

Утверждаю:

Директор школы

Е.В.Павлов

«30» 08 2020



Согласованно:

МО классных руководителей

Протокол № 4 от «11» 08 2020 г.

Руководитель МО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ивановская средняя общеобразовательная школа

### Профилактическая программа

формирования у несовершеннолетних здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам.

**«Будущее - это мы»**

**на 2020 – 2024 гг.**

Номинация: Профилактическая программа формирования у несовершеннолетних здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам.

Разработчики: педагог - психолог Ивановской СОШ Шорохова Ирина Ивановна  
социальный педагог Ивановской СОШ Шапошникова Оксана Вениаминовна

662332 Красноярский край, Шарыповский район, с.Ивановка, ул.Школьная,1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ивановская средняя общеобразовательная школа

Директор Павлов Евгений Валерьевич

Служебный телефон 83915336230

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ.

**Полное название программы:** Программа профилактики употребления психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни в подростковой среде образовательного учреждения «Будущее - это мы» на 2014-2019 учебный год **Полное название учреждения:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ивановская средняя общеобразовательная школа № 2

### **ФИО и должность автора:**

Шорохова Ирина Ивановна педагог – психолог, заместитель директора по ВР.

Шапошникова Оксана Вениаминовна социальный педагог школы.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ивановская средняя общеобразовательная школа № 2 – это учреждение, обеспечивающее систематизированное и последовательное влияние на формирование личности человека, где в ходе учебно – воспитательного процесса закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно мы осознаём такую ответственность, когда говорим о воспитании у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни, получать высокий уровень образования и искать своё место в будущем.

В настоящее время происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

В последние годы в подростковой среде наблюдается рост наркомании, курения, пьянства, токсикомании. Мы считаем, что причины этой тенденции **носят универсально-экономический характер:**

- общая криминализация и наркотизация взрослого населения страны;
- жилищная проблема;
- низкий социальный статус многих семей;
- недостаточный уровень материального обеспечения;
- отсутствие мотивации к труду;
- отчужденность от результатов труда.

Прямое действие оказывают факторы, **имеющие психолого-педагогическую сущность:**

- отсутствие прямой заинтересованности многих семей в результатах воспитания детей;
- педагогическая безграмотность родителей;
- правовой нигилизм несовершеннолетних;
- несовершенство системы нравственно-правового просвещения детей и родителей;
- отсутствие взаимопонимания, уважения, терпимости между педагогами и школьниками;
- неумение считаться с интересами и потребностями ребенка, его индивидуальными возможностями.

Исходя из вышеизложенного наша целевая программа профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде «Будущее – это мы» является основой системного подхода к организации работы по предупреждению детской зависимости. Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание детей страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Особое значение имеет формирование культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Только сформированность и

осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Одним из приоритетных направлений нашей программы в области профилактики безнадзорности, преступности и употреблении ПАВ мы считаем семью и образовательные учреждения разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

### **1.1 Правовая основа Программы:**

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Конституция РФ
4. Совместный приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ (№ 176/2017 2002г.) «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ»;
5. Приказ министра здравоохранения РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в ОУ» № 186/272 от 30.-6.92г
6. Письмо МО РФ «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы», 220/11-12 от 22.02.99г.
7. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 21.07.98г
8. Федеральная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту»
9. Федеральный закон от 07.07.2003г. № III-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
10. Постановление Красноярского края от 12 сентября 2006 г. № 145-пр «О краевых программных мероприятиях «Профилактика правонарушений и усиление борьбы с преступностью на территории Красноярского края »
11. Муниципальная программа развития образования Шарыповского района
12. Программа развития МБОУ Ивановской средней общеобразовательной школы №2.

### **1.2. Заказчик программы.**

Педагогический коллектив, управляющий совет школы, родительская общественность, детская школьная организация «Единство», совет профилактики.

### **1.3. Сроки реализации: 2014 – 2019 гг.**

### **1.4. Исполнители программы.**

Администрация школы, педагогический и ученический коллективы, Управляющий Совет школы, школьная медсестра, родительский комитет, школьный парламент, совет профилактики.

### **1.5. Этапы реализации программы:**

#### **1. Подготовительный (проектно-мобилизационный) январь – февраль 2014г.**

#### **Задача:**

Анализ ситуации в школе и обработка результатов мониторинга злоупотребления психоактивных веществ обучающимися.

**Результат:** разработка стратегической программы педагогического коллектива по профилактике вредных привычек, поиск новых форм работы;

#### **2. Практический (поисково-преобразовательный) март 2014 - 2018 гг.**

#### **Задача:**

Отслеживание эффективности внедрения новых форм работы.

Корректировка программы.

**Результат:** консолидация всех субъектов образовательного процесса для формирования школьной среды, свободной от вредных привычек.

#### **3. Заключительный (рефлексивно-обобщающий) 2018-2019 гг.**

#### **Задача:**

Осуществление коллективной рефлексии участников процесса преобразования.

**Результат:** мониторинг результатов работы по программе.

### **1.7. Ожидаемые результаты программы.**

В результате совместной работы всего школьного коллектива с учащимися и их родителями по программе ожидается положительные результаты по следующим направлениям.

- **Безнадзорность и правонарушение:**

- повышение правовых знаний учащихся и их родителей;

- усиление ответственности родителей за воспитание своих детей и их поведение;
- снижение правонарушений среди подростков.
  - **Наркотические и другие зависимости:**
  - формирование знаний детей и родителей о последствиях нарко и других зависимостей;
  - обучение навыкам отказа от нарко и других ПАВ.
  - уменьшение численности злоупотребляющих психоактивные вещества среди учащихся школы.
    - **Табакокурение:**
    - проведение образовательно-профилактической работы по отказу от курения;
    - снижение количества учащихся от табакозависимости;
    - помочь учащимся правильно организовать свое свободное время.
      - **Здоровый образ жизни:**
      - профилактика физических и эмоциональных отклонений в здоровье учащихся;
      - формирование у родителей и детей представления о ЗОЖ;
      - развитие творческого потенциала учащихся, которые помогут создать защиту от потока вредной информации и других источников, уберегут детей от употребления ПАВ и других веществ, убивающих молодой организм, снизят правонарушения и социально адаптироваться в современной жизни.

## **1.8. Индикаторы**

### **1. Целевая группа - учащиеся**

- увеличение числа учащихся отрицательно относящихся к употреблению ПАВ;
- снижение степени вовлеченности в проблему злоупотребления ПАВ (скрининг, - выявление группы риска наркотизации);
- динамика роста посещаемости учащимися кружков, секций и клубов по интересам;
- разнообразие внеурочной деятельности, реализуемой в образовательном учреждении.

### **2.Целевая группа – педагоги**

- повышение уровня развития педагогического коллектива;
- положительная мотивация работников образовательного учреждения к антинаркотической профилактической деятельности;
- сформировавшийся актив.

### **3. Целевая группа – родители.**

- сотрудничество образовательного учреждения с социальными институтами поддержки семьи;
- поддержка родителями антинаркотической деятельности образовательного учреждения.

## **1.9. Критерии отслеживания эффективности предложенной программы**

Предлагается два способа отслеживания эффективности

### **1. Отслеживание эффективности всей программы в целом. Критерии:**

- 1.1. Появление у подростков устойчивых интересов
- 1.2. Повышение успеваемости
- 1.3. Изменение количества подростков, стоящих на учете
- 1.4. Изменение количества детей, состоящих в «группе риска»
- 1.5. Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «группу риска»
- 1.6. Уровень и степень добровольной вовлеченности родителей, детей и других людей в мероприятия.
- 1.7. Уровень конфликтности в подростковой среде.
- 1.8. Оптимизация внутрисемейных отношений.
- 1.9 Изменение отношения к возможному приему ПАВ

**2. Формы отслеживания:** анкетирование, тестирование, опросы экспертов, сочинения, наблюдения, социометрия.

### **2.0. Целевая группа:** обучающиеся 1 – 11 классов.

## **II. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ.**

Целями профилактической деятельности по предупреждению злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ; формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа

жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой всеми участниками образовательного пространства. Образовательная профилактическая программа «Будущее – это мы» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Будущее – это мы» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке, алкоголе и предупреждает приобщение детей к наркотикам, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Наша программа служит важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Будущее – это мы» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

- потребность у детей в здоровом образе жизни;
- создание системы профилактики в образовательном учреждении;
- разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,
- формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,
- взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

Исходя из вышесказанного, мы сформулировали **цель программы**:

Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования положительного образа Я, активной жизненной позиции, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

Для достижения поставленной **цели** необходимо решить следующие **задачи**:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о психоактивных веществах; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с употреблением ПАВ.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Осуществлять антинаркотическую профилактическую работу с родителями; в предупреждении приобщения обучающихся к вредным привычкам;
- Организовывать и проводить специальных профилактических мероприятий для обучающихся и родителей, направленных на профилактику употребления ПАВ;
- Систематически поддерживать связи с межведомственными организациями, занимающимися проблемами безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- Оказать детям и подросткам консультационную и психокоррекционную помощь;
- Формировать у учащихся устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ.
- Содействовать условиям для формирования морально-волевых качеств школьников.
- Создать благоприятный психо-эмоциональный климат в школьном сообществе для творческого эффективного взаимодействия коллективов, составляющих потенциал школы.
- Научить учащихся делать осознанный выбор в любой жизненной ситуации и решать возникшие проблемы самостоятельно.
- Оказать педагогам и родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку.

**Приоритетные направления деятельности школы в области профилактики**

- Устранение неблагоприятных условий школьного окружения (дискриминация и подавление детей, негативные ожидания, аддиктивное окружение, оценочные отношения со стороны педагогов и т.д.);
- Создание благоприятных и безопасных условий для развития ребенка (уважение к праву голоса и естественным потребностям ребенка, безусловное принятие его самого, условия для самореализации, удовлетворения интересов, сотрудничество со взрослыми, создание и укрепление школьных традиций, создание безопасных зон отдыха и т.п.);
- Укрепление самооценки ребенка через позитивное подкрепление;
- Формирование осознанного отношения к ценности здоровья;
- Культивирование духовных ценностей и нравственных идеалов;
- Укрепление социальной компетентности учащихся (тренинги навыков, помогающих преодолевать стрессы, конфликты, эмоциональные трудности, кризисы; находить место в группе сверстников; реализовывать свое право голоса; принимать самостоятельные решения, нести ответственность за свое поведение и т.д.);
- Воспитание у учащихся критичного, основанного на правдивой информации, отношения к удовольствиям, средствам зависимости и потребительскому стилю жизни;
- Реализация детьми права голоса через школьные органы самоуправления;
- Помощь семье в укреплении ее воспитательной функции.
- Формирование социально-положительных навыков, ответственного отношения к здоровью, обучение здоровому жизненному стилю.

Успех профилактических мер зависит от их координации: ни одна из предпринимаемых мер не будет эффективной, если ее реализовывать отдельно от других. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школы будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Будущее – это мы» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

На осуществление этой идеи направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

В процессе работы над программой выстраиваются взаимосвязи с родителями, психологом, социальным педагогом, учителями - предметниками и работниками школы, школьной и сельской библиотекой, здравоохранением, правоохранительными органами, Управляющим советом школы, советом села, советом ветеранов, органами опеки и попечительства, социальной защитой, КГБУ СО Центр семьи «Шарыповский».

Результатом нашей деятельности является накопление большого объема информации по данной проблеме, а также создание отчёта и презентаций.

Таким образом, **стратегическим приоритетом школьной профилактической** программы является создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья - освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель профилактики по программе «Будущее – это мы» заключается в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ.

### III. АНАЛИЗ СИТУАЦИИ.

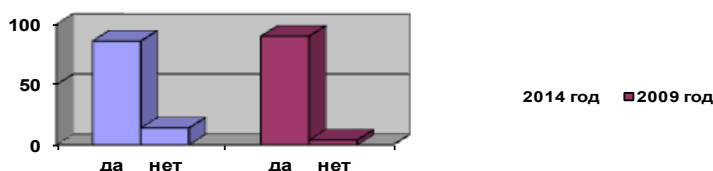
Прогноз распространения употребления ПАВ среди подростков нашего села, по нашему мнению, на ближайшие годы неблагоприятен. Положение дел в селе осложняется отсутствием системы взаимодействия заинтересованных организаций и ведомств, малочисленностью специализированных служб первичной профилактики, низким уровнем организации альтернативной, досуговой и социальной активности детей, молодежи и другими факторами.

На фоне относительного благополучия в ситуации, связанной со злоупотреблением наркотиками подростками, произошла замена средств зависимости, и на первый план вышли злоупотребление пивом и слабоалкогольными коктейлями, отмечается факт снижения возрастной границы употребления ПАВ в школьной среде. Сегодня употребление ПАВ среди подростков по результатам опроса проводимого в образовательном учреждении стало социально приемлемой формой поведения. Это, в свою очередь приводит к очередному “витку” количественных показателей. Проведенный опрос (сентябрь - ноябрь, 2013г) среди обучающихся школы 12-17 лет свидетельствует о том, что употребление алкоголя возросло на 11 % по сравнению с результатами опроса (апрель, 2013). Выявление отношения к курению у подростков данной группы также имеет тенденцию к повышению.

Динамика роста употребления ПАВ среди молодежи заставляет пересматривать как содержательную часть профилактических программ, так и организационную структуру их реализации в образовательных учреждениях.

Смещение акцентов профилактики актуально не только из-за сопоставимости вредных последствий употребления ПАВ, но и потому, что подростки, допускающие злоупотребление алкоголем и табакокурением, значительно чаще имеют отклонения в поведении.

Нами было опрошено 67 обучающихся 4-11 классов в возрасте от 10 до 18 лет, среди которых 40% девушек и 60% юношей. В результате проведенного нами исследования, было выявлено, что 86% учащихся нашей школы пробовали алкоголь, что имеет процент соотношения с 2009г. ниже (по результатам опроса 2009г было 90%).

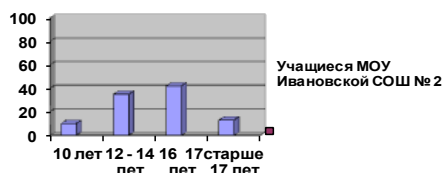


**Пробовали вы напитки, содержащие алкоголь?**

Эти данные свидетельствуют о том, что большинство обучающихся пробовали алкоголь.

Из числа опрошенных учащихся, 10% впервые попробовали алкоголь в возрасте 10 лет, 35% - в возрасте 12-14 лет, 42% в возрасте 16 – 17 лет. Сравнивая эти данные можно сказать, что большинство школьников впервые пробуют алкоголь в более старшем возрасте.

**Сколько вам было лет, когда вы впервые попробовали алкогольный напиток?**

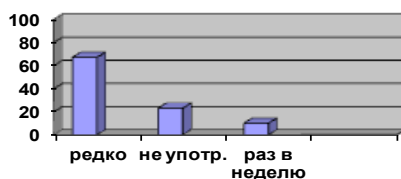


Выяснилось также, что основная масса опрошенных впервые попробовала алкоголь в кругу друзей 67%, в семье 23%. Причем число девушек, попробовавших алкоголь в семье, превышает число юношей попробовавших алкоголь там же. Соответственно для ситуации «в кругу друзей» наблюдается обратная закономерность, то есть число юношей, впервые попробовавших алкогольный напиток в кругу друзей, превышает число девушек. Большинство старшеклассников предпочитает слабоалкогольные напитки. Наиболее популярным из них является пиво, но около 5% подростков предпочитают крепкие алкогольные напитки.

При анализе ответов на вопрос: «Как часто вы употребляете алкогольные напитки?», видна следующая закономерность:

- первое место занимает ответ «редко» (67%)
- на втором месте – ответ «в данное время алкоголь не употребляю» (23%)
- на третьем – ответ «1 раз в неделю (по выходным)» (10%)

Ниже приведены данные в сравнении с учащимися городской школы.

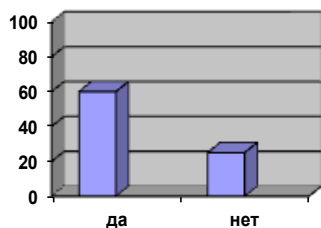


**Как часто вы употребляете алкоголь?**  
Учащиеся МОУ Ивановской СОШ № 2

Нами был задан и такой вопрос: «Что побуждает вас к периодическому употреблению алкоголя?». Оказалось, что более половины (64%) старшекласников не задумывалось над этим, на втором месте стоит ответ «снять стресс», и 10% учащихся употребляют алкогольные напитки ради поиска новых ощущений.

Дети курение рассматривают как обычное явление, забывая о том, что вред, наносимый организму курением, особенно в раннем возрасте, в значительной степени носит отсроченный характер. Оно отзывается сильными негативными последствиями в будущем.

На вопрос: «Вы когда-нибудь пробовали курить?», положительно ответили 60% учащихся. Продолжают курить 15% опрошенных.



**Вы когда-нибудь пробовали курить?**

Учащиеся МОУ Ивановской СОШ № 2

Прискорбно заметить, что девушки тоже курят 15% из числа опрошиваемых. Следующий вопрос, «Много ли ваших друзей курят?», направлен на выявление степени влияния группы или дружеской среды на выбор подростка. Полученный ответ был удручающим: у 32% опрошенных более 7 друзей курят сигареты и у 15% – курят все друзья. То есть можно сделать вывод, что практически у 1/3 ребят курит большинство друзей. А ведь все мы знаем, что среда общения сильно влияет на подростков и эти данные должны заставить задуматься взрослых.

На вопрос «Как вы относитесь к курению» отрицательно ответили 75%, и в то же время на вопрос «как вы относитесь к курильщикам?» только 40% опрошиваемых ответили отрицательно. Отсюда можно сделать вывод, что в обществе, к сожалению, недостаточно сложилось отношение к курению и курильщикам как к негативному явлению.

Одна из страшных бед нашего времени - употребление наркотических веществ. Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребления снижается. Для выяснения отношения учащихся школы к наркотикам мы провели анкетирование среди учащихся 7-11 классов. Ребята ответили на несколько вопросов. Их ответы были оценены в процентном количестве. Результаты исследований мы обработали и представили в виде таблицы.

№ п/п	Вопросы:	Ответы
1.	« Ошибаются ли подростки когда употребляют наркотики?	«ДА, ОШИБАЮТСЯ» 98% (7 класс), 94% (8 класс); 90% (9 класс); 88% (10 класс); 95% (11 класс).



2.	« Есть ли у тебя цель идти в ногу со временем и нужно ли для этого употреблять наркотики?»	«НЕТ НЕ НУЖНО» 100% (7 класс), 86% (8 класс); 100% (9 класс);75%(10 класс); 98%(11 класс).
3.	«Считаете ли вы опасным для людей употребление наркотиков?»	«ДА» 90% 7 класс, 87 % 8 класс; 90%(9 класс); 100%(10 класс); 97%(11 класс)».
4.	« Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли вам это сделать?»	«НЕТ» 90% 7 класс, 98(8 класс); 100% (9 класс); 100% (10 класс); 100% (11 класс).
5.	«Сталкивался ли кто –нибудь из вашей семьи с проблемами наркотиков?»	«НЕТ» 100% 7 класс, 100% (8 класс); 100% (9 класс); 100% (10 класс); 100% (11 класс).
6.	«Считаете ли вы, что нужно проводить мероприятия по профилактике наркотиков?»	«ДА» 98% 7 класс, 99% (8 класс); 100% (9 класс); 100% (10 класс); 100% (11 класс).
7.	«Ситуацию в семье я могу оценивать, как:	75% 7 класс, 80% (8 класс); 90% (9 класс); 100% (10 класс); 90% (11 класс)
	А) благополучная:	
	Б) нормальная:	15% 7 класс,15% (8 класс); 10 (9 класс); 0% (10 класс); 10% ( 11 класс)
	В) неблагополучная:	10% 7 класс, 5% (8 класс); 0% (9класс); 0% (10 класс); 0%(11 класс).

Таким образом, изучив данную тему и проанализировав полученные результаты, мы пришли к следующим выводам:

Большинство учащихся 7 -11 классов нашей школы считают, что употребление наркотиков вредит здоровью человека. Ситуацию в семье оценивают либо как благополучную, либо как нормальную. Небольшое количество родителей учащихся сталкивались либо сталкиваются с проблемами наркотиков или употребления психотропных веществ. Приобрести наркотики в нашем селе невозможно.

#### IV. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.

Наша программа «Будущее – это мы» характеризуется двухуровневым подходом к проблеме профилактики употребления ПАВ.

**Уровень личного пространства человека** – рассматриваются опасные мотивы поведения человека (негативные чувства, убеждения, побуждения). Занятия направлены на формирование личностной компетентности подростков и проводятся в форме организационно-деятельностных и ролевых игр, мозговых штурмов, дискуссий, моделирования различных жизненных ситуаций и т.д.

**Уровень социального пространства** – рассматриваются опасные влияния окружения (конфликты, ложные ориентиры, давление ближайшего окружения).

Занятия проводятся в интерактивной форме и дополняются формированием социальной компетентности подростков через ознакомление детей с законами, правилами, нормами по которым живет человеческое общество, и через обучение их социальным умениям и навыкам.

Особенности возрастной психологии обязательно учитываются в профилактической работе с подростками.

Программа предполагает формирование навыков асертивного поведения, обладая которыми, подросток будет способен противостоять давлению любого негативного социального окружения и ситуации

Программа предназначена для проведения цикла занятий по профилактике ПАВ, проводимых на базе МБОУ Ивановской СОШ № 2. Для повышения эффективности восприятия подростками материала программа разбита на 3 блока:

- Формирование ценностных ориентаций у подростков в условиях социализации.
- Оказание психологической поддержки старшекласснику с учетом его индивидуальности.
- Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Каждый из блоков представляет собой своеобразный миницикл занятий, посвященных одной теме.

Программа направлена на повышение уровня компетентности участников занятий, на оказание помощи подростку в сложных жизненных ситуациях, в выборе и реализации безопасных и конструктивных стратегий поведения, в развитии жизненно важных навыков, включающих умение сопротивляться вовлечению в употребление ПАВ.

Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на альтернативной наркотикам деятельности. Развитие целесообразной позитивной активности.
5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

Отличительной чертой программы является акцент на формирование **полезного выбора** из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

Программа направлена на формирование следующих навыков и свойств личности:

- положительного образа Я школьника;
- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;
- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;
- навыков личностной и социальной компетентности.

#### **Методы обучения:**

- групповая работа;
- кооперативное обучение - это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу;
- мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу;
- групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения;
- ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя;
- упражнения – энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

Методические рекомендации включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опросов обучающихся.

#### **Структура занятия:**

- форма интерактива (тренинг, ролевая игра, коллаж);

- правило группы;
- упражнения – энергизаторы;
- основное упражнение, использование рабочей тетради;
- вспомогательное упражнение;
- рефлексия;
- обратная связь, выводы.

### **Основные компоненты работы:**

- **Потребностно-мотивационный** – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- **Аксиологический** – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте, формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- **Образовательный** – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

### **Направления реализации программы**

**1. Профилактическая работа с учащимися.** Тактика эффективной работы с детьми включает следующие **формы:**

- поведенческое обучение (тренинги умений, помогающие ребенку противостоять насилию, давлению сверстников, развивающие умения высказывать свое мнение, выражать свои чувства);
- обучение через игру (ролевые игры, способствующие развитию социальной компетентности учащихся);
- организацию самопомощи (обучение приемам самопомощи, релаксации).
- проведение тренингов активной психологической защиты для подростков
- проведение общешкольных антинаркотических мероприятий
- включение в работу по профилактике употребления ПАВ органов ученического самоуправления;
- проведение занятий по программам «Школа – территория здоровья, Полезный выбор, Навыки конструктивного взаимодействия», «Тренинг общения»;
- работа волонтерского отряда «Искра» по организации органами ученического самоуправления волонтерской работы по профилактике употребления ПАВ;
- проведение внеурочных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ (тренинги, классные часы, диспуты и дискуссии, игровые занятия, деловые и ролевые игры, акции, тематические месячники и т.д.)
- спортивные соревнования, Дни здоровья, выпуск информационных листовок и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток, проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни, создание научно-исследовательских и социальных проектов, проведение КВН, конкурса агитбригад, создание лучшего рекламного ролика, выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки;
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.).
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);
- организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью и т.д.).

### **2. Профилактическая работа с родителями:**

- работа по формированию нетерпимого отношения к наркотикам (беседы, лекции, тренинги, семинары);
- работа по предупреждению внутрисемейного вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, случаев эмоционального отвержения детей и жестокого обращения с ними (посещение семьи, рейды, анкетирование);
- работа по оказанию помощи семье в конфликтных ситуациях (консультации, организация правовой и социально-психологической);
- привлечение к участию в проведении и организации родительских собраний школы, работы органов ученического самоуправления;
- организация работы родительского патруля;
- привлечение к участию в тренинговых занятиях.

### **3. Работа с педагогическими работниками:**

- проведение мониторинга распространенности употребления ПАВ в школе;

- организация внутришкольных обучающих семинаров по программе, обсуждение хода реализации программы на заседаниях МО классных руководителей;
- информирование по проблемам ПАВ и профилактике употребления ПАВ; индивидуальная работа, консультирование;
- регулярная информация по данной проблеме на педагогических советах, совещаниях;
- участие в конференциях, «круглых столах» по проблемам употребления ПАВ;
- осуществление мероприятий по раннему выявлению детей группы «риска».
- организация взаимодействия между образовательным учреждением, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, наркологической службой, органами внутренних дел, службами социальной защиты населения и группами родительского актива, управляющим советом школы.
- совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде.

### Возрастные этапы профилактической работы

Этапы	Возраст	Характеристика
I	7-9 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.
	9-11 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
III	14–17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”

### Формы реализации программы

Этапы	Класс	Формы работы
I	1 - 4	Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов); тренинги “Загадки необитаемого острова”, “Учимся быть внимательными”, “Правила доброты”, “Я учусь владеть собой”
II	5 - 7	Тренинги “Уроки общения”, ролевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения, спецкурс «Профилактика наркомании»
III	8 - 11	Тренинги “Мир моих чувств”, тренинг общения, ролевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения; Тренинги “Мой жизненный выбор”, тренинги толерантности, дискуссии, деловые игры, презентации.

### Основные мероприятия по реализации программы (содержание занятий Приложение 1)

№ п/п	Номер занятия	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный

1	1 занятие	Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании Анкетирование при входе в программу.	Анкетирование	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
2	2 занятие	Биологические факторы риска Мотивы потребления наркотиков. Социальные факторы риска. Возрастные поведенческие реакции подростков как фактор риска. Психологические факторы риска. Стресс как фактор риска. Социально – психологические факторы, препятствующие формированию наркозависимости. Личностные факторы, препятствующие формированию наркозависимости. Подсказки для родителей.	Практическое занятие	сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители
3	3 занятие	Тренинг № 1 « Курение-дело серьезное!».	Тренинг	октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
4	4 занятие	Тренинг № 2 « Как влияет курение на молодой организм».	Тренинг	октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
5	5 занятие	Тренинг № 3 « Скажи « нет!» ПАВ!».	Тренинг	ноябрь	Педагог-психолог, классные руководители
6	6 занятие	Тест «АССОЦИАЦИИ» Участники игры записывают пришедшие в голову слова-ассоциации на заданную тему.	Тестирование	ноябрь	Педагог-психолог, классные руководители
7	7 занятие	Тест «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»	Тестирование	декабрь	Педагог-психолог, классные руководители
8	8 занятие	Тест «СИГАРЕТА»	Тестирование	декабрь	Педагог-психолог, классные руководители
9	9 занятие	Тренинг для родителей « Мы в ответе за тех, кого воспитали».	Тренинг	январь	Педагог-психолог, классные руководители
10	10 занятие	«Социологического опроса»	Опрос	январь	Педагог-психолог, классные руководители
11	11 занятие	Информационный час: Уголок Здоровья	Лекция	февраль	Педагог-психолог,

	е	Всемирный день без табака			классные руководители
12	12 занятия	Советы, как бросить курить.	Лекция	февраль	Педагог-психолог, классные руководители
13	13 занятия	Мини – лекция о вреде алкоголизма и наркотической зависимости	Лекция	Март	Педагог-психолог, классные руководители
14	14 занятия	Тренинг: «Молодежь против наркотиков»	Тренинг	Март	Педагог-психолог, классные руководители
15	15 занятия	Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям»	Тренинговое занятие	апрель	Педагог-психолог, классные руководители
16	16 занятия	Тренинговое занятие «Пути достижения жизненных целей»	Тренинговое занятие	апрель	Педагог-психолог, классные руководители
17	17 занятия	Классный час: «Профилактика алкоголизма в подростковой среде».	Классный час	Май	Педагог-психолог, классные руководители
18	18 занятия	Классный час: «Заблуждение о безвредности пива»	Классный час	Май	Педагог-психолог, классные руководители
19	19 занятия	Информационный час «Пиво - молодежный напиток?»	Классный час	Июнь	Педагог-психолог, классные руководители
20	20 занятия	Анкетирование по завершении программы	Анкетирование	июнь	Педагог-психолог, классные руководители

**Тематический план программы (содержание занятий Приложение 2)**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Лекций</b>	<b>Практ. занятий</b>
<b>Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у детей и подростков</b>	7	3	4
1. Общение.	3	1	2
2. Оказание помощи детям и подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ	4	2	2
<b>Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку</b>	16	6	10
1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	4	2	2
2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально-психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания здоровых привычек и социально	2	1	1

важных привычек.			
3. Формирование образа “ Я” у подростков.	4	1	3
4. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.	2	1	1
5. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.	4	1	3
<b>Раздел 3. Помощь детям и подросткам в успешной ориентации во внешнем мире</b>	6	3	3
1. Оказание в приобретении подростком навыков самоконтроля и саморегуляции.	2	1	1
2. Развитие навыков личной безопасности подростка.	2	1	1
3. Формирование умения у подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.	2	1	1

### Общие мероприятия по осуществлению программы

Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
<b><u>Методическая работа</u></b>		
1. Выступления на педсоветах по вопросам профилактики вредных привычек среди несовершеннолетних.	В течение учебного года	Психолог
2. Создание сектора по профилактике ПАВ.	В течение учебного года	Зам. директора
3. Создание банка данных передового опыта педагогов школы по профилактике ПАВ.	В течение учебного года	Зам. директора
4. Проведение ежегодных профилактических медосмотров.	Ноябрь-декабрь	ЦРБ, медсестра школы
5. Составление социального паспорта класса и школы.	Сентябрь-октябрь	Кл. руководители
6. Выступление на совещаниях при директоре школы.	В течение учебного года	Зам. директора
7. Контроль за работой классных руководителей по профилактике вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.	В течение учебного года	Зам. директора
8. Создание библиотеки методической литературы по данной теме	В течение учебного года	Библиотекарь
9. Рассмотрение вопросов по профилактике вредных привычек на заседаниях МО классных	По планам работы МО	Руководитель МО

руководителей.		
10. Проведение открытых уроков и мероприятий по данной теме.	В течение года	Зам. директора
<b><u>Диагностика</u></b>		
1. Диагностика по проблеме «Уровень здоровья и здорового образа жизни учащихся»	Сентябрь	Психолог
2. Анкетирование учащихся на приверженность к вредным привычкам.	Октябрь	Кл. руководители
3. Определение уровня воспитанности учащихся	Март	Психолог
4. Тестирование на определение валеологической грамотности родителей	ноябрь	Кл. руководители
<b><u>Курс классных часов</u></b>		
1. Общечеловеческие ценности	Классные часы проводится один раз в месяц	Кл. руководители
2. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний		
3. Определение здорового образа жизни.		
4. Определение химической зависимости.		
5. Традиции и табакокурение.		
6. «Вредные привычки» (общешкольное мероприятие).		
7. Курение. Влияние на организм.		
8. Правда об алкоголизме.		
9. «Сказка о вредных привычках» (общешкольное мероприятие)		
10. Что такое ВИЧ?		
11. Формирование ответственности у подростка за свои действия как фактор		



<p>защиты от вовлечения в наркотизацию.</p> <p>12.Алкоголь и алкогольная зависимость.</p> <p>13.Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»</p> <p>14. «По ком звонят колокола?»</p> <p>15. Есть повод подумать</p> <p>16. ПАВ и последствия их употребления</p> <p>17. Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».</p>		
<p><b><u>Внеклассные мероприятия</u></b></p>		
<p>1. Организация и проведение «Всемирного дня здоровья»</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>Учителя физкультуры</p>
<p>2. Организация и проведение «Международного дня борьбы с наркотиками», Подготовка памяток, листовок, обращений по профилактике вредных привычек.</p>	<p>Октябрь</p>	<p>Психолог</p>
<p>3.Общешкольное мероприятие по профилактике ПАВ «Скажи «НЕТ».</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>Волонтерский отряд «Искра»</p>
<p>4. Организация и проведение театрализованного представления</p>	<p>Ноябрь</p>	<p>Руководитель клуба «Рампа»</p>
<p>5. Акция «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам»</p>	<p>31 Ноября</p>	<p>Учителя физкультуры</p>
<p>6. Проведения цикла бесед «Наше здоровье в наших руках»</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Кл. руководители</p>
<p>7. Проведение первенства школы по лёгкой атлетике ««Спорт против курения»</p>	<p>Декабрь</p>	<p>Зам. директора</p>
<p>8. Проведение конкурса стенных газет «Здоровым быть здорово!»</p>	<p>Март</p>	<p></p>
<p>9. Организация пропаганды правовых</p>	<p></p>	<p></p>

<p>знаний среди учащихся «Подросток и закон»</p> <p><b><u>Семейное здоровье</u></b></p> <p>1. Рассмотрение вопросов профилактики вредных привычек на заседаниях родительского комитета и родительских собраний</p> <p>2. Привлечение родителей к работе по профилактике вредных привычек у детей</p> <p>3. Создание лектория для родителей «Сохранения физического и психического здоровья учащихся».</p> <p>4. Организация пропаганды правовых знаний среди родителей на тему «Подросток и закон»</p>	В течение года	Учитель ИЗО Соц. педагог
	В течение года	Администрация школы. Кл. руководители. Психолог Администрация школы.
<p>5. Проведение родительских собраний на правовую тематику.</p> <p>6. Проведение цикла собраний по программе «Путь к успеху»</p>	В течение года	Администрация школы.
	В течение года	Психолог, кл. руководители.

**Тематика занятий по психолого-педагогическому просвещению детей**

1 класс	№1 «Давайте познакомимся!»	праздник
	№2 «Равенство людей в своих правах»	практическое занятие с элементами рисования
	№3 «Путешествие со Светофориком»	Игра-путешествие
	№4 «Как себя вести»	практикум по культуре поведения
2 класс	№1 «Права и обязанности школьника»	час общения
	№2 «Митинг сказочных героев» (20 ноября - Всемирный день прав ребёнка)	представление-митинг
	№3 «Здоровым быть модно!»	беседа-диалог
	№4 «Право на семью»	игровое занятие
3 класс	№1 «Конвенция прав ребенка»	игровое занятие
	№2 «Мое право на образование»	практическое занятие
	№3 «Путешествие на Планету ЗиП (Закон и Право) на космическом корабле»	игра

	№4 «Правовая Ассамблея сказочных героев»	игра – ассамблея, на которую приехали жители государств.
4 класс	№1 «Мы жители своего района...»	игра-путешествие
	№2 «Я имею право» (12 декабря – День Конституции России)	литературный час
	№3 «Государственные символы РФ и РТ»	классный час-путешествие
	№4 «Турнир знатоков права»	турнир

5 класс	Законы школы – наши законы	Детско-родительская гостиная
	«Культура поведения на переменах»	Диспут
	Внимание: опасная компания!	Путешествие в сказку
	Права человека через призму русской народной сказки	Беседа
6 класс	Человек. Личность. Гражданин	Мозговой штурм
	Изучаем «Конвенцию о правах ребёнка»	Беседа-тренинг
	Наши права	Диспут
	Права человека в современном мире	Диспут
7 класс	Конституция – основной закон государства	Беседа-практикум
	Мы – граждане России	Классный час - размышление
	Как себя защитить?	Практикум
8 класс	Каждый правый имеет право	Классный час- деловая игра
	Преступление и наказание	Диспут
	Свой путь мы выбираем сами	Беседа - практикум
	«Знатоки права»	Брейн-ринг

9 класс	№1 «Семья: взаимоотношения и конфликты»	Диспут
	№2 «Мы все такие разные»	Ролевая игра, беседа- диалог
	№3 «Преступление и наказание»	Диспут
	№4 «Сквернословие и здоровье»	Круглый стол
10	№1 «Противостоять агрессии»	Диспут
	№2 «Кодекс чести»	Круглый стол

	№3 «Свой путь мы выбираем сами»	Беседа
	№4 «Я среди людей и я сам строю свою жизнь»	Диспут
1 класс	№1 «Права человека в современном мире»	Круглый стол
	№2 «Самодисциплина и самовоспитание школьника»	Дискуссия
	№3 «Агрессия и стресс»	Беседа
	№4 «Честь и Закон»	Игра «Брейн – ринг»

***Родительские собрания***

1 класс	Давайте познакомимся. Особенности современной школы и современных требований к школьникам	лекция-информация, беседа.
	Отношения в семье как основа взаимопонимания	мини-лекция, практическое занятие
	Режим дня в жизни школьника	семинар-практикум
	Поощрения и наказания детей в семье: за и против	родительский ринг
2 класс	Законы жизни семьи, законы жизни класса	лекция-информация.
	У здоровых родителей здоровые дети	практикум.
	Права и обязанности детей. Права и ответственность родителей	консультация со специалистом, беседа
	Семейные традиции в воспитании детей	ток-шоу с приглашением специалистов, знающих проблему, журналистов, историков, этнографов.
3 класс	Детско-родительские конфликты в семье	обмен опытом
	Законодательство о браке и семье	мини-лекция, с приглашением специалиста в этой области в качестве консультанта.
	Досуг и здоровье детей	презентация проектов родителей
	Праздники и будни нашей жизни	Родительско-ученический капустник

4 класс	Особенности современной школы и современных требований к школьникам	лекция-информация, беседа
	У нас такие дети, каких мы заслуживаем	мини-лекция, дискуссия
	Выбор ЗОЖ – выбор счастливой жизни	Обсуждение результатов работы проблемных групп
	Досуг родителей с детьми	деловая игра

5 класс	Права человека и права ребенка	Деловая игра
	Нормы жизни в обществе	Круглый стол
	От чего зависят поступки человека	Деловая игра
	Поощрение и наказание детей в семье	Круглый стол
6 класс	Нравственные законы нашей семьи	Деловая игра
	Права и обязанности человека	Деловая игра
	Правонарушения и преступления	Беседа
	Человек в обществе. Достоинства и недостатки человека	Практикум
7 класс	Декларация прав человека. Конституция РФ о правах человека	Лекция, с элементами беседы
	Правовая культура человека	Деловая игра
	Правовой статус ребенка: права, обязанности и ответственность от рождения до совершеннолетия	Беседа
	Проблемы прав человека в России	Деловая игра
8 класс	Молодежные субкультуры	Лекция с элементами беседы
	Преступления и наказания	Лекция представителя правоохранительных органов
	Психолого-педагогические основы проявления агрессии у детей и профилактика экстремизма в подростково-молодежной среде	Лекция с элементами беседы
	Уважение и понимание – основа терпимости	Деловая игра
9 класс	Роль самооценки в формировании личности.	лекция.
	Профилактика агрессивности в подростковой среде.	социально-психологический тренинг
	Международные документы о правах ребенка	правовой тренинг
	Уголовная ответственность несовершеннолетних	лекция + практикум

10 класс	Пока не поздно! – права и обязанности родителей, права и обязанности подростка.	вечер вопросов и ответов
	Терроризм и экстремизм	лекция
	Подросток и закон	лекторий (рассчитан на несколько занятий)
	Правомерное поведение. Правонарушение, юридическая ответственность.	правовой тренинг
11 класс	Закон и ответственность	вечер вопросов и ответов
	Защита отечества – священный долг каждого гражданина России.	диспут
	Об ответственности	беседа
	Причины преступности	лекция, тренинг

**Тематика родительского лектория по проблеме  
«Сохранения физического и психического здоровья учащихся»  
Заседание №1 (сентябрь)**

- 1 кл. Давайте познакомимся.
- 2 кл. Здоровье нашего ребенка: как его сохранить?
- 3 кл. Труд в школе и семье.
- 4 кл. Развитие личностных качеств ребенка.
- 5 кл. «Первые проблемы». Трудности адаптации ребенка к обучению в 5 классе.
- 6 кл. Физические проблемы взросления детей.
- 7 кл. Мальчик не девочка. Девочка не мальчик... Проблемы и решения.
- 8 кл. Нравственные уроки семьи – нравственные законы жизни.
- 9 кл. Выбор дальнейшего пути: за и против.
- 10 кл. Ответственность, самооценка и самоконтроль. Как их в себе развить?
- 11 кл. Ваш ребенок вырос: «Правила поведения для родителей».

**Заседание №2 (ноябрь – декабрь)**

- 1 кл. Трудности адаптации первоклассников к школе.
- 2 кл. Агрессивные дети. Причины и последствия детской агрессии.
- 3 кл. Семейные праздники и народные традиции.
- 4 кл. Игры общения в семье.
- 5 кл. Как помочь детям учиться.
- 6 кл. Воля и пути её формирования у учащихся.
- 7 кл. Семья – это...
- 8 кл. Психологические и возрастные особенности развития подростка.
- 9 кл. Трудный ребенок. Какой он?
- 10 кл. Друзья и компания моего ребенка.

**Заседание №3 (январь – апрель)**

- 1 кл. Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться?
- 2 кл. Музыка и телевизор в жизни ребенка.
- 3 кл. Родительская конференция «Искусство любить детей».
- 4 кл. Развитие самостоятельности у детей и его роль в дальнейшем обучении детей.
- 5 кл. Культурные ценности семьи и их значение для ребенка.
- 6 кл. Педагогический такт... родителей.
- 7 кл. Вредные привычки. Как им противостоять? Наркотики: как от них уберечься?
- 8 кл. Человек, которому я доверяю.
- 9 кл. Взаимодействие семьи и школы по профилактике вредных привычек.
- 10 кл. Погода в доме. (Как избежать конфликта в семье?)

## V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Кадровое обеспечение программы**

Зам директора по воспитательной работе - 1 чел.

Социальный педагог - 1 чел.

Логопед - 1

Психолог - 1 чел.

Медицинский работник – 1 чел.

Куратор волонтерского отряда – 1

### **Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике употребления ПАВ:**

**Администрация:** создаёт условия для реализации программы, осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

**Учителя-предметники и классные руководители:** благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, социально-реабилитационной службой школы), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

#### **Социально-психологическая служба:**

**Школьная медсестра:** обеспечивает работу медицинского кабинета – одного из важных звеньев профилактики, консультативного пункта для педагогов, детей, родителей.

#### **Логопед обеспечивает:**

- коррекцию дефектов речи

#### **Педагог - психолог обеспечивает:**

- психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение конфликтных ситуаций);
- психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся;
- организационно целостную психологическую помощь детям группы риска, в том числе направление ребенка и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне школы.

#### **Социальный педагог** несет ответственность:

- за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;
- систематическую работу с семьями школьника (особенно с семьями детей «группы риска»);

**Органы ученического самоуправления:** создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ.

**Библиотечно-информационный центр:** обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

**Учреждения дополнительного образования:** организуют информационно-просветительскую работу с родителями, совместное творчество детей, педагогов и родителей, создают условия для активного участия родителей в организации досуга детей.

#### **Правоохранительные органы:**

- работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;
- осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;

- обеспечивают взаимодействие школы с городской комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних;
- организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

**Инспектор по делам несовершеннолетних**, закреплённый за школой профилактическую деятельность строит по трем основным направлениям: работа с учащимися, родителями и педагогическими коллективами.

**Родители:** оказывают помощь школе в создании благоприятных условий для здоровья детей.

Повышают собственный уровень знаний в вопросах здоровьесбережения.

**Материально – техническое:**

- актовый спортивный залы школы
- туристическое снаряжение;
- спортивное оборудование, инвентарь и помещение школы и спортзала при СДК,
- техническое, музыкальное и интерактивная доска;
- канцелярские принадлежности;
- медикаменты.

Для выездных мероприятий используется школьный автобус.

**Методическое обеспечение программы**

- Методическая литература по профилактике.
- Школьная библиотека.
- Интернет – ресурсы.
- ЦОР, ЭОР.

## **VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- уменьшение факторов риска употребления ПАВ;
- повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы, развития ученического самоуправления;
- увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга;
- повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростков;
- увеличение процента учащихся с положительной мотивацией на здоровый образ жизни;
- установление более прочных социальных связей с органами системы профилактики употребления ПАВ.

**Эффективность реализации программы отслеживается по следующим критериям:**

1. Снижение общего количества больных детей.
  2. Увеличение индекса здоровья, сокращение количества уроков, пропущенных по болезни в расчете на 1 ученика.
  3. Снижение заболеваний желудочно-кишечного тракта, сколиоза, миопии, заболеваний нервной системы и сердечно-сосудистых заболеваний, простудных заболеваний.
  4. Охват детей спортивно-оздоровительной работой.
  5. отсутствие правонарушений, совершаемых учащимися в состоянии алкогольного, наркотического опьянения.
  6. Уменьшение количества детей, употребляющих табак, алкоголь.
- Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
7. Отсутствие снижения общей и качественной успеваемости.
  8. Улучшение психологического климата в учебном и педагогическом коллективах.
  9. Рост заинтересованности родителей, учителей вопросами укрепления здоровья детей. В итоге реализации программы учащиеся, родители, педагоги повысят уровень своих знаний о путях достижения здорового образа жизни и будут способны перейти к нему.
  10. Индивидуальный подход педагогов к каждому ребенку на всех уроках.
  11. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся.
  12. Повышение социальной защищенности детей.



13. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.

14. Повышение уровня развития умений и навыков:

- а) уверенного позитивного поведения;
- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
- в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
- г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Результаты реализации программы анализируются на общешкольном родительском собрании школы и утверждаются педсоветом.

**По результатам реализации программы обучающиеся должны:**

**Знать:**

- о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ;
- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- признаки здорового человека;
- источники влияния и давления;
- безопасные интересные способы проведения времени;
- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- признаки ИПП, меры профилактики;
- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- осознавать собственные потребности;
- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
- стили семейного воспитания;
- собственные профессиональные предпочтения

**Уметь:**

- делать здоровый выбор;
- понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- принимать рациональные решения;
- анализировать собственные качества;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- составлять резюме;
- работать с источниками информации о вакансиях
- отстаивать собственную точку зрения;
- анализировать социальные ситуации;
- делать обоснованный выбор;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности

**Обладать навыками:**

- сопротивления давлению и развития личностной и социальной компетентности.
- эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления.
- самоконтроля, самооценки.
- преодоления стресса, тревоги.
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.
- преодоления жизненных трудностей в целом.
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

Профилактическая работа по данной программе осуществляется в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

Контроль за реализацией программы осуществляет администрация школы, организационную работу осуществляет заместитель директора по ВР. Финансовую поддержку осуществляет администрация Ивановской школы.

**Занятие № 1**

**Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

**АНКЕТА**

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

- А) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
- Г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- А) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;

3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?

- А) да, б) нет;

4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:

- А) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
- Б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
- В) постарались бы помочь излечиться;
- Г) попросили бы дать попробовать.

5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?

\_\_\_\_\_

6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

\_\_\_\_\_

7. Наркотик стоит попробовать:

- А) чтобы придать себе смелость и уверенность;
- Б) чтобы легче общаться с другими людьми;
- В) чтобы испытать чувство эйфории;
- Г) из любопытства;
- Д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
- Е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
- Ж) не стоит пробовать в любом случае.

8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:

А) да, б) нет

9. Наркотик делает человека свободным:

А) да, б) нет;

10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:

А) да, б) нет;

11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:

А) да, б) нет;

12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?

А) да, б) нет;

13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?

А) да, б) нет;

14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

А) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.

15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

А) да, б) нет.

16. Если бросать, то лучше бросать:

А) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

А) да, б) нет.

---

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Курс, группа \_\_\_\_\_

Пол ж, м \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!**

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на

вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

### **Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.**

#### **Анкетирование при входе в программу.**

1. Что тебе известно о табаке?
2. Среди твоих знакомых есть курильщики?
3. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?
4. Почему люди начинают курить?
5. Что такое пассивное курение?

### **Занятие №2**

#### **Раздаточный материал для классных руководителей**

#### **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

1. Патология беременности.
2. Осложненные роды (затяжные, с родовой травмой или гипоксией новорожденного).
3. Тяжело протекавшие или хронические заболевания детского возраста (не исключаются простудные, воспаления легких, ангины).
4. Сотрясения головного мозга, особенно многократные.
5. Алкоголизм и/или наркомания у близких родственников

#### Добавляются еще и следующие:

- резидуальное органическое поражение головного мозга;
- хронические болезни печени с нарушением ее детоксицирующей ф-ии;
- степень изначальной толерантности, а именно устойчивость организма к определенным видам наркотика;
- природа того вещества, которым злоупотребляют.

Биологические факторы на прямую влияют на функциональные возможности головного мозга, уменьшая его способность переносить интенсивные или продолжительные нагрузки, причем не только и не столько в интеллектуальной, сколько в эмоциональной сфере. Т.е., человек с благополучным анамнезом после более или менее тяжелого «удара судьбы» легко может собраться, мобилизоваться, вернуться к нормальному ритму жизни. А имеющему в биографии, например сотрясение мозга, сделать это намного труднее. На подсознательном уровне травмированный постоянно ищет средство, которое было бы в состоянии, хоть на короткое время, вернуть эмоциональную устойчивость или повысить ее. Таким средством может стать наркотик.

#### **МОТИВЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ.**

1. Позитивные - для получения удовольствия;

2. Негативные – защита от тоски;
3. Нейтральные – для приспособления к окружающим

### **Раздаточный материал**

#### **СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА.**

Следующие характеристики семейного воспитания могут стать причиной формирования наркозависимого поведения:

- неполная семья;
- сильная занятость родителей;
- отсутствие братьев и сестер;
- алкоголизм и наркомания родителей;
- преждевременное освобождение от опеки родителей;
- гиперопека со стороны родителей;
- искажение семейных отношений, приводящее к неправильному освоению социальных ролей;
- психические заболевания, скверный характер или частые нарушения общепринятых правил у кого-либо из близких родственников;
- эмоциональное отвержение ребенка родителями<sup>1</sup>.

Эмоциональное отвержение нарушает социализацию в семье, что приводит к:

- искажению образа своего «Я»;
- заниженной самооценке;
- нарушение мотивационной сферы;
- аддиктивному поведению как к одной из форм психологической защиты.

Другие социальные факторы риска.

- доступность наркотического вещества;
- степень грозящей ответственности;
- «мода» на наркотик;
- влияние группы сверстников.

#### **ВОЗРАСТНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР РИСКА.**

- реакция эмансипации;
- хобби-реакция;
- формирующиеся сексуальные влечения;
- группирование со сверстниками.

## Раздаточный материал

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

1. Низкая самооценка.
2. Фокусировка на внешнее окружение: оценка своего настроения на основании настроения других людей, внушаемость.
3. Неспособность идентифицировать или выразить чувства.
4. Неспособность просить помощь: «если ты сам не позаботишься о себе, то никто о тебе не позаботится».
5. Экстремальное мышление.
6. Низкая стрессоустойчивость.<sup>1</sup>
7. Высокая подверженность влиянию групповых норм
8. Повышенная тревожность, импульсивность как качество характера.
9. Низкая переносимость фрустраций.
10. . Неспособность к продуктивному выходу в ситуациях затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
11. Неспособность к продуктивному выходу из психотравмирующих ситуаций.
12. Несформированность способов психологической защиты, позволяющей справиться с эмоциональным напряжением.
13. Любопытство в сочетании с другими факторами риска и/или особенностями в личностной сфере.
14. Низкий самоконтроль.
15. Деформированная система ценностей.
16. Завышенная самооценка.
17. Болезненная впечатлительность, обидчивость, повышенная конфликтность и т.д.

### СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА.

1. Трудные жизненные ситуации – болезнь, опасность инвалидизации или смерти.
2. Трудные ситуации, связанные с выполнением какой – либо задачи – затруднения, противодействия, помехи, неудачи.
3. Трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием – ситуации оценки, критика, конфликты, давление.

Дети и подростки не обладают достаточным опытом анализа психотравмирующих ситуаций, поэтому не могут адекватно воспринимать такие ситуации. И тогда действие их на личность определяется следующим образом:

- напряженность от неспособности справиться с проблемой, внутренняя установка на бессилие, неудачу и т.д.
- напряженность по поводу неспособности что-либо предпринять вообще.

К вышеперечисленным добавляются так же следующие факторы:

- нравственная незрелость личности, нарушенная социальная микросфера, индивидуально – биологические особенности личности, индивидуально – психологические и нервно – психические аномалии личности

## **Раздаточный материал**

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

#### **1. В семье:**

- проводилось предродовое обследование;
- установлены близкие отношения с детьми;
- поощряется приобретение знаний;
- ценятся принципы;
- имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций;
- родители проводят много времени с детьми;
- родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить с ними отношения авторитарно;
- члены семьи заботятся и защищают друг друга;
- члены семьи четко видят свое будущее;
- семья поддерживает связь с педагогами;
- обязанности в семье распределены посильно.

#### **2. В школе:**

- педагоги предъявляют высокие требования к ученикам;
- поощряется выбор цели и ее достижение;
- поощряется социально направленная деятельность – альтруизм, умение сотрудничать;
- предоставляется возможность: раскрываться лидерам, учиться принимать решения;
- учащиеся имеют навыки социального общения;
- родители вовлечены в жизнь школы, класса;
- проводятся различные акции антинаркотического содержания в рамках психопрофилактической работы;
- персонал школы видит свою роль в качестве заботливых попечителей.

#### **3. В обществе:**

- нормы поведения и политика направлены на поддержку не потребления наркотиков;
- подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь;
- существует система помощи и социальной поддержки;



- молодежь вовлекается в деятельность общественных организаций.

#### **4. Среди ровесников:**

- уважение строится без потребления наркотиков, уважаются авторитет;
- подростки привязаны к определенной группе;
- ценится уникальность каждой личности, составляющей группу общения.

#### **5. Социальная работа:**

- подростки вовлекаются в организации и участвуют в проведении различных мероприятий спортивного, познавательного, общественно-значимого характера;
- существует система учреждений и организаций, позволяющая детям и подросткам удовлетворять свое любопытство и потребность в общении, самоутверждении;
- существует развитая и доступная детям и подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров.[1](#)

#### **Раздаточный материал**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

1. Видение жизненной перспективы.
2. Высокий самоконтроль.
3. Высокая стрессоустойчивость, умение взять себя в руки.
4. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями.
5. Адекватность самооценки.
6. Способность к конструктивному поведению в ситуации конфликта.
7. Здоровое и развитое чувство юмора.
8. Способность к продуктивному выходу из ситуаций затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
9. Сформированность и эффективность способов психологической защиты, позволяющей справляться с эмоциональным напряжением.
10. Умение находить конструктивные решения при наличии психотравмирующих ситуаций.

Религиозность может быть действенным фактором защиты

#### **Раздаточный материал**

### **"ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ"**

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят

себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».
11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.

### **Занятие № 3 Тренинг « Курение-дело серьезное! ».**

#### **Цели:**

Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

Задачи: 1) способствовать формированию здорового образа жизни;

2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

### Ход занятия:

1. Энергизатор «Рука к руке».

Ведущий подает команды:

2) рука к руке;

3) нос к носу;

4) спина к спине;

5) хвост к хвосту;

6) локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто останется без пары, становится ведущим.

2. Объявление целей и темы занятия.

3. Мозговой штурм.

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

4. Мини-лекция.

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек.

Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакмана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

5. Энергизатор. «Внутренняя бесконечность».

Ведущий: 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.

2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.

3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

6. Деление на группы КО.

Ветер, воздух, снег, солнце.

7. Работа в группах КО.

1) Нарисуйте «кожу курильщика».

2) Нарисовать «лицо курильщика»

3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.

4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия

-Что нового узнали?

-Что было самым интересным?

10. Энергизатор «Я не тормоз».

**Занятие № 4 Тренинг « Как влияет курение на молодой организм».**

**Цели:** формирование навыков отрицательного отношения к курению.

**Задачи:** 1) дать представление о влиянии курения на молодой организм,

детородные органы;

2) формирование навыков здорового образа жизни.

**Ход занятия.**

1. Энергизатор «Комплимент» (для девочек), «Упражнения с внутренней бесконечностью» (отвечают мальчики им, как колобок, убежавший от лисы).

2. бъявление темы и задач тренинга.

3. «Мозговой штурм».

1) –На какие органы человеческого тела влияет никотин? (сердце, печень, легкие, ротовая полость, глаза, мозг, конечности, половые органы, кожа – на все)

2) –Какие негативные действия никотина на органы вы знаете? (головокружение, тошнота, развитие атеросклероза, гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт)

4. Мини-лекция.

Россия входит в число стран, где вредная привычка – курение – очень распространены – 64,7% россиян курят.

Как сообщает агентство ИТАР-ТАСС, согласно статистическим данным, в России никотиновой зависимостью страдают 63% мужчин и 9,7% женщин, кроме того, в возрасте до 18 лет в той или иной степени курят 45% детей. Среди российских городов первенство по числу курильщиков держат Калининград, Мурманск, Краснодар.

Длительное воздействие никотина на нервные центры, регулирующие мозговую активность, может привести к ранней половой слабости и импотенции. Как показывают результаты исследования, проведенного Британской медицинской ассоциацией, большинство мужчин и не догадываются о возможности существования связи между курением и импотенцией. В то же время до 120 тыс. англичан в возрасте от 30 до 40 лет стали импотентами именно по вине пагубного пристрастия к табаку.

У женщин могут наблюдаться нарушения менструального цикла и преждевременный климакс.

Сильным токсичным действием на организм курильщика обладает окись углерода – угарный газ. Попадая с табачным дымом в организм, он соединяется с гемоглобином эритроцитов, в результате чего возникает стойкое кислородное голодание мышц сердца.

В силу биологических особенностей женский организм больше, по сравнению с мужским страдает от ядов табачного дыма. Женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом отвыкают от него.

Не последнее значение для курящей женщины является потеря привлекательности. От курения грубеет голос, желтеют зубы и пальцы, портится цвет лица, быстрее появляются морщины.

Особенно неблагоприятно отражается курение на детородной функции. Так, беременность у курящей женщины часто протекает с различными осложнениями, повышением давления, появлением отеков и крайними их проявлениями – самопроизвольными выкидышами и преждевременными родами.

Никотин и другие вещества табачного дыма влияют на развивающийся плод, т.к. он легко проникает через плацентарный барьер.

Некурящие люди, находясь в прокуренном помещении, становятся «пассивными курильщиками». Подсчитано, что постоянное пребывание в прокуренном помещении некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкуривающего до 5 сигарет в день.

5. Энергизатор

«Ручеек» - становятся парами друг за другом. Все берутся в пары за руки и поднимают руки вверх. 1 человек без пары идет на край взад «ручейка», с закрытыми глазами он идет по ручейку и выбирает себе пару, затем проходят по ручейку и становятся перед первой парой. Оставшийся без пары идет на край ручейка и т.д. «Ручеек» движется быстрее и быстрее.

6. Деление на группы КО:

Север, восток, запад, юг.

7. Работа в группах КО
- 1) У вас в семье родился братик. Ваш папа курит. Ваши действия.
  - 2) Ваша приятельница курит. Ей 14 лет. Вы пришли к ней на день рождения.
  - 3) Ваш одноклассник попробовал курить и заболел. Какие симптомы вы можете назвать и что ему посоветовать.
  - 4) Вы, ваш папа и его друзья отправились на рыбалку. Через 30 минут все они четверо закурили в машине.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия

-Что нового узнали сегодня?

-Что было самым интересным?

-Над чем хочется поразмышлять?

10. Энергизатор

«Я хочу сказать спасибо...(кому за что).

### **Занятие №5 Тренинг « Скажи « нет!» ПАВ!».**

**Цель** :Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

#### **Задачи**

- Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

#### **Ход занятий**

**Энергизатор** « Я люблю себя за то, что...».

#### **Представление темы занятий.**

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

#### **Мозговой штурм.**

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал ( взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?

## 5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

### **Мини – лекция.**

Повесьте плакат « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой ( дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

### **Работа в группах КО.**

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать « Правила уверенного отказа».

### **Ситуация « Просьба».**

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

### **Способы отказа.**

**Нет, не могу.**

**Нет, нет, и еще раз нет.**

**Нет, мне сейчас некогда.**

**Нет, спасибо, мне не нужны деньги.**

**Скажите « нет» и уйдите, не объясняя причины.**

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать « нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

**Ролевая игра.** Объедините участников в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа , прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили , что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.



## Энергизатор « Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

### Вывод

Существует много эффективных способов говорить « НЕТ».

### Занятие № 6 Тест «АССОЦИИИ»

Участники игры записывают пришедшие в голову слова-ассоциации на заданную тему.

Тема	Ассоциации
СВОБОДА	
ВЫБОР	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
ЦЕННОСТИ	
ЗДОРОВЬЕ	
СИГАРЕТА	

Рефлексия: обсуждение ответов учащихся

### Занятие № 7 Тест «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»

Обведите ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?

А) четыре раза в неделю;

Б) два-три раза в неделю;

В) раз в неделю;

Г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

А) более четырех километров;

Б) около трех-четырёх километров;

В) менее полутора километров;

Г) менее 700 метров.

3. Отправляясь в училище или по магазинам, вы:

А) как правило, идете пешком;

Б) часть пути идете пешком;

В) иногда идете пешком, а иногда едете на транспорте;

Г) всегда добираетесь на транспорте.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

А) всегда поднимаетесь по лестнице?

Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести?

В) иногда поднимаетесь по лестнице?

Г) всегда пользуетесь лифтом?

5. По выходным вы:

А) по несколько часов можете работать по дому, или в саду?

Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение дня не занимаетесь никаким физическим трудом?

В) совершаете несколько коротких прогулок?

Г) большую часть выходных читаете, или смотрите телевизор?

Подсчитайте очки за ответы из расчета: А) 4 очка, Б) 3 очка, В) 2 очка, Г) 1 очко.

Интерпретация результатов:

18 очков и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 очков: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

### **Занятие № 8 Тест «СИГАРЕТА»**

Отвечая на вопросы, сделай выбор **ДА** или **НЕТ** и подчеркни заглавную букву:

- при выборе **ДА** – красным цветом;

- при выборе **НЕТ** – черным цветом.

**Сила** – Могут ли сигареты сделать человека сильнее? Способствуют ли сигареты наращиванию мышц и их укреплению?

**Искренность** – Может ли курящий человек быть честным, искренним и не обманывать своих близких, что он курит?

**Гуманность** – Может ли курящий человек называться гуманным, если он портит жизнь окружающим его близким, соседям создавая их неблагоприятные условия?

**Активность** – Могут ли сигареты сделать человека сильнее, выносливее, активнее?

**Работоспособность** - Можно ли успешно учиться, регулярно куря сигареты и при этом улучшать свою память, внимание?

**Естественность** – Может ли курящий человек быть всегда в гармонии с самим собой, с окружающими, с природой и не приносить им вред?

**Тактичность** – Всегда ли курящий человек вежлив, не груб с окружающими его людьми?

**Аккуратность** – Можно ли сказать про курильщика, что он чистоплотен, аккуратен. На его одежде нет прожженных пятен, остатков пепла, он не мусорит, не бросает куда попало окурки?

Если получилась сплошная черная черта. Давайте перечислим качества, которые теряем, становясь курильщиком. Сигарета отнимает – свободу, искренность, гуманность...

## **Занятие № 9 Тренинг для родителей « Мы в ответе за тех, кого воспитали».**

**Цели:** формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

**Задачи:** - познакомить с историей возникновения табака;

- тренировать способы адекватного поведения родителей в разных ситуациях, связанными с употреблением ПАВ детьми.

- формирование копинг- стратегии на основе имеющихся копинг -ресурсов.

**Ход занятия:**

1. **Энергизатор:** «Я здоровый потому что ...».

2. **Представление темы занятий.**

3. **Мозговой штурм:**

1)Вспомните, по какой причине вы начали курить?

2)По каким причинам курит современная молодежь?

4. **Мини-лекция.**

### **Из истории табакокурения.**

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале 17 века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жанн Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствовании Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 тонн табачных листьев.

О пагубном влиянии табака известно давно, но научное объяснение сложилось только в нашем столетии. В табачном дыме 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензопирен, полоний 210.

Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.

Чем опасен табачный дым?

Каждый третий умирающий в мире - жертва табака. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают в развитии, в 7 лет – плохо читают, в 10 лет - плохо понимают текст, математические задания.

5. **Деление на группы:** «Яблоко-банан-груша».

6. **Работа в группах КО.**

**Задание для первой группы:**

Проинсценировать ситуацию «Вы нашли сигареты у ребенка» (Диалог).

**Задание для второй группы:**

«Вы увидели, что ваш ребенок курит». (Диалог)

Задание для третьей группы:

« Вам сказали, что ваш ребенок курит». (Диалог)

7. **Рефлексия:** - Что нового вы узнали для себя сегодня?

8. **Энергизатор:** « Дождь».

**Занятие № 10 Инструкция участника «Социологического опроса»**

Дорогие учащиеся!

Вы не раз слышали о том, что человек должен вести здоровый образ жизни, что такие вредные привычки как курение, алкоголизм, наркомания не сохраняют наше здоровье. И человек имеет право сам решать какие жизненные ценности для него наиболее важны.

И вы имеете право сами выбрать свой образ жизни, ведь у каждого из вас свои ценностные взгляды на жизнь...

Нам хотелось бы узнать ваше мнение о такой проблеме как табакокурение. Мы предлагаем вам принять участие в социологическом опросе, ответив на вопросы анонимной анкеты.

В анкете предлагается ряд вопросов, на которые даются варианты ответов. Из этих ответов вы должны выбрать один, наиболее значимый, по вашему мнению, и отметить его знаком «+».

БЛАНК ОПРОСНИКА

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС УЧАЩИХСЯ**

Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Не курю \_\_\_\_\_ Пробовал(а) \_\_\_\_\_ Курю регулярно \_\_\_\_\_

**1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей 3 наиболее, по твоему мнению, важные для человека. Проранжируй их, поставив рядом числа: 1,2,3.**

А) Профессиональная карьера;

- Б) Крепкое здоровье;
- В) Хорошая дружная семья;
- Г) Яркая, насыщенная жизнь;
- Д) Материальное благополучие;
- Е) Близкие друзья.

**2. Чем ты готов пожертвовать ради курения табачных изделий:**

- А) деньгами,
- Б) физическим здоровьем,
- В) обонянием и чувством вкуса,
- Г) чистотой дома и одежды,
- Д) приятной внешностью,
- Е) продолжительностью жизнью.

**3. С каким из данных утверждений ты согласен:**

- А) при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы,
- Б) курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе,
- В) курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить,
- Г) курение вызывает материальную зависимость,
- Д) многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги,
- Е) курение – это примета взрослости,
- Ж) курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей,
- З) некурящие люди имеют право на свежий воздух,
- И) реклама курения – это чьи-то доходы за счет здоровья курильщиков,
- К) каждый в праве выбирать, курить или не курить.

**4. Какие жизненные ситуации могут подтолкнуть к курению:**

- А) одиночество, отсутствие друзей,
- Б) курящая компания,
- В) курящие родители,
- Г) любопытство, интерес,
- Д) безделье,
- Е) мода, реклама.

**5. Продолжи предложения:**

А) здоровье – это...

Б) сильная воля и твердый характер – это...

В) свободный человек – это...

Г) жизнь без табака – это...

### **Мини – лекция о вреде алкоголизма и наркотической зависимости**

Если обратиться к большому энциклопедическому словарю, то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania*) - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греч. *narkotikos*- усыпляющий). В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием[6].

Впервые термин «Алкоголизм» был применен в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем М. Гуссом (Хусс; M. Huss) для обозначения совокупности болезненных изменений, происходящих в организме под влиянием употребления спиртных напитков. В современном понимании биологическое и медицинское значение термина «Алкоголизм» неотделимо от его социального содержания. Однако не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков), как формой антиобщественного поведения, и алкоголизмом, как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью. Алкоголизм характеризуется определёнными признаками, которые отличают его от так называемого «привычного», или «бытового», пьянства. Алкоголизм, хроническое самоотравление алкоголем чаще всего в виде водки, влекущее за собою хронический катар желудочно-кишечного канала, глубокие поражения печени и др. желез, перерождение сосудов и в особенности мозга, что вызывает поражение центральной и периферической нервной системы (неврит - воспаление нервных стволов), шаткую походку, ослабление психической деятельности и понижение нравственного чувства, душевные заболевания.

Алкоголизм - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

Неизлечим алкоголизм в том плане, что человек, потерявший однажды контроль над употреблением алкоголя, никогда уже этот контроль не обретет. Насколько бы не был долг срок воздержания от алкоголя. Соответственно лечение алкоголизма заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя через изменения в био-психо-социо-духовных аспектов личности человека.

Чтобы найти выход, очень важно понять: наркомания - это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно, и признается безоговорочно. Болезнь под названием наркомания 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.

Понимание наркомании как болезни существует, по меньшей мере, с прошлого века, хотя в обыденном сознании все еще засел стереотип, что если человек употребляет наркотики, то единственная причина этому - его «непутевость», безответственность или вообще порочность и склонность к преступному образу жизни. О том, что такое поведение за может быть проявлением болезни, нередко забывается.

Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддиктивных заболеваний, болезней зависимости. Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ - наркотиков, наркоманию (с некоторыми другими видами зависимости - например, алкоголизмом) ещё называют «химической зависимостью». Этот термин не надо путать с формами зависимости, выделяемыми уже внутри понятия «наркомания», а психическая зависимость от наркотиков, которая свойственна для всех видов наркозависимости, а также физическая зависимость, которая может быть выраженной или неявной, а в некоторых случаях даже практически отсутствовать.

Лучшая методика борьбы с наркоманией и алкоголизмом - профилактика.

Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

каждый свою позицию и пытаюсь склонить Волю на свою сторону, а Воля, выслушав всех, принимает решение.

### **1. Обсуждение утверждений:**

- 1.) Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
- 2.) Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
- 3.) Наркомания – это болезнь.
- 4.) Наркотики помогают решать проблемы.
- 5.) Наркотики дают необычные ощущения.
- 6.) Удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики.

При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но ...», а затем отстаивают свою точку зрения.

2. **Упражнение «Как сказать НЕТ!»** Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями.
3. **Упражнение «Доска удовольствий».** Мы уже говорили о том, что удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики, и вы согласились с этим. Так давайте же сейчас обсудим эти способы. Удовольствия выписываются на доске. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.
4. **Итоговая рефлексия.**

**Литература:** Профилактика асоциального поведения детей и молодежи: сборник тренинговых программ.

**Занятие № 15 Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям»**

**Цели:** выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

### **Упражнение (разминка)**

### **Игра "Полет в будущее"**

#### **Ход игры:**

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки»**. Перед нами стоят две задачи:

выжить;

*определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде"*

#### 2. Вопросы для обсуждения:

*Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.*

#### 3. На доске фиксируется список зависимостей:

*Химические зависимости:*

*алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.*

*Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):*

- постоянно включенный телевизор,*
- стремление к риску, азарт,*
- откладывать все на потом,*
- компьютерные игры,*
- постоянное желание разговаривать по телефону,*
- постоянное желание спать и т.д.*

*Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".*

#### Игра «В открытом будущем»

#### Ход игры:

*1. Группа делится на команды по 4-6 человек.*



### *Инструкция командам:*

*«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».*

### *2. Вопросы для обсуждения:*

*Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?*

*Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".*

### *3. "Большая книга идей":*

*Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.*

*· Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".*

*· Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".*

*· Используйте перерыв эффективно:*

*· а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);*

*· б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);*

*· в) составь план дальнейшего действия.*

*· г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".*

*· Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.*

*· Поощрите себя за одержанную победу!*

*Ведущий: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".*

*Оценивание занятия "голосованием"*

**Занятие № 16 Тренинговое занятие «Пути достижения жизненных целей»**

*Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.*

### **Упражнение (разминка)**

#### **Обсуждение**

*Ведущий: «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.*

*На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадях».*

*Перечень основных жизненных целей:*

- Семья*
- Спокойная жизнь*
- Хорошие друзья*
- Риск. Азарт. «Куча событий»*
- Здоровье*
- Любимая работа*
- Жизненные неудачи*
- Успех (слава, карьера, власть...)*
- Интересные увлечения*
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия*
- Независимость. Самостоятельность*
- Любимые дети*
- Престижная работа*
- Великая цель. Идея*
- Жить по совести и морали*

*Инструкция группе:*

*"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель, вторую и т.д.*

*Вопросы для обсуждения:*

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

*«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».*

Перечень основных путей:

- *Успехи в училище*
- *Техникум (среднее специальное образование)*
- *ВУЗ (высшее образование)*
- *Диссертация (аспирантура, соискательство)*
- *Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)*
- *Основная работа*
- *Подрабатывать (честно)*
- *Нарушить закон (но пока не попасться...)*
- *"Продать совесть" (не нарушая закон)*
- *Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)*
- *Кружки, секции, курсы*
- *Служба в армии*
- *Свадьба*
- *Рождение ребенка*
- *Развод*
- *Уход в себя. "Богоискательство"*
- *Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)*
- *Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)*
- *"Балдеж", кайф, загул (пока молодость)*
- *Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)*
- *Тюрьма (терпеть, работать, думать...)*
- *Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)*
- *Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)*

- Нигде не учиться и не работать (официально)
- "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
- Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
- Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)
- Бескорыстная помощь кому-либо. Опекать слабых
- Увольнение за плохую работу
- Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
- Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

Вопросы для обсуждения:

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

**Задание на дом:**

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?
2. Что или кто доставил мне сегодня радость?
3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?
4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

**Ритуал прощания**

**Занятие №17**

**Классный час: «Профилактика алкоголизма в подростковой среде».**

Алкоголизм делает больше опустошения,  
чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.

У. Гладстон

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшения настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсаков так описывает это состояние: «опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относиться к ним крайне легкомысленно ... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам». А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкам приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Не даром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к

нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм ? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится от туда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вылкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.

Венерические заболевания, рождение не полноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, без радостная жизнь.

Венерические заболевания, рождение неполноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоём окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки. не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным «пить до дна», «штрафными» для опоздавших - удел обывателей. К сожалению велика сила инерции, втягивающая в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим не только лично, но и общественным злом ! Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселье без выпивки.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Думаю, что вывод тебе сделать не трудно: никогда и не при каких обстоятельствах не пригубивай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями ...

В колонии несовершеннолетних правонарушителей мне довелось беседовать с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, «всего стакан», как говорят они. Вед преступления, совершенные в состоянии опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

### **Занятие № 18 Классный час: «Заблуждение о безвредности пива»**

«Пить в компании - это наши традиции». «Весь мир пьёт. Чем мы хуже?»

#### **Пиво - не алкоголь?**

Исторически сложилось так, что в России пиво не считают алкоголем. Существовал даже термин - пивобезалкогольная промышленность - то есть назвать пиво безалкогольным никто не решался, но его производство к алкогольной промышленности не относили

Безусловно, пиво — это не алкоголь, но ведь водка - это тоже не алкоголь, а его 40% раствор. В пиве содержание алкоголя может быть различным и варьировать от 0 до 10 и более процентов. По стандартам советской статистики, среднее содержание алкоголя в пиве равнялось 3,5%, западная алкогольная статистика исходит из того, что в пиве содержится 5% алкоголя. Это означает, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает равное количество алкоголя. И если в результате милиционер определит, что Вы управляли автомобилем в состоянии алкогольного опьянения, Вы можете сколько угодно кричать, что пиво - это не алкоголь, но на прибор этот крик не подействует. И не случайно сторонники пива рекомендуют водителям пить только безалкогольное пиво.

Во всех развитых странах пиво относится к алкогольным напиткам, и споры ведутся лишь о том, при каком содержании алкоголя пиво можно отнести к безалкогольным (или, точнее, слабоалкогольным) напиткам. В большинстве стран Европейского Союза такой границей является 1,2% алкоголя, а в Швеции и Финляндии - 2%. Для пива, где содержание алкоголя превышает установленный предел, действуют все ограничения для алкогольных напитков: запрет на продажу несовершеннолетним, ограничения часов, дней и мест продажи, акцизные налоги и т.д.

Алкогольная промышленность всех стран считает пиво своим продуктом и включает его в свои подсчеты. Сколько-нибудь серьезных противоречий и конкуренции между производителями пива и, например, виски, ни в одной стране не наблюдается, а в борьбе со сторонниками общественного здоровья они, как правило, выступают единым фронтом. Такой термин как «пивобезалкогольная промышленность» является специфически советским феноменом, а в мире компании, занимающиеся производством безалкогольных напитков, например «Кока-кола» или «Пепси», считают коммерчески неоправданным связывать себя выпуском пива.

В некоторых странах пиво является главной составляющей потребления алкоголя населением. Например, в Чехии 75% алкоголя потребляется в виде пива, в Великобритании - 65%, в Германии - 60%, в Бельгии - 55%, в Новой Зеландии - 45%.

Документы ВОЗ, например, Европейский План Действий по борьбе с потреблением алкоголя, четко указывают, что необходимо снижать именно общее потребление алкоголя:

К алкоголю нельзя относиться, как к другим товарам, уровень потребления которых определяется рыночными силами. Алкоголь — это особое вещество, так как он вызывает зависимость, а его употребление ведет к тяжелым проблемам.

### **Из чего состоит пиво**

Пиво представляет собой натуральный алкогольный напиток сложного состава. Основные компоненты пива - вода (91-93%), углеводы (3-4,5%), алкоголь (3,5-4,5%) и азотосо-держачие вещества (0,2-0,65%).

**Углеводы** пива на 75-85% состоят из декстринов. На простые сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза) приходится 10-15% от общего количества углеводов. И лишь 2-8% углеводов представлены другими, сложными сахарами (полисахариды, фрагменты пектина и др.). Поясним, что декстрины, это олигосахариды, то есть в них содержится несколько молекул простых Сахаров - больше, чем в глюкозе или фруктозе (где одна молекула - это моносахариды), сахарозе или мальтозе (где две молекулы - это дисахариды), но меньше, чем в крахмале или клетчатке (где молекул много - это полисахариды). Декстрины можно увидеть при жарке картошки. Именно их цвет обуславливает золотистую корочку, и образуются они при термическом разрушении крахмала, из которого состоит картофель. Вероятно, декстрины и их количество влияют на цвет пива.

**Спирты.** Этанол, поступающий в организм с пивом, не оказывает дегидратирующего эффекта, благодаря высокому содержанию воды в этом напитке, иными словами, при употреблении пива, в отличие от водки, нельзя влить в себя смертельную дозу алкоголя.

Механизмы токсического действия этилового спирта и других компонентов пива взаимосвязаны. При этом этанол способен модифицировать или усиливать токсическое действие ряда минорных соединений и наоборот. В связи с этим необходимо отметить, что в последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя - до 12% (strong beer). Употребление такого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений.

При брожении образуются также высшие спирты (пропиловый, бутиловый, амиловый), эфиры (этилформиат, бутилацетат и др.). Эти вещества влияют на вкус и запах пива, но они же являются теми компонентами, от которых очищается водка. Содержание высших спиртов составляет 50 - 100 мг/л.

Традиционными для российского рынка пива всегда были сорта этого алкогольного напитка крепостью 2,8-5,5%, включая «портер». В последние годы налажено производство крепких сортов пива, содержащих свыше 6 объемных процентов алкоголя, и, вырабатываемых в последние годы с помощью совершенно новых культур дрожжей, ферментативная активность которых по синтезу алкоголя не останавливается на традиционном пределе в 6% и позволяет изготавливать пиво крепостью, достигающей 14%. Пивная продукция (продукция крепостью не более 6%) является особой разновидностью алкогольной продукции, производимой по классической пивной технологии путём ферментации. Безалкогольным считается пиво, содержащее 0,0% алкоголя. Пиво имеет дифференцированную шкалу крепости. Безалкогольные и лёгкие сорта пива (до 2,25%). Пиво средней крепости (от 2,25 до 4%). Пиво крепостью от 6% до 14% является напитком, по крепости сопоставимым с вином, а по действию на организм, приводящим к более тяжёлым последствиям.

**Азотсодержащие вещества** пива представлены в основном полипептидами и аминокислотами. Большая часть их поступает в напиток из солода. Лишь 20-30% аминокислот являются продуктами жизнедеятельности дрожжей. В пиве представлены все основные аминокислоты. Однако, их пищевая ценность из-за малого количества незначительна.

### **Аргументы сторонников пива**

В самых древних из дошедших до нас медицинских трактатов пить пиво рекомендуется в большом количестве практически при всех болезнях. Именно так поучала настоятельница женского монастыря в Германии Святая Гильдегарда в начале XII века. А из книг корифея средневековой медицины Парацельса можно с удивлением узнать, что кроме обычного пива, в



те времена существовало множество лечебных пивных настоек. Например, папоротниковым пивом лечили печень, лавандовым и гвоздичным - тошноту, эпилепсию, сердцебиения и судороги, шалфейным - кашель и гудение в ушах, а полынным - болезни желудка и селезенки. Однако большинство врачей, не мудрствуя лукаво, назначали своим пациентам пить простое, обычное пиво. Особенно ощутимый эффект оно оказывало при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, болезнях почек и мочевого пузыря.

Пиво применяли также при лечении бронхиальной астмы, бессонницы, кожных заболеваний и даже холеры. Немецкий профессор Кох, открывший возбудителя туберкулеза (знаменитую палочку), доказал, что бактерии холеры погибают в пиве. Интерес ученого к пиву возник по той причине, что любители пива и особенно пивовары во время часто повторявшихся эпидемий холеры неизменно оставались живыми и невредимыми. Народ тоже отметил эту закономерность, и, как только начиналась новая эпидемия, спрос на пиво моментально увеличивался. В Германии даже родилась поговорка: «Корхела (любителя пива) не убьет холера». Во многих московских и питерских больницах, начиная с середины XIX столетия, пиво прописывали и рекомендовали многим пациентам, страдающим хроническими истощающими заболеваниями. Считалось необходимым назначать пиво больным чахоткой, почечным больным и выздоравливающим после вялотекущих воспалительных заболеваний. В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Тем не менее медики в некоторых «пивных» странах чтят и поддерживают былые традиции. В Германии и Чехии некоторые врачи продолжают рекомендовать пиво кормящим матерям и назначают его при мочекаменной болезни. Чешские врачи прописывают по бутылке пива в день больным, перенесшим операции на желудке и желчном пузыре.

К большому сожалению, механизмы благоприятного влияния пива на организм человека (при умеренном потреблении) почти не изучены. Предполагают, что целебное действие этого напитка связано с высоким содержанием в нем витаминов и биологически активных веществ, поступающих из солода и хмеля, которые в присутствии небольшого количества алкоголя активно включаются в процессы обмена веществ и оказывают положительное влияние на водно-солевой обмен, на пищеварительную, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Способность пива устранять истощение и увеличивать массу тела (анаболическое действие) нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива не превышает 300-500 килокалорий - что существенно меньше, чем у безалкогольных напитков типа кока- или пепси-колы и тем более фруктовых соков. Очень похоже на то, что в пиве есть какие-то компоненты, замедляющие распад (катаболизм) белков и способствующие накоплению и отложению жира. Весьма вероятно, что это делают фито-эстрогены - аналоги женских половых гормонов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы, что пиво - это панацея от многих проблем. Так ли это? Пить или лечиться - дело сугубо личное. Но любой гражданин имеет право и должен знать обо всех свойствах алкоголя.

### **Полезно ли пиво для сердца?**

Сторонники пива утверждают, что содержащаяся в нем углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения и способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь. И это, по их словам, достоинство. Однако когда пиво быстро всасывается в организм, оно переполняет кровеносное русло, при большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются.

Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней сердечно-сосудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что оно увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца. Аналогичным образом, исследование влияния разных алкогольных напитков на сосудистый тонус показало, что потребление пива ассоциируется с более высоким уровнем систолического и диастолического артериального давления.

Ухудшению функции сердечной мышцы могут способствовать и некоторые химические добавки. Так, например, некоторые фирмы-производители пива для повышения пенообразования добавляют в пиво соединения кобальта. Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако свойственные кальцию функции при возбуждении и сокращении миокарда кобальт выполнить не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объемов сердца, так называемой, сердечной недостаточности.

Чрезмерное потребление пива сопровождается более высоким риском органной соматической патологии (поражения почек, гипертензии, обмена веществ - ожирения, поражения миокарда - кардиопатия, аритмии). В отношении пива не существует так называемой «U-образной» зависимости риска ишемической болезни сердца (ИБС) от среднесуточного количества потребляемого алкоголя, когда при малых дозах риск ИБС снижается, а при больших возрастает. Защитное действие пива в отношении ИБС не установлено, риск ИБС возрастает линейно от малых доз к большим.

### **Пиво и кишечник**

В последнее время участились сообщения о том, какие вредные привычки позволяют уберечься от рака кишечника, и по ним получается, что нужно пить вино, да еще и курить. Однако это напоминает рассуждения о болезни Альцгеймера (это вариант старческого слабоумия) у курильщиков, что, якобы, среди курящих эта патология почти не встречается. Конечно, предполагается вывод, что курение каким-то образом защищает от болезни Альцгеймера. Но, на самом деле, все проще: большинство курильщиков до этого просто не доживают, так как умирают раньше от других вызванных табачным дымом заболеваний, чаще всего от сердечно-сосудистых болезней и рака.

И эта аналогия здесь приведена не случайно. Даже сторонники пива не могут умолчать о том, что «Немецкие медики обнаружили в пиве канцерогенные вещества, переходящие в него из хмеля», но они тут же оговариваются, что «последующие исследования японских ученых говорят о способности пива выводить из организма канцерогены. Они, как известно, присутствуют в копченых и жареных продуктах, от которых, однако, никто не собирается отказываться».

Какие же вещества в хмеле являются канцерогенными? Технологи пивоварения пишут о так называемых горьких веществах хмеля, классифицируемых на общие, мягкие и твердые смолы. Если снова вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. К сожалению, какие бы целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы неминуемо делают свое пагубное дело.

В материалах ВОЗ указано, что потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки.

### **Пиво и деторождение**

Еще одна цитата из почитателей пива: «Почти все авторы старых книг о пиве рекомендуют пить пиво даже кормящим матерям и грудным младенцам, всерьез утверждая, что после материнского молока пиво - самая подходящая пища для детей. Даже «учитель народов» Ян Амос Коменски не исключал пиво из рациона детей».

Увы, некоторые заблуждения осознаются лишь спустя столетия. Хотя можно привести и цитаты, касающиеся более современных знаковых фигур: «Австрийские пивовары сил нет, как гордятся тем, что их пиво в детстве пил один мальчишка из города Грац. Рос мальчонка хилым, болезненным и все такое. И порекомендовали ему, кроме молока, пивко попивать. Сейчас мальчишка вырос. Кто такой? Арнольд Шварценеггер». Разумеется, это похоже на красивую сказку, очень полезную в качестве рекламы.

Поклонники пива пишут: «Наши предки знали, что пиво повышает мужскую потенцию».

На самом деле алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический прием значительных количеств алкоголя. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка обладает пиво, которое намного легче других алкогольных напитков проникает через гематотестикулярный барьер - препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички, известное значение имеет развивающееся у страдающих алкогольной зависимостью нарушение функции печени и способности ее разрушать эстроген. Известно, что при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной функции гипофиза и последующей атрофией половых желез. Кроме того, стоит помнить об уже упоминавшихся фитоэстрогенах. Эстрогены пива представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов, они попадают в напиток из хмеля, в котором содержатся в весьма приличном количестве - до 300 мг на 1 кг растительной массы. Однако в пиве их значительно меньше - 1-6 мг/л. Тем не менее избыточное потребление пива приводит к тому, что эти эстрогены начинают проявлять свое физиологическое действие и потихоньку превращают мужчин в женщин (по крайней мере внешне). У женщин, напротив, те же эстрогены могут вызвать появление мужских черт. Происходит это по той причине, что растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов. Когда любительница пива делает паузу или переходит на другой алкогольный напиток, дефицит эндогенных гормонов уже в полный голос заявляет о себе басовитыми звуками голоса, бородой и усами, походкой и облысением...

Следует указать, что при злоупотреблении алкоголем раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей и выносливости организма, нарушается также и половая потенция, что связано со снижением условных и безусловных рефлексов, вследствие тормозного действия на подкорковые центры.

У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

Из-за токсического действия на надпочечники, алкоголь ингибирует выработку в них андрогенов, обуславливающих половое влечение, расплата за злоупотребление - снижение либидо, а в далеко зашедших случаях возможно развитие вторичной фригидности. При приеме спиртных напитков во время беременности обнаруживаются тератогенные свойства (то есть склонность вызывать уродства у плода), возможно формирование у будущего ребенка генетически детерминированной наследственной склонности к алкоголизму.

Как сообщается в газете Интернэшнл Гералд Трибьюн, проведенное Американским центром по контролю заболеваний исследование показало, что повышение налогов на пиво на 20 центов привело к снижению заболеваемости подростков болезнями, передаваемыми половым путем, в частности, гонореей, почти на 9%. Автор исследования Харрелл Чессон объясняет данное явление тем, что выпивка влияет на суждения, и подростки под действием пива склонны вступать в половые связи, в том числе с многочисленными партнерами, не пользуясь при этом презервативами.

### **Занятие № 19 Информационный час «Пиво - молодежный напиток?»**

Обычно сторонники пива перечисляют множество достоинств пива, которые делают его особенно пригодным в качестве напитка для молодежи. Здесь и низкое содержание алкоголя, и якобы способность пива вызывать благожелательное отношение к окружающим, и возможность пить его «на ходу», без помпезного застолья, на которое у молодых часто не бывает денег.

Однако результаты исследований показывают, что подростковый возраст характеризуется особо интенсивным развитием головного мозга, чувствительным к воздействию внешних факторов. И употребление алкоголя, начинающееся обычно в подростковом возрасте, может повредить определенные структуры мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти. Экспериментирующие с алкоголем подростки, в отличие от тех, кто алкоголь не употребляет, испытывают трудности при воспроизведении новой информации.

Предложение же пива на рынок в качестве молодежного напитка оказывается, в конечном счете, выгодным не только производителям пива, но и более крепких алкогольных напитков. Дело в том, что пиво создает как бы облегченный способ входа в алкоголепотребление. Молодые люди, закупающие на свои вечеринки пиво, считают его чем-то вроде лимонада, безобидным и социальным. Однако содержащийся в пиве спирт при частом его употреблении способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется ростом толерантности, то есть необходимостью употребить большие дозы алкоголя для достижения той же степени опьянения. И именно тогда звучат выражения типа: «Пиво без водки - деньги на ветер!» В ход начинают идти коктейли, потом пиво может стать

либо напитком начала выпивки, либо «похмельным» напитком, и, стало быть, алкоголизм уже налицо. И тогда основным напитком становится уже что-то более крепкое, на территории СНГ это обычно водка. И прежний юный зритель пивной рекламы становится надежным потребителем изделий алкогольной промышленности.

### **Как спортсмены относятся к пиву?**

Сторонники пива, разумеется, сообщают, как здорово пить пиво: «В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды). И было установлено, что употребление 1 литра пива в день не влияет на вес тела, частоту пульса, давление и работоспособность мышц».

Однако было проведено немало экспериментов, показавших, что даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, понизили скорость плавания и бега на коньках примерно на 20%. Поэтому все спортсмены, чьи результаты измеряются объективно, выходят на старт абсолютно трезвыми. Для мозга шахматистов алкоголь может иметь катастрофические последствия, и не случайно Гарри Каспаров полностью отказался от употребления любого алкоголя. В игровых видах спорта последствия потребления пива не так заметны, и поэтому известны случаи «нарушения спортивного режима». Выдающиеся тренеры прошлого, например, Анатолий Тарасов, очень жестко боролись с потреблением пива, так как знали немало примеров того, как пиво губит спортивную карьеру.

За рубежом есть еще более показательные примеры отношения футболистов к пиву. В 1994 году компания «Рингнесс» получила от норвежской футбольной ассоциации право выпустить плакат, рекламирующий пиво, с изображением сборной команды Норвегии. Капитан команды Руне Брассет немедленно выступил с заявлением: «Если «Рингнесс» не уберет эти плакаты, я не буду играть на чемпионате мира в США». Такая ситуация была не нова для трезвенника Брассета. Когда он стал капитаном немецкой команды «Вердер», то настоял на снятии эмблемы пивной компании «Бек» с футболок команды. Протест Брассета был поддержан вратарем сборной Норвегии Яном Фиортофтом. Когда у Брассета спросили, почему он так принципиален, он ответил: «Мы являемся примером для детей и молодежи. Поэтому связывать себя с «Рингнесс» - это катастрофа. Сразу после этого заявления состоялась встреча руководителей «Рингнесс» и футбольной ассоциации. Решено было немедленно остановить рекламную кампанию пива. Полная победа Руне, но также и прессы, которая поддержала футболиста.

На следующем чемпионате мира по футболу 1998 года во Франции скандал с пивной рекламой вспыхнул на более высоком уровне. Во Франции с 1991 года строго запрещена реклама алкоголя на телевидении, в молодежных журналах и в спортивных сооружениях. Американская пивная кампания «Анхаузер-Буш» знала об этом, когда решила стать одним из 12 главных спонсоров чемпионата мира. Она потребовала у Европейской Комиссии, чтобы та объявила запрет рекламы пива во время чемпионата незаконным. Но они получили твердое

«нет» французского правительства. Министр здравоохранения Бернар Кучнер сказал: «Молодые люди, которых много среди футбольных болельщиков, особенно подвержены связанной со спортом рекламе. Совершенно недопустимо, чтобы стадион или телевидение служили рекламе марки алкоголя». «Анхаузер-Буш» заявила, что она заплатила ФИФА 20 миллионов долларов за спонсорство, но министр спорта Мари Буффе ответила, что: «Французское правительство не несет никакой ответственности за контракт между ФИФА и пивной компанией». В результате Анхаузер-Буш вынуждена была продать свои права спонсорства.

Конечно, есть спортсмены, которые с радостью берут деньги за рекламу пива. Но пивные компании с лихвой возвращают эти деньги за счет молодых любителей спорта, которые сами не замечают, как пиво намертво входит в их жизнь.

Пить пиво - это поддерживать отечественного производителя? В последнее время все чаще можно увидеть рекламу марок пива с русскими названиями. У некоторых патриотов слеза капает в пивную пену от гордости за отечественного производителя, вытеснившего импорт с родных пивнушек. Но пена на кружке скрывает не только пиво...

Из 296 пивоваренных заводов России на долю 30 крупнейших приходится сегодня до 70% всего выпускаемого в России пива. Почти все эти заводы контролируются иностранным капиталом.

Лидером на российском рынке пива является концерн Baltic Beverages Holding (BBH) «Балтика», практически полностью принадлежащий скандинавам. На «Балтику», контролирующую 4 крупных пивоваренных завода в Санкт-Петербурге, Ярославле, Ростове, Туле, приходится 24% российского рынка пива. Недавно BBH объявил о приобретении красноярского завода «Пикра».

Второе место занимает бельгийская группа Sim-Interbrew, владеющая заводами в Клину, Санкт-Петербурге, а также Перми, Иванове, Курске, Волжске, Екатеринбурге, Омске и Саранске. Она контролирует 17% российского рынка.

Датская фирма Carlsberg закрепила на российском рынке в результате приобретения контрольного пакета акций финской компании Sinebrychoff, владеющей петербургским пивзаводом «Вена», который производит пиво «Невское» и недавно приступил к производству датского пива Tuborg.

Турецкий пивной концерн «Эфес» владеет пивоварней Москва-Эфес. Помимо собственной марки «Efes Pilsner» турецкие производители также выпускают местное пиво «Старый мельник».

Петербургская компания с исландским капиталом Bravo International, выпускает пиво марки «Бочкарев». Bravo сегодня тратит на рекламу 2-3% от оборота, в будущем году расходы увеличатся до 5-7% от оборота.

Южноафриканская компания South African Breweries (SAB) имеет два российских подразделения «Калужская пивоваренная компания» и ООО «Трансмарк». Недавно эта компания и немецкая Holsten-Brauerei AG объявили о заключении лицензионного соглашения по производству пива Holsten в России. В этом году Трансмарк начал варить в России пиво сразу под тремя иностранными марками - Holsten, Miller (США) и Staropramen (Чехия). Помимо импортных сортов, южноафриканцы довольно активно продвигают на российском рынке так называемый местный бренд - «Золотую бочку».

При таком обилии инвесторов неудивительно, что пивная отрасль работает на 70% на импортном сырье. Отечественное сельское хозяйство обеспечивает лишь 10% потребности отрасли в хмеле (ежегодно требуется около 9 млн. т) и примерно 50% - в пивном ячмене (общая потребность 1,2-1,5 млн. т). Основные поставщики солода на наш рынок - это Германия, Дания, Франция, Финляндия. Хмель поступал из Германии и Чехии.

Так что при просмотре телевизионной рекламы пива нужно хорошо помнить географию. Давайте повторим. Холстен - это Германия, Невское - это Дания, Миллер - это Америка, Старый Мельник - это Турция, Толстяк - это Бельгия, Бочкарев - это Исландия, Золотая Бочка - это Южная Африка. Хмель из Чехии, солод из Франции. А что из России? Рубли. Ваши рубли.

**Литература:** 1) Андреева Т., Красовский К. Все, что вам не нужно знать о пиве, если вы собираетесь его пить. «Соратник». - 2001. - № 65.

2) Нужный В.П. Вино в жизни и жизнь в вине (вино и мы). - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж.: Издательство НПО «МОДЕК», 2000- 352 с.

Занятие 20

### **Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.**

#### **Анкетирование при входе в программу.**

6. Что тебе известно о табаке?
7. Среди твоих знакомых есть курильщики?
8. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?
9. Почему люди начинают курить?
10. Что такое пассивное курение?

#### **Анкетирование по завершению программы**

1. Что нового ты узнал во время работы?
2. Нужно ли проводить специальную работу, чтобы ребята в нашем училище меньше курили?
3. Как изменились твои взгляды на психоактивные вещества (табакокурение, алкоголизм, наркотики)?
4. Как можно вытеснить из жизни человека пристрастия табаку?
5. Сформулируй права некурящего человека.
6. Как ты сформулируешь отказ на предложение покурить?

## Содержание занятий

### Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у подростков.

**Цель:** формирование личностных ресурсов у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема употребления психоактивных веществ (ПАВ).

#### Тема 1. Общение. Внутренние ресурсы личности.

Понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок детей. Конструктивное общение.

**Практическая работа:** Ролевые игры, направленные на отработку конструктивных приемов в ситуациях манипуляции, коммуникативной агрессии.

Упражнение “Мой личный герб”, позволяющее каждому подростку осознать и осмыслить собственные ресурсы. Составление личного герба на основе собственных ресурсов в повышении самооценки и уверенности в своих силах. Вывод о том, что в каждом человеке существует множество ресурсов, которые в трудную минуту можно использовать в виде самопомощи и поддержки самого себя.

#### Тема 2. Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ.

Саморазрушающее поведение детей и подростков. Методы и приемы оказания помощи детям в преодолении аддиктивного поведения.

**Практическая работа:** Ролевые игры, направленные на приобретение навыков сдерживания вовлечения подростков в прием наркотических средств за счет выстраивания конструктивных отношений со сверстниками. Групповое обсуждение и выработка рекомендаций по предупреждению употребления ПАВ детьми и подростками, обучению навыкам конструктивного сопротивления вовлечению в употребление ПАВ.

### Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.

**Цель:** развитие у подростков представлений о позитивном поведении при решении проблемных ситуаций.

#### Тема 1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.

Психологическая поддержка. Принципы и способы оказания поддержки; сосредоточение на достоинствах ребенка; работа по повышению его самооценки, помощь в приобретении веры в себя и в свои способности, помощь в формировании позитивного “Я” подростка. Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов.

**Практическая работа:** Психологическая игра по проигрыванию ситуаций, в которых уместно применить навыки психологической поддержки детям и подросткам (ребенок или подросток испытывает чувства вины, обиды, страха, неуверенности, находится в конфликте с окружающими).

#### Тема 2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально – психологических особенностей подростков как основы эффективного воспитания здоровых привычек и

**социально важных навыков.** Психофизиологические особенности детей и подростков. Сензитивные возрастные периоды и кризисы в развитии детей и подростков. Понятие темперамента; его типы и свойства, особенности проявления темперамента, учет типа нервной системы ребенка в организации взаимодействия с окружающими.

**Практическая работа:** Самодиагностика подростков по выявлению типа темперамента, определение индивидуальных особенностей членов семьи.

### **Тема 3. Формирование образа “Я” у подростков.**

Самооценка или чувство самоценности. Виды самооценки. Симптомы низкого самоуважения ребенка. Приобретенная беспомощность. Локус контроля. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания. Способы повышения низкой самооценки у детей. Самооценка как составляющая здоровья: любить себя – быть здоровым. Дружба, хорошие отношения, доверие как способы укрепления самооценки и психического здоровья.

**Практическая работа:** диагностика самооценки по методике, анализ результатов. Коллективная выработка рекомендаций по коррекции заниженной самооценки у подростков.

### **Тема 4. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.**

Основные закономерности процесса общения и его структура. Знакомство с манипулятивными способами общения. Защиты от манипуляций. Конфликты и умение их разрешать. Непопулярность и социальная отверженность детей как возможные причины формирования отклоняющегося поведения. Помощь подросткам в налаживании межличностных контактов во взаимодействии со сверстниками. Роль родителей в формировании среды, развивающей у детей и подростков черты активной, ответственной личности, способной позаботиться о себе и других.

**Практическая часть:** Упражнения для подростков на отработку разных приемов обучения конструктивным навыкам общения. Способы самопомощи (способы распознавания своих потребностей, способы удовлетворения своих потребностей).

### **Тема 5. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.**

Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. Условия воспитания психически здорового, личностно развитого человека, способного справляться с собственными проблемами и жизненными трудностями. Способы поведения. Стратегии помощи детям в преодолении кризисных ситуаций. Роль стресса в жизни: мобилизация, дезорганизация

**Практическая работа:** Упражнения, направленные на обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Групповое обсуждение темы: “Как найти выход из безвыходной ситуации?”, обсуждение примеров, связанных с острыми переживаниями участников.

### **Раздел 3. Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.**

**Цель раздела:** оказание помощи подросткам в формировании способности противостоять неблагоприятным воздействиям окружения, манипулированию.

#### **Тема 1. Оказание помощи подросткам в приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции.**



Эмоции и чувства. Аффективные эмоциональные состояния. Управление эмоциями и чувствами. Самоконтроль как развиваемая человеком способность контролировать свои действия и поступки.

**Практическая часть:** Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю. Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции.

## **Тема 2. Развитие навыков личной безопасности подростка.**

Личная безопасность. Правила безопасности. Ограничения, виды ограничений. Запрет, нарушение запрета. Правила и способы обеспечения безопасности подростков. Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения. Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения. Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.

**Практическая работа:** Обобщение группового опыта по оказанию помощи подросткам в развитии навыков личной безопасности. Работа с примерами ситуаций, направленная на выявление негативных мыслей и обучение трансформирование их в позитивные. Психологическая игра “Береженого Бог бережет”.

## **Тема 3. Формирование умения у детей и подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.**

Представление о манипулятивном общении в подростковой среде. Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых. Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.

Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления, манипулирования.

Организация контроля усвоения материала и выработки социальных навыков в ходе изучения программы

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимы условием развития и социализации школьников. Исходя из специфики данной программы, ориентированной в большей степени на личностную и социальную компетентность учащихся, система проверки знаний охватывает:

1. Участие в обсуждении ситуаций: активность, самостоятельность суждений.
2. Выполнение домашних заданий.
3. Составление сообщений, докладов, рефератов.
4. Опережающие задания.
5. Умение подростков работать в группе: активность, умение слушать, самая ценная идея.