, что ты сделал этим летом. (Шантаж.)
4. Быстро открывай, иначе по морде не получишь. (Угроза.)
5. Что совсем слабак, ничего не можешь, даже эту маленькую коробочку открыть. Точно все говорят, что ты маменькин сыночек и тюфяк. (Насмешки.)
6. Ты молодец, давай открывай, посмотрим, что там (Похвала.).
7. Если ты сейчас откроешь эту коробочку, то я тебе дам 50 рублей. (Подкуп.)
8. Я знаю точно, что это абсолютно безопасно и даже полезно открыть эту коробочку. Все уже открывали и им понравилось. (Обман.)

9. Если ты не откроешь, мы узнаем, где ты живешь и завтра побьем твоего младшего брата. (*Запугивание*).

10. Давай, открывай, я тоже вчера такую же коробку открыл. Теперь ты открывай. (*Призыв «Делай как я»*).

(На каждый из уговоров ведущего ученики – добровольцы дают разный способ отказа).

- Я применила 10 способов уговоров. Это - уговор, лесть, шантаж, угроза, насмешки, похвала, подкуп, обман, запугивание и призыв «делай как я».

А вы в ответ применили разные способы отказа.

Зная способы отказа от любого нежелательного действия, вы можете отказываться от всего, того, что вам в данный момент не нужно и не желательно. Это следующие **способы отказа**:

1. *Выбрать союзника*. Поискать нет ли в компании человека, который согласен с вами.
2. *Перевести стрелки*. Сказать, что вы не принуждаете никого из них что – либо делать. Так почему же они так назойливы.
3. *Сменить тему*. Придумать что-то: пойти в спорт зал и т.п.
4. *Продинамить*. Сказать, что как-нибудь в другой раз.
5. *Задавить интеллектом*. Если они утверждают, что это безвредно, указать на то, где они врут и какие будут последствия.
6. *Упереться*. Отвечать «**НЕТ**» несмотря ни на что, не объясняя причины.
7. *Испугать*. Описать какие-нибудь страшные последствия, если наркотики будут все-таки употреблены. Например, поймают, случится белая горячка, заболеет гепатитом,...
8. *Обходить стороной эту компанию и не общаться с ними*.

Но главное любой отказ должен звучать уверенно.

В заключении я хочу сформулировать **правила отказа**:

1. Если ты хочешь в чем - то отказать человеку, то четко и уверенно скажи ему «**НЕТ**».
2. Не извиняйся слишком долго, если ты знаешь, что это тебе не нужно.
3. Отвечай без паузы, так быстро как это возможно.
4. Настаивай на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно и отвечали на все твои вопросы.
5. Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты не хочешь.
6. Не оскорбляй и не будь агрессивным.

РЕФЛЕКСИЯ

- Наше занятие подходит к концу. Теперь я попрошу вас, закрыв глаза, по пятибалльной системе оцените занятие и покажите на руке столько пальцев, на сколько баллов было вам интересно сегодня на занятии... а теперь столько пальцев, на сколько баллов это занятие было вам полезно.

- А теперь ответьте, пожалуйста, по очереди на следующие вопросы:

- Что ты взял (а), понял(а) для себя?

- В чём тебе помогут эти занятия в будущей жизни?

В народе говорят:

- Хочешь быть счастливым один день – сходи в гости, хочешь быть счастливым неделю – женись, хочешь быть счастливым месяц – купи себе машину, хочешь быть счастливым всю жизнь – будь здоров!

Я же желаю вам всем дожить до глубокой старости. А для этого вам нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Будьте здоровы! До свидания!

А на память я раздаю вам буклеты с номерами «телефонов доверия», куда вы сможете бесплатно позвонить при необходимости.

Полезная информация

- Горячая линия по борьбе с распространением наркотиков - 8 (863) – 240-81-00
- Телефон доверия ГУЗ «Наркологический диспансер» РО по вопросам, касающимся лечения и реабилитации наркозависимых – 8-(863) – 240-60-70
- Отдел межведомственного взаимодействия по вопросам распространения наркотиков, профилактический отдел - 8 - (863) – 240-47-80
- Ростовская областная общественная организация «Ростов без наркотиков» 8 - (863) – 270-82-18
- Единый телефонный антинаркотический номер – 8 (800)-345-67-89
- Лечение наркомании и алкоголизма в Батайске. Круглосуточные консультации. Обращайтесь на горячую линию комплексной наркологической помощи и реабилитации «ЮГ» 8– 918- 508- 66- 65
- «Горячая линия» по борьбе с незаконным оборотом алкогольной продукции - 8 (863) 262-35-54
- «Единый социальный телефон» консультация по вопросам социальной защиты 8-800-555-0-222
- Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно) - 8 (495) 626-37-07
- Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно) 8-800-200-122
- Единый социальный телефон консультации по вопросам социальной защиты - 8-800-555-0-222
- Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) 8 (499) 791-20-50

5 мероприятие «Великая сила искусства» - выставка рисунков и плакатов, фотоконкурс, а также конкурс социальной рекламы (сначала среди своей параллели, а позже среди всех учеников 7-11 классов).

Апофеозом проведения профилактических мероприятий в каждой учебной параллели является проведение выставок рисунков и плакатов, фотоконкурс, и конкурс социальной рекламы.

Это итоговое закрепляющее мероприятие, демонстрирующее степень усвоения пройденного материала. Всем детям дается задание изобразить их восприятие необходимости соблюдения здорового образа жизни и недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ. Все рисунки и фотографии со здоровьесберегающей тематикой размещаются в холлах школы, и все ученики имеют возможность посмотреть и оценить их.

А конкурс социальной рекламы проводился среди всех параллелей классов, участвующих в профилактическом проекте (7-11 классы). Жюри, состоящее из педагогов и волонтеров, выбирает лучшие работы. *(Работы - победители этого учебного года представлены в приложении).*

Информационно – демонстрационное обеспечение

Список использованной литературы:

1. Аменд, А. Ф. Проблема профилактики наркомании в молодежной среде /
2. А. Ф. Аменд, М. В. Жукова, Е. В. Фролова // Педагогика. – 2010.
3. Жилиев А. Г. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся 5-6, 7-9 классов / А. Г. Жилиев, Т. И. Палачёва, 2011.
4. Маюров, А. Н. Алкоголь – шаг в пропасть / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. - 2011.
5. Психолого-педагогическая профилактика наркомании среди учащихся : Учебно-методическое пособие, 2010.
6. Пятунин, В. А. Аддиктивное поведение и зависимость от психоактивных веществ / В. А. Пятунин // Психолого-педагогические особенности девиантного поведения. – Магнитогорск, 2013.
7. Профилактика наркомании в подростковой среде [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.narcom.ru/ideas/socio/39.html>
8. Сирота, Н. А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения для 9-11 классов / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, 2012.
9. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов / под ред. В. Н. Касаткиной, 2012.
10. Школа без наркотиков / Под ред. Л. М. Шипициной, Е. И. Казаковой. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.