

*Сборник методических разработок  
по профилактике наркотической  
зависимости  
и незаконного оборота наркотиков  
в молодежной среде*



## Содержание:

1. Занятие «Наркотикам НЕТ!»  
ГУО «Средняя школа №1 г. Новополоцка»
2. Занятие «Я ВЫБИРАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ»  
ГУО «Средняя школа №2 г.Новополоцка»
3. Тренинговое занятие «Наркотики: мифы и реальность»  
ГУО «Средняя школа №3 имени В.В.Щербакова г.Новополоцка»
4. Круглый стол «Наркомания - острая проблема современности»  
ГУО «Средняя школа № 4 г. Новополоцка»
5. Конференция отцов «Здоровая семья – здоровая страна»  
ГУО «Средняя школа № 5 г. Новополоцка»
6. Занятие «Не бывает легальных наркотиков»  
ГУО «Средняя школа № 7 г.Новополоцка»
7. Уроки “здорового образа жизни”  
ГУО «Средняя школа № 8 г. Новополоцка»
8. Занятие «Правда и мифы о наркотиках»  
ГУО «Базовая школа №10 г.Новополоцка»
9. Антинаркотическая акция «Жизнь над пропастью»  
ГУО «Средняя школа № 11 г. Новополоцка»
10. Тренинг «РИСК И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»  
ГУО «Средняя школа № 12 г. Новополоцка»
11. Классный час «СТОП НАРКОТИКАМ!»  
ГУО «Средняя школа № 15 г.Новополоцка»
12. Деловая игра с элементами тренинга «Учусь быть ответственным»  
ГУО «Гимназия №1 г. Новополоцка»
13. Занятие с элементами тренинга "Жизнь дается один раз"  
ГУО «Средняя школа №14 г.Новополоцка»
14. Занятие «ТВОЙ ВЫБОР»  
ГУО «Лицей г. Новополоцка»

## 1. Занятие «Наркотикам НЕТ!»

Цель: профилактика употребления наркотических и токсических веществ.

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся отрицательного отношения к наркотическим и токсическим веществам;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ознакомить с информацией об уголовной ответственности за употребление и незаконный оборот наркотиков.

Ход занятия

Вступительная часть.

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

И сегодня мы собрались здесь на занятии, чтобы обсудить насколько важно выработать свою линию поведения, выбрать свой образ жизни, не поддаваться различным соблазнам и бережно относиться как своему здоровью, так и к здоровью окружающих.

Значительный ущерб здоровью наносят вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и прочие психотропные вещества. Получается, что зависимые люди – это прежде всего нездоровые люди. Ведь зависимый человек приносит боль и страдания не только себе, но и окружающим, начиная с самых близких, и заканчивая соседями, знакомыми, коллегами. Некоторые из нас могли видеть таких людей. Зачастую, чтобы избавиться от зависимости им необходима помощь специалистов. Поэтому каждый из нас должен вносить свой вклад в профилактику зависимого поведения, хотя бы тем, чтобы отказаться от вредных привычек.

Основная часть.

1. Упражнение «Расшифровка».

Сейчас мы разделимся на 4 команды. Вам предлагается 4 зашифрованных слова (каждой команде по 1 слову). Ваша задача – восстановить их, прокомментировать одно из последствий употребления ПАВ, вставить пропущенные слова, которые даны в скобках. После того, как вы вставите правильно слова, у вас получится значение слова, которое нужно расшифровать.

1. Зависимость (визамостьси)

(вещества, дозу, работе организма, организма) – состояние хронической или периодической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического ....., желание и влечение продолжать его употребление и тенденция увеличивать .... Есть психическая физическая зависимость. Психическая – влечение к наркотику без серьезных нарушений в ....., и физическая – влечение к наркотику, поскольку наркотик встроился в обменные процессы ....

2. Депрессия (ядесипрес)

(настроения, самоубийстве) – состояние угнетенности или тоскливого ...: человек не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о ...

### 3. Конфликтность (фликтонконсьт)

(употребляющий алкоголь, отдаляясь) – человек, ..., вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам.

### 4. Преступление (тупресниеле)

(законом, преступление) – это правонарушение, наказуемое ... Под действием алкоголя, наркотических веществ, человек все в большей степени склонен к совершению ...

Обсуждение:

- Какими еще словами можно характеризовать последствия употребления ПАВ? (запись на доске)
- Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия: 1) для собственного здоровья; 2) для общения с близкими; 3) для всего общества. Приведите примеры.

## 2. Мини-лекция.

К психоактивным веществам (ПАВ) относятся такие вещества, употребление которых вызывает зависимость, потерю контроля, снижение защитных функций организма. Это часто приводит к приему данного вещества в опасных для жизни и здоровья дозах.

ПАВ бывают легальные (табак, алкоголь) и нелегальные (наркотики).

Состояние периодической или хронической интоксикации (отравления), вызванное повторяющимся приемом натурального или синтетического наркотика называется наркоманией.

Человечество с древних времен использовало различные вещества, изменяющие настроение и восприятие окружающего мира. Одни успокаивают, другие снимают подавленное состояние, создают ощущение прилива энергии или особого состояния блаженства. Но все они способны сформировать у человека как физическую, так и психологическую зависимость. Под физической зависимостью при наркомании понимается завершение процесса наркотической интоксикации (пресыщение организма наркотическим веществом). При существовании физической зависимости резкое прекращение употребления наркотика или прием наркотика-антагониста (наркотика из другой группы, например, при болезни) может вызвать серьезные физические расстройства и даже смерть. Под психологической зависимостью понимается непреодолимое влечение человека к приему наркотического вещества.

## 3. Наркотики и закон.

Вопросы, связанные с наркотическими веществами регулируются в нашем законодательстве Уголовным кодексом Республики Беларусь.

Статья 327 «Хищение наркотических средств, психотропных средств и прекурсоров» определяет виды наказаний за совершение данных преступлений на очень высоком уровне — до 5 лет лишения свободы, а при повторном совершении или совершении этого преступления должностным лицом или группой лиц — до 10 лет лишения свободы с конфискацией имущества. А в некоторых случаях за совершение данного

правонарушения может быть назначен срок до 15 лет лишения свободы с конфискацией имущества.

Статья 328 «Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров» определяет, что «незаконное без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо прекурсоров с целью изготовления таких средств или веществ наказываются штрафом, ограничением свободы до 2 лет или лишением свободы на срок до 3 лет». В некоторых случаях наказанием может быть лишение свободы на срок до 7, 10 и 15 лет с конфискацией имущества.

Статья 329 определяет наказание за посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества "(штраф, ограничение свободы до 3 лет, либо лишение свободы на тот же срок. Если это преступление совершается повторно либо группой лиц, то наказание будет более жестким — ограничение свободы на срок до 5 лет или лишением свободы на срок до 7 лет. Если данное преступление совершается организованной группой лиц, то наказанием может быть лишение свободы на срок до 15 лет с конфискацией имущества.

Статья 330 определяет наказание за нарушение правил обращения с наркотическими средствами и психотропными веществами.

Часто бывают ситуации, когда человек, употребляющий наркотики предлагает это сделать своим друзьям, угощает и уговаривает их. Об этом виде преступления нам говорит статья 331 «Склонение к потреблению наркотических средств и психотропных веществ и их препаратов». Данной деяние наказывается арестом на срок до 6 месяцев, или ограничением свободы на срок до 5 лет, или лишением свободы на тот же срок. Если данное преступление будет совершено повторно, либо в отношении 2 и более лиц, или с применением насилия, то наказанием будет лишение свободы на срок до 10 лет.

#### 4. Упражнение «Ситуация».

Участники каждой команды представляют собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков. Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Далее, каждая группа зачитывает свой ответ.

Письмо №1 «Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

Письмо №2 «У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Письмо №3 «Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется коноплей и это ей нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями

испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

Обсуждение:

- Что нужно делать, чтобы не оказаться в такой ситуации?
- Как мы можем помочь другому человеку, если все-таки он попал в неприятную ситуацию?

5. Упражнение «Незаконченное предложение».

Мы живём в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить наркотикам. У меня есть незаконченное предложение, которое вам по очереди необходимо дополнить: «Вокруг столько способов быть счастливым: можно...».

Каждый человек хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель, и твёрдо идти к этой цели. Хорошим помощником на этом пути станет здоровый образ жизни: гигиена, спорт, распорядок дня, хорошие и верные друзья. И в этой жизни нет места наркотикам.

Заключительная часть

Сегодня мы обсудили очень важную тему. И хорошо, что вы высказали свое мнение, что оно у вас есть. Ведь, если мы будем критически мыслить и критически воспринимать любую информацию, значит мы не поддадимся дурному влиянию, опасным соблазнам и в нашей жизни будет меньше негативных сторон, значит мы будем успешнее, здоровее и счастливее.

Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье, которое, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, лишь на 10 % зависит от качества медицинского обслуживания, на 20 % определяется наследственностью, еще на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% оно определяется образом жизни.

Таким образом, самым главным фактором, определяющим наше здоровье, является то, как мы умеем беречь свое здоровье: это зависит и от питания, и от того, как мы умеем отдыхать, какие физические нагрузки испытываем, под какое влияние попадаем.

## 2. Занятие

### «Я ВЫБИРАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ»

Цель: Закрепить у учащихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни. Провести профилактику употребления наркотических средств среди детей.

Задачи:

- Формировать отрицательное отношение к наркотикам;
- Пробуждать в детях чувство собственного достоинства и уважительное отношение к себе;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход занятия

1. Организация начала занятия.
2. Сообщение темы, цели занятия.

-Ребята, тема нашего классного часа «Я выбираю правильный путь». Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, как о главном условии счастливой жизни. Раскроем вредное влияние наркотических средств на организм человека.

3. Изучение нового материала.

Наше с вами занятие я хотела бы начать с вопроса:

- Вы любите жизнь? (ответы детей)

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь?

Продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это:…»

Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и запишите на доске продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это:…»

Варианты ответов:

Здоровье

Взаимопонимание с окружающими

Дружба

Любовь

Материальные блага.

Самое главное это здоровье, не будет здоровья и не будет всего выше перечисленного.

- Я хочу попросить дежурного по классу раздать каждому комплекты карточек зеленого, желтого и красного цветов.

Сейчас мы проведем небольшой тест.

Для этого вам раздали комплект карточек из трех цветов, каждый из которых означает:

- красная – полностью не согласен

- желтая – не уверен

- зеленая – полностью согласен

Итак, тестируем следующие утверждения:

1. «Наркомания не вылечивается».

2. «Наркотики начинают пробовать вследствие:

-любопытства,

-трудностей в семье,

- моды,

- отсутствия цели в жизни,

- личной драмы, непонимания последствий,

- болезни,

- скуки,

- «за компанию», под давлением и т.д.»

3. «Пристрастие к наркотикам – признак слабой воли».

4. «Подростки, употребляющие наркотики, всегда пытаются это скрыть».

5. «Наркоман долгое время считает, что если захочет, то перестанет употреблять наркотики».

6. «Анаша, гашиш, марихуана – это не наркотики».

7. Можно всю жизнь употреблять наркотики и не стать наркоманом».

8. «Наркотики спасают людей от житейских невзгод».

- Наркомания, токсикомания быстро и прочно подчиняют себе человека, изолируя его от окружающих, лишая нормальных, житейских радостей, разрушая его интеллект, парализуя волю и чувства. Наиболее беспощадны они к подросткам. Губительно отражается наркомания на здоровье потомства: дети, рождающиеся у наркоманов, часто имеют физические и психические дефекты. К сожалению, начинающие наркоманы, как правило, не верят, что по мере привыкания к роковому зелью, наркотик становится необходимым уже не для получения удовольствия, а для временного снятия тяжелых, мучительных симптомов, именуемых абстиненцией. Иными словами – «ломки».

Прежде чем попробовать первый в своей жизни наркотик, подумай: зачем тебе это нужно?

4. Показ отрывков видеофильма «Жестокая правда -2» (15 минут <https://www.youtube.com/watch?v=YsV2JBPIVXU>)

5. Обсуждение фильма (10 минут)

1. Что вы чувствуете, посмотрев фильм? Есть ли такие случаи в Беларуси? В нашем городе?

2. Как вы думаете, почему молодые люди начинают употреблять наркотики?

3. Известны ли вам случаи излечения от наркозависимости?

4. Как вы думаете, как нужно бороться с наркоманией?

Вывод: нужно помнить, что всегда, в любой ситуации есть выход. Вы не одиноки, есть люди, которые переживают за вас, всегда помогут в трудной ситуации. И прежде всего – это ваши родители. Есть единственный действительно эффективный способ не стать зависимым от наркотиков – это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!

6. Игра «Отказ» (20 минут)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Процедура: группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в такой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один участник играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах, ответственного поведения.



### 7. Заключительное слово.

- Правда о наркотиках развеивает весь липкий туман лжи, который окутывает это страшное оружие. Вы узнали сегодня эту правду. Но я говорила, что есть ещё одно оружие от наркотиков – самое верное, надёжное и сильное. Может быть, вы уже сами догадались, как надёжнее всего уберечься от наркотиков?

Самый надёжный способ избавиться от наркотической зависимости – это никогда их не употреблять. Желаю вам избрать именно этот способ.

### 8. Итог занятия.

- Сегодня мы пытались бороться с наркотиками – оружием правды. Что дали вам эти знания? Что вам показалось особенно ценным и полезным сегодня на занятии?

Мне хотелось закончить наше занятие стихотворением:

Ну что ж, мой друг, решение за тобой.

Ты в праве сам командовать судьбой.

Ты согласишься можешь, но отказ

Окажется получше в сотню раз.

Ты в праве жизнь свою спасти

Подумай, может ты на правильном пути,

Но если всё-таки сумел свернуть,

То потрудись себе здоровье вернуть.

## **3. Тренинговое занятие «Наркотики: мифы и реальность»**

Тема: Наркотики – мифы и реальность.

Форма проведения: тренинговое занятие с использованием технологии равного обучения.

Цель: повышение уровня информированности учащихся по проблеме наркомании.

Задачи:

-предоставление подросткам доступной информации по различным аспектам наркомании;

-акцентация внимания на проблемах подростковой наркомании;

-формирование навыков безопасного ответственного поведения.

План проведения тренингового занятия

Эпиграф:

«Не героин продают потребителям,  
а потребителей - героину»

Вильям С.Берроуз

1. Вступление. Объявление целей и задач тренинга.

Тренер 1:

Одной из наиболее острых проблем в обществе является наркомания. По статистике, в мире около 200 миллионов человек в возрасте от 15 до 64 лет употребляют наркотики.

Данные мировой статистики свидетельствуют о теснейшей связи наркопотребления с ростом числа заболеваний СПИДом, вирусными гепатитами, инфекциями,

передающимися половым путем, туберкулезом и другими серьезнейшими заболеваниями.

Тренер 2:

Наркомания – это не развлечение и не вредная привычка, это коварная страшная болезнь, которая уносит жизни, разбивает семьи и калечит судьбы. Ее коварство в том, что она поначалу кажется не такой уж опасной, и даже вполне безобидной. Но реальность такова, что даже спустя пару десятков лет после выздоровления (которое случается менее чем в 5% случаев), человек находится в зоне риска, а в его организме произошли необратимые изменения, на всю оставшуюся жизнь подорвавшие здоровье.

Тренер 3:

Наркотики – действительно очень серьезная проблема. «Наркотики: мифы и реальность» - тема нашего сегодняшнего семинара. Выбрана она не случайно. 1 марта все неравнодушные люди планеты отмечают Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

2. Знакомство. Эмоциональная разминка.

Игра- «ледокол» с мячом:

Тренер 2:

Для игры-ледокола нам необходимо встать в круг. Сейчас мы будем бросать друг другу мячик. Тот, кто поймал мячик, называет свое имя и одно из своих любимых занятий (например, «Я – Настя, люблю кататься на роликах»), а затем бросает мячик кому-то из участников. Очень важно, чтобы мячик побывал у каждого из нас.

Вывод: мы назвали много интересных занятий, которым можно посвятить свое свободное время. Обратите на это внимание.

3. Принятие соглашения о сотрудничестве.

Тренер 3:

Чтобы мы смогли работать эффективнее, нам необходимо принять соглашение о сотрудничестве. Просим высказать свои предложения.

Правила записываются на листе ватмана, который потом вывешивается на видном месте.

4. Знакомство с характеристиками различных групп наркотиков.

Тренер 1:

Слово «наркотик» происходит от греческого слова «нарке», которое означает «сон». Раньше словом «наркотики» называли те вещества, которые использовались в медицинских целях для усыпления пациентов, то есть для наркоза – опиаты, эфир и барбитураты.

Впоследствии наркотиками стали называть многие другие средства, вызывающие сильную зависимость, которые иногда имеют не усыпляющий, а прямо противоположный эффект. При этом все виды наркотиков влияют на рассудок и поведение человека. В связи с этим табак, например, не считается наркотиком, хотя он и вызывает зависимость.

Все наркотические вещества можно разделить на 5 групп:

Каннабис (конопля) и его производные;

Опиаты;  
Психостимуляторы;  
Галлюциногены;  
Снотворные препараты, отнесённые к разряду наркотиков.

Игра на распознавание информации и составление характеристики группы наркотиков «Корзинки».

Деление участников на 5 групп.

Игра «Атомы и молекулы».

Тренер 2:

Для того чтобы разделить на группы, нам необходимо встать в круг. А теперь представьте, что все мы – атомы. Сейчас атомы буду беспорядочно двигаться по залу. По моей команде атомам необходимо быстро объединиться в молекулы с тем числом атомов, которое я назову. Потом по моей команде молекулы распадаются, и атомы движутся до следующей команды.

Тренер 3:

Сейчас нам необходимо будет обратиться к той информации, которую вы уже имеете по данной теме. Каждой команде будет дана карточка с названием группы наркотиков. Задача участников игры – выбрать из корзинок правильные описания по своей группе наркотиков по следующим параметрам: виды наркотических средств в данной группе, действие на организм, опасность данной группы наркотиков.

Таким образом, вам необходимо составить характеристики самых распространенных видов наркотиков.

Работа в группах (до 15 минут).

Игра-энерджайзер

5. Эмоциональное введение в тему

Упражнение «Жизнь с болезнью».

Каждому участнику группы выдаются по 12 маленьких листочков.

Тренер 1:

Вам необходимо на этих 12 листочках записать: на 4 листочках названия любимых блюд, на 4 листочках – названия любимых занятий, на оставшихся 4 листочках – имена близких или любимых людей.

Давайте попробуем сейчас поставить себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, чтобы лучше понять, что происходит в его жизни.

Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от наркотика. За любое удовольствие нужно платить... и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком.

Потом зависимость требует следующих жертв, и человек снова отдает то, что ему близко. На этот раз у него еще есть выбор.

Но потом потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию, и происходит вот что... (тренер проходит по кругу и сам забирает у участников еще по 1 листочку).

А теперь посмотрите, что осталось у вас в руках. Это вариант того, что может сделать наркомания с жизнью человека.

Эмоциональная разгрузка:

Педагог:

Все, что сейчас произошло, было только игрой и закончилось вместе с ней. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Давайте поделимся своими впечатлениями.

Обсуждение хода упражнения:

Как вы себя чувствовали во время игры?

Как вы сейчас себя чувствуете?

Упражнение «Круговой массаж».

Творческое задание «Клякса».

Деление на 4 группы путем перерасчета: утро – день – вечер – ночь.

Тренер 2:

Сейчас каждая команда вытянет одну из карточек: «Здоровый, активный человек», «Человек, который помогает другим справиться с проблемами зависимостей», «Наркоман», «Бывший наркоман, победивший свою болезнь». Вам будут даны листы бумаги с изображением контура кляксы.

В течение 5 минут вам нужно изобразить (разукрасить кляксу, что-то к ней дорисовать и т.д.) чувства и состояние того человека, который определен заданием.

Затем команды по очереди продемонстрируют свои рисунки, а остальные попробуют угадать, какое задание было на карточке и какие чувства были заложены в рисунке.

6. Закрепление информации. Формирование оценочных суждений.

Игра «Спорные утверждения (мифы о наркотиках)»

Тренер 3:

- Сейчас мы с вами проведем игру «Спорные утверждения», которая кроме информирования, даст возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

На листах бумаги пишутся утверждения «Согласен», «Не согласен», «Не уверен, сомневаюсь», которые крепятся на стенах аудитории.

- Я буду зачитывать утверждения, после этого все участники должны разойтись и встать у того утверждения, которое отражает их точку зрения. Выбор необходимо обосновать (можно образовавшейся группой).

Утверждения:

- Наркомания – это преступление
- Легкие наркотики безвредны
- Наркотики повышают творческий потенциал
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент
- Наркомания неизлечима
- Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию»
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет
- Программы обмена шприцев стимулируют распространение наркомании

## Упражнение «История про Машу»

Деление на 3 группы.

Тренер 1:

Сейчас мы прочитаем вам историю из жизни подростков. Мы попросим вас оценить действия и поведение героев по 10-балльной шкале. Полученные результаты сведем в одну таблицу и проанализируем. Свои оценки необходимо аргументировать.

Зачитывается история:

История про Машу

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завел Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колотиться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо.

Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Свете, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман.

Света обещала все устроить и решить проблему. Она рассказывает все классному руководителю, а та – директору школы.

Родителей Коли вызывают и рассказывают о сыне. Колю кладут в закрытый стационар на лечение.

Никто из класса, даже Маша, не приходит к нему.

Только Ваня не изменил своего отношения к другу и навещает его.

Когда Коля вышел из больницы, он решил, что наркотики он употреблять больше не будет, но и с Машей поддерживать отношения тоже не собирается.

Работа в группах, составление и анализ сводной ведомости.

## 7. Выработка отказа в ситуации давления.

Педагог:

Одно из важнейших прав личности – право свободного выбора. Оно предполагает, что человек имеет право принимать решение, являющееся для него наиболее правильным. При этом ему иногда приходится преодолевать давление окружающих.

Очень важно уметь достойно отказать, не обидев человека, сделавшего предложение, и сделать это убедительно. Людям часто проблематично противостоять давлению окружающих, отказаться от нежелательных предложений, особенно если давление коллективное. Поэтому нами нередко манипулируют, навязывая что-то нежелательное. Используя рассмотренные в следующем упражнении способы отказа, в ситуациях давления вы сможете сказать «Нет», не испортив при этом отношения с окружающими.

Деление на группы любым доступным способом

Игра на сплочение команды

Работа в группах. Упражнение «Отказ»

Тренер 2:

Задание группам: в течение 5 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в предложенных ситуациях.

После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один участник играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». В каждой ситуации необходимо использовать 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Ситуации:

1 группа:

Антон, Стас, Максим и Паша возвращаются из школы. Максим уже много раз курил «травку» и предлагает друзьям сегодня подняться на чердак и вместе покурить. Он считает, «что так будет веселее». Стас и Паша сразу же соглашаются. Антон уверен, что любой наркотик вызывает привыкание и опасен для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мама, и она сможет понять, что он употреблял наркотики. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать Антона.

2 группа

Дима и Саша друзья, и Саша знает, что его друг употребляет наркотики. Дима просит у Саши разрешения приготовить у него дома наркотик, поскольку Сашины родители на даче. Саша отказывается, потому что понимает, что у них могут быть проблемы с законом. Но Дима настаивает и говорит, что если Саша боится, то он просто трус и плохой друг.

3 группа

Максим, Сергей и Кирилл играют в футбол на школьном стадионе. К ним подходят Петя и Андрей и предлагают вместе поэкспериментировать. У Пети есть вещество в маленькой баночке без всяких надписей. Он говорит, что утащил ее у старшего брата, потому что подслушал его разговор по телефону, в котором брат делился своими новыми ощущениями. Петя не понял, что именно нужно делать с этим веществом, но оно якобы помогает увидеть мультики наяву.

Анализ упражнения.

При проведении анализа упражнения тренеры задают участникам вопросы:

1. Какие чувства вызвало выполнение упражнения?
2. Были ли затруднения? В чем они заключались?
3. Каким образом это можно использовать в жизни?

Работа по таблице способов отказа (приложение).

Тренеры вместе с участниками зачитывают способы отказа, комментируют их и, по возможности, придумывают свои словесные формулы отказа.

8. Экспресс-лекторий «Наркотики и закон» (проводит педагог социальный).

9. Рефлексия.

Тренер:

-Наш тренинг подходит к концу. И по традиции мы заканчиваем его высказываниями всех участников по кругу. У нас есть волшебный микрофон, и получив его, вам необходимо рассказать впечатления о тренинге и дать свое обещание

в борьбе с наркотиками, например: «Обещаю изучить эту тему и информировать других об опасности наркотиков», «Обещаю заниматься спортом и пропагандировать здоровый образ жизни без наркотиков».

#### **4. Круглый стол «Наркомания - острая проблема современности» (возраст учащихся 7-11 классы)**

Цель: пропаганда ЗОЖ и профилактика вредных привычек среди молодежи, формирование культуры поведения, направленной на борьбу с вредными привычками; изменение негативной позиции в отношении людей, страдающих наркоманией.

Задачи:

Расширить представления учащихся о наркомании.

Сформировать у учащихся представление о наркомании как о заболевании.

Доказать необходимость поддержки людей, которые решили покончить с наркоманией.

Продолжить формирование мотивации здорового образа жизни.

Место проведения: актовый зал.

Возраст участников: 13-17 лет.

Ход мероприятия

1. Начало мероприятия.

Можно обыграть черный/белый плащ/ для ведущего, музыкальное сопровождение

Остановись, и выйди из обмана

Ведь ты сейчас у бездны на краю

Не дай душе сгореть в огне дурмана

Хоть кажется, что ты сейчас в раю.

Ты личность. И душа твоя нетленна

Мир очень разный, но ведь он един.

И помни, что во всей большой Вселенной

Ты, хоть и маленький, но все-таки, один.

Не погуби свою неповторимость,

Подумай о себе и о других.

Ты можешь стать великим человеком,

А можешь быть рабом страстей своих.

Остановись! Вернись из черной бездны

Под Солнца свет и шум веселый дня.

Пусть мой призыв не будет бесполезным.

Пожалуйста, послушайся меня!

2. Ведущий:

Здравствуйте, ребята и уважаемые наши учащиеся!

Тема нашего сегодняшнего круглого стола: «Наркомания - острая проблема современности».

В ходе работы нашего круглого стола каждый из вас может высказать своё мнение, задать интересующий вопрос.

Наркомания... Проблема, которая волнует людей разного возраста и социального положения... Она не имеет принадлежности к национальности или государству...

Она затронула все сферы жизни людей, и поэтому сегодня мы обсуждаем эту проблему...

Я думаю, что всем вам известно, что наркомания – это болезнь. Существует множество тяжелых болезней, которые уносят тысячи жизней. Но почему именно наркомания оказалась в центре внимания общества? Почему профилактике придается большое значение? Сразу дам ответы на эти вопросы.

Наркомания - это не просто болезнь, от которой умирают десятки тысяч людей. Это огромное социальное зло. Люди, под воздействием наркотиков, совершают многочисленные преступления. Чтобы добыть деньги на наркотики, они воруют, совершают грабежи, убивают. Но самое большое зло - это то, что наркоманы втягивают в свою среду детей и подростков.

3. Эпиграфом нашей сегодняшней встречи я взяла слова талантливого писателя, Чингиза Айтматова:

«Люди победили чуму, малярию, тиф... Но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джины, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть...»

4. Просмотр видеоролика последствия употребления

5. Для начала, давайте определим, что такое наркотики?

Ведущий: Наркотики – это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые оказывают стимулирующее, угнетающее, галлюциногенное воздействие на ЦНС. При их употреблении у человека развивается психическая и физическая зависимость.

Ведущий: Таблетки, курительные смеси, наркотические порошки и жидкости.

6. Существует множество видов наркотиков, давайте рассмотрим основные:

Опиаты (героин, метадон, маковая соломка и др.)

Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Наркотические зависимости, вызываемые опиатами, очень трудно поддаются лечению, вызывают привыкание после одного-двух приемов.

Препараты конопли (марихуана, гашиш) Воздействие — изменение сознания. Вызывают сильную психическую зависимость.

Амфетамины: эфедрон («порох», «болтушка», «джеф»), первитин («винт», «болт», «варево»), эфедрин. Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность.

Кокаин (кокаин, крэк). Психостимулятор растительного происхождения, получаемый из листьев растения коки. Привыкание развивается незаметно, но стойко. Кокаин вымораживает область от глаз до груди — тело становится нечувствительным.

Галлюциногены ЛСД («кислота», «марки», «промокашка», «красный дракон»), псилоцин и псилоцибин («грибы», «поганки») Неоднородная по происхождению и химическому составу группа психоделических препаратов, изменяющих сознание — ощущения, мысли, эмоции и восприятие.

Экстази «Экстази» — общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов амфетаминовой группы, часто с галлюциногенным эффектом. Белые, коричневые, розовые и желтые таблетки или разноцветные. «Экстази» — дорогой



наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

**Снотворные** Группа седативных (успокаивающих) и снотворных веществ, встречающихся в виде официальных препаратов, обычно таблеток или капсул. Снотворные обычно принимаются внутрь, но иногда их вводят внутривенно. Вызывают сильную зависимость как на физическом, так и на психологическом уровнях. Особенно опасны при использовании вместе с алкоголем.

**Ингаляторы** Летучие вещества наркотического действия. Содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине, лаке для волос, средствах от насекомых. Сами по себе они к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико.

7. А вот еще один, казалось бы, безобидный, популярный, но ломающий жизни подростков наркотик. Внимание на экран.

Ведущая: Мы с вами рассмотрели основные виды наркотиков, которые несут непоправимый вред нашему здоровью и приводят к смерти.

Внимание! Вопрос: Как вы думаете, почему люди начинают принимать наркотики? Зачем им это нужно?

1. Любопытство – каждому человеку присуще тяга к новому, неизвестному. Те кто предлагает употребить наркотик, всегда ярко описывает его эффект и гарантирует полную безопасность и безвредность. Но не стоит верить данным убеждениям, в мире есть много вещей, о которых нужно знать только теоретически. К ним относятся и наркотики.

2. Ритуальность – еще одна из основных причин употребления наркотиков. Употреблять коноплю, психостимуляторы становится модно. Более того, люди, увлекающиеся такими веществами, считают, что они тем самым участвуют в некотором культе и приобщаются к «Высшей, особой культуре».

3. Отсутствие смысла и интереса в жизни, душевные переживания и т.д. Не все идет гладко в общении с друзьями, ссоры с родителями, проблемы с учебой, переживания из-за внешности, отношений с противоположным полом может привести к желанию уйти от проблем опасным способом – употреблением наркотиков, в результате чего мнимое удовольствие сменяется возникновением большего количества проблем, которые растут как снежный ком.

4. Дань общему движению, давление – мнение сверстников, друзей, зачастую важнее мнения родителей и взрослых, чтобы быть как все и соответствовать таким «друзьям», человек делает шаг в пропасть.

5. Скука, поиск себя – человек уже испытал множество различных эмоций и ищет новых острых ощущений.

6. Стремление к свободе и независимости – человек стремится получить удовольствие здесь и сейчас, не задумываясь о будущем и последствиях.

7. Мифы и легенды о наркотиках - неизбывны среди молодежи рассказы о том, что кокаин позволяет почувствовать себя королем, конопля способствует творческому мышлению, а с помощью амфетамина легче сдать экзамены.

К сожалению, реальность такова, что все это приводит только к тяжелым необратимым последствиям.

8. Доступность – несмотря на большие усилия милиция, таможенными службами и другим правоохранительным органам не удается изъять из оборота все нелегальные вещества.

9. Неблагополучная обстановка в семье. Причем речь идет именно о такой обстановке, в которой ребенку трудно находиться. Он предпочитает уходить из дома и не бывать в кругу семьи, поскольку ему тяжело ладить с родственниками. Если ребенку легче находиться вне дома, то он будет более склонным к появлению наркомании или алкоголизма.

10. Конечно, все всегда начинается с простого... Обычная сигарета, банка энергетика, алкоголь, психоактивные вещества (ПАВ). Но кто даст гарантию, что человека не затянет дальше?

Ведущий: С человеком начавшим употреблять наркотик часто происходит то же самое. Он предполагает, что до развития зависимости от наркотика должно пройти столько-то времени, до этого времени я остановлюсь. Но наркотик думает по-другому, и зависимость может наступить намного раньше, чем предположил человек. Это может произойти по многим причинам: неправильная доза, особенности организма, которые не были учтены, некачественный наркотик и т.п. Зависимость может наступить в любой момент... В развитии наркомании наступает период, который может быть назван «глухим периодом» - это этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. В этот период человек: считает, что он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость; часто выступает в роли увлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей, искренне рассказывая, как это здорово; не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика. Это может быть как очень длинным, так и достаточно коротким периодом. В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

11. Ведущий: А кто из собравшихся за нашим круглым столом знает, что такое Спайсы, Снюс?

Википедия: Spice («спайс») — бренд травяных курительных смесей, обладающих психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны.

Иначе, под названием «курительные смеси» продают синтетический наркотик.

Ведущий: По статистическим данным это подростки 14-15 лет, так же зафиксированы случаи употребления наркотиков с 6-7 лет.

Также предлагаю рассмотреть такую тему как «Навязывание наркотиков нам через СМИ и торговлю»

## **5. Конференция отцов «Здоровая семья – здоровая страна»**

Ход мероприятия:

Звучит торжественная музыка.

В зал выходят ведущие:

Ведущий: Добрый день уважаемые папы, гости! Мы рады приветствовать вас на общешкольной конференции отцов «Здоровая семья – здоровая страна». Мы не будем сегодня говорить об успеваемости и поведении ваших детей. Мы будем говорить о Вас, отцах. Отец! Какое это гордое звание! В нем все: сердечная доброта и ласка, мужская сила и справедливость. И конечно, любовь к жене, к детям. Как хочется,

чтобы каждый отец, услышав эти слова, понял, как он нужен своему ребенку, своей семье, чтобы собственным примером, участием в детской судьбе, завоевал уважение и привязанность своих детей. В нашей жизни есть много вещей, которые приходят и уходят. Можно купить вещь и спустя некоторое время ее продать. Можно сделать карьеру и разрушить ее. Можно выиграть миллион и проиграть миллиард. Можно жениться и спустя годы развестись. Все в нашей жизни приходит и уходит. Но есть вещи, которые невозможно изменить. И с рождением ребенка Вы понимаете, что – папа это навсегда! Вы можете быть разным папой: добрым или злым, хорошим или невнимательным, отзывчивым или забывчивым, и еще много, много каким... Но вы отец этого маленького человечка, и это уже навсегда.

Ведущий: Слова «отец» и «Отечество» имеют одинаковые корни. И смысл этих слов схож. Отец – это главный мужчина в жизни каждого, это опора семьи, это хозяин и защитник. Это тот, кто дорожит именем и честью семьи, и своего рода, поскольку является его продолжателем и носителем фамилии.

Ведущий: Слово для приветствия участников конференции предоставляется директору ГУО «Средняя школа № 5».

Ведущий: На нашей конференции присутствуют гости. Позвольте мне их представить: Заведующий психоневрологического диспансера г. Новополоцка; Психолог территориального центра социального обслуживания населения г. Новополоцка .

Ведущий: Профессия отца не может быть не любимой. Отцовство – это работа, которая требует мастерства, знаний и постоянного совершенства. Что думают об отцах современные дети? Уважаемые папы к встрече с вами мы подготовили для вас видео-интервью с детьми. И сейчас предлагаем вам послушать ответы детей.

Видео-интервью – дети о папах

Ведущий: Болеет без конца ребёнок.  
Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.  
Ведь я его с пелёнок  
Всегда в тепле держать стремлюсь.  
В квартире окна даже летом  
Открыть боится – вдруг сквозняк,  
С ним то, в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя.  
Не мальчик, словом, а страданье.  
Вот так порой мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов богатырей.

Ведущий: Здоровые дети – это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом.

Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания – именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. Именно эту важную тему – тему здоровья и различных аспектов его формирования в семье мы сегодня решили с вами обсудить на конференции.

Ведущий: Здоровье – самая главная ценность в жизни человека! Его не купишь за деньги. Не поменяешь на новое. Без него нет силы и настроения учиться, работать, жить. Здоровье дано нам природой от рождения, но каким оно будет, зависит только от нас, от нашего образа жизни и условий, в которых мы проживаем.

Ведущий: Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Ведущий: А сейчас мы хотим задать вам очень простой, но очень важный вопрос – как часто вы занимаетесь спортом со своими детьми?

Ведущий: Похлопайте, пожалуйста, те, кто делает это раз в месяц.

Теперь те, кто 1 раз в неделю

Теперь те, кто занимается спортом с детьми ежедневно.

Спасибо вам за ваши ответы, а теперь внимание на экран.

Презентация «Папа, мама, я – спортивная семья»

Ведущий: Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать функциональное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития. Для этого нужны мотивация сохранения здоровья, культура знания своего организма, понимание своих психофизиологических возможностей

Ведущий: Сыновья подражают своим отцам и в хорошем и плохом, србатывает детское сознание: «Я – как папа!»

К примеру, официальная статистика утверждает: дети курящих родителей, как правило, начинают тянуться к табаку в 2 раза чаще и много раньше, чем их сверстники из некурящих семей.

Ведущий: Будьте хорошим примером для подражания детям. Большинство пап говорят о вреде курения, но при этом сами курят.

Среди подростков курение стало излюбленным времяпрепровождением. Дети курят потому, что сигарета в руке – это показатель силы; для того, чтобы расслабиться, успокоиться, «все курят, и я курю».

Ведущий: Я расскажу вам одну легенду: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на

помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...

– «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил:

– «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасти «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Так вот, задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть, заниматься своим делом – профилактикой.

Ведущий: О профилактике курения, алкоголя, потребления психотропных веществ расскажет заведующий психоневрологического диспансера г. Новополоцка

Выступление заведующей психоневрологического диспансера г. Новополоцка:

Так что же такое наркомания? Наркомания – это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Рассмотрим понятие «наркотики». В переводе с греческого – приводящий в оцепенение, одурманивающий. Существует большое количество разнообразных веществ, которые активно действуют на нервную систему, психику человека.

Вот наиболее часто встречающиеся:

1. Психоделики – вещества вызывающие психоделические состояния. При этих состояниях возникают зрительные и слуховые галлюцинации, изменение в восприятии собственного тела, пространства. К таким веществам относятся: гашиш, марихуана (синонимы: анаша, травка, курево, харас).

Симптомы: сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движения, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации.

Внешние признаки: красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах.

К группе психоделиков также относятся и галлюциногены. К ним относятся ЛСД, мескалин, псилоцибин. Их прием усиливает тревожность, возникают приступы паники, сильные галлюцинации.

2. Стимуляторы. К ним относятся кокаин, некоторые медицинские препараты (эфедрон, перветин), экстази.

При употреблении кокаина наблюдаются следующие симптомы: повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости, повышенная активность, отсутствие чувства усталости. Внешние признаки: наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках, гиперемия слизистой оболочки носа.

При употреблении медицинских препаратов (эфедрон, перветин) возможны вспышки агрессии, гнева, бурные истерики.

Экстази – синтетический наркотик, приводит к нарушению водного баланса, усиливает потребность в двигательной активности. Поэтому подростки часто употребляют экстази как дополнительный заряд энергии на дискотеках, чтобы

танцевать всю ночь. Большинство молодежи, употребляющей экстази имеет слабо тренированное сердце, в связи с чем возрастает количество смертей от сердечного приступа.

Героин, морфий, кодеин. Их употребление сопровождается следующими симптомами: ступор, сонливость, следы уколов, водянистые глаза, пятна крови на рукавах рубашки, насморк. Внешние признаки: наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечевки, веревки, ремня, обожженных крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов.

Употребление крэка сопровождается коротким периодом эйфории, сменяющимся депрессией, гиперактивностью на начальных стадиях, апатичностью, непрекращающимся насморком. Внешние признаки: наличие небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетах, небольших ширмочек, свечей, бритвенных лезвий.

Вовлечение подростков в наркоманию чаще всего происходит на пустырях, подвалах или чердаках, где уединяются подростки, а также общественных местах, где они собираются. Это молодежные клубы, дискотеки, бары и другие значные места. Поэтому родители подростков, посещающих такие увеселительные заведения, должны особенно внимательно присматриваться к своим детям. Также должно настораживать общение их детей с подростками, употребляющими наркотики или психотропные вещества

Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками:

- Любопытство: жажда испытать новые ощущения («все в жизни надо испытать, попробовать»), проверить себя в новой ситуации.

Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных наклонностей. Дети пробуют употреблять наркотики, в первую очередь, с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе. В различных географических регионах мира существуют определенные возрастные критерии начала применения людьми наркотиков. Наибольшее число случаев употребления наркотических веществ приходится на юношеский возраст.

Подражание: желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе.

Желание получить удовольствие («словить кайф»). Стремление к удовольствию свойственно всему живому и присуще любой, не только патологической, личности. Начало злоупотребления и клиника заболевания дают многочисленные доказательства значения мотива поиска удовольствия. Сюда относятся использование эйфоризирующих веществ; сознательное увеличение доз с целью сохранить эйфорию; предпочтение внутривенного способа введения, при котором достигается наибольший эйфоризирующий эффект; применение дополнительных средств для получения эйфории; прием наркотика не в тех дозах, которые препятствуют абстинентному синдрому, а в тех, которые дают эйфорию.

Влияние окружения: старшего по возрасту или значимого для подростка человека. Подросток желает быть причастным к «избранным», имеющим собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения.

Облегчение психического состояния. Человек стремится забыться, расслабиться после перенесенной неприятности, снять напряжение.

Чувство протеста. Например, когда наркотики употребляют близкий друг, родители. Подросток может протестовать против навязываемых ему требований в семье и школе.

Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Таким образом, наиболее частой причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать группе сверстников.

Через некоторое время начинают работать механизмы не только группового подражания, но и давления. И побеждает стремление быть, как все, не быть «белой вороной».

Каковы же последствия употребления наркотиков для растущего организма?

При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения. Препараты опиоидного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель, но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступают от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ. Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги. Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениями движения, слепоте. Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое падение иммунной системы происходит при приеме опия и гашиша. Любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагрессия, несчастные случаи. При продолжительной наркотизации общая смертность увеличивается в 30 раз.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и незащищенным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все

представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:

### 1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### 2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к



разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

В заключении хотелось бы сказать, что прибегая к героину, ребенок получает возможность «покупать счастье, как товар». Это кажется желанным и соблазнительным тем подросткам, которые не чувствуют себя счастливыми. Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку тыл — сделать так, чтобы он всегда знал: он необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитывать чувство ценности жизни.

Оркестр

Ведущий: Каждый ребенок, нуждается в отце, который способен не только вместе с малышом весело провести время, но и как в человеке, по-настоящему исполняющем свою отцовскую роль — защитника, хранителя семейной крепости. Эта функция отца позволяет ребенку развиваться психологически здоровым, быть уверенным в себе, крепко стоять на ногах, чувствовать себя менее уязвимым для жизненных неудач — ведь ваш ребенок всегда будет знать, что рядом есть мужественное отцовское плечо, готовое поддержать, утешить и защитить. Во многих семьях детям всё больше и больше недостаёт отцовской заботы, духовного общения. Порой папы не замечают, как вырастают дети. И это очень плохо, потому что время зарождения настоящей

дружбы между отцом и сыном (дочкой) утекло: ушло время, когда отец мог войти в жизнь своих детей как свой человек, старший друг, наставник, как образец для подражания.

Ведущий: Слово предоставляется психологу территориального центра социального обслуживания населения г. Новополюцка.

Песня К.Е.

Ведущий: Отец не просто кормилец - это человек, открывающий ребенку мир, помогающий ему расти умелым, уверенным в себе. Секретами семейного воспитания поделятся родители наших учащихся.

Выступление родителей

Песня «Верные друзья»

Ведущий: Уважаемые, папы! Давайте воспитывать наших детей не столько словами и подарками, сколько примером, достойным всяческого подражания. Помните, от Вас зависит успешность вашего ребенка. От вашего участия в воспитании сына или дочери будут зависеть их успехи в любви и личной жизни, карьере, отношениях с другими людьми.

Ведущий: Любите своих детей, уделяйте им как можно больше времени, не заменяйте свою любовь на суррогат в виде подарков и денег. Ведь дети – это наше будущее и будущее всей страны.

До свидания, до новых встреч!

## **6. Занятие для учащихся 8-х классов «Не бывает легальных наркотиков»**

Цель: способствовать формированию у учащихся навыков противостояния чужому деструктивному влиянию, представления о наказании за употребление и распространение наркотиков, выработке собственной позиции по отношению к наркотикам.

Оборудование: видеоролики, презентация, плакаты, большой чистый лист на доске, фломастеры.

Ход мероприятия:

Ведущий: ребята, вспомните, пожалуйста, при каких обстоятельствах вы первый раз слышали слово «наркотик» (ответы детей).

Делается вывод о том, что часто о наркотиках говорят в художественных фильмах, где их связывают со статусом и богатством.

Ведущий: в переводе с греческого слово «наркотик» означает приводящий в оцепенение, ступор. История употребления наркотических препаратов восходит к цивилизации шумеров, за 5 тысяч лет до нашей эры. Именно в раскопках тех времен были найдены первые письменные упоминания о приготовлении и употреблении опиума, который они называли «я», что значит «радость». В древнем Китае имеются

упоминания о применении гашиша как «лекарства от рассеянности, кашля и поноса», римские врачи очень хорошо относились к опиуму, применяя его для лечения различных заболеваний. Жрецы и шаманы использовали многие виды наркотических растений и грибов в своих магических ритуалах и обрядах.

Просмотр видеоролика о вреде наркотиков.

Ведущий: чем вреден наркотик для человека? (ответы детей).

Упражнение 1. Умей сказать «нет»

Для игры учащийся делятся на две равных команды. Выступают парами. Участник из первой команды, приводя аргументы «за» должен убедить участника из второй команды попробовать наркотики или заняться их распространением. Участник из второй команды должен привести аргументы «против».

Рефлексия: Легко ли было противостоять знакомому вам человеку? Что вы чувствовали в этот момент? Как противостоять знакомым, берущим вас на «слабо?»

Ведущий: помните, что отказать другу или привести весомый аргумент не всегда бывает легко. Но у вас должна быть выработана четкая позиция по отношению к наркотикам, которую вы будете отстаивать и сможете отказать или вовремя покинуть компанию сверстников.

Ведущий: как вы думаете, почему дети и молодые люди становятся закладчиками? Из-за желаний быстро заработать.

Просмотр презентации об ответственности в Республике Беларусь за незаконное употребление, оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов.

Ведущий: в 2020 году по за совершение указанных преступлений осуждено 2002 человека. Из всех осужденных значительная часть - 1927 человек осуждены по ст.328 УК. Количество несовершеннолетних, осужденных за незаконный оборот наркотиков без цели сбыта – 19 человек. Что касается незаконного оборота наркотиков с целью сбыта, за это осуждено 23 несовершеннолетних.

Просмотр фильма «Недетские сроки» (2 минуты).

Ведущий: главное, чтобы вы все запомнили, что человек, нашедший наркотики, и сдавший их до задержания, не считается виновным и к ответственности не привлекается. Известны случаи, когда закладчик, осознает свое поведение и пытается уйти, его шантажируют: «Сбежишь – сообщим твои данные милиции и скажем, что ты закладчик». Молодежь паникует и работает дальше. В подобной ситуации рекомендуется обратиться в органы внутренних дел и добровольно выдать наркотическое вещество, переданное интернет-магазином. Тогда закладчик освобождается от уголовной ответственности, так как способствует раскрытию преступления. Такие случаи имеют место в практике.

Упражнение 2. Правда и мифы о наркотиках

Ведущий называет факты о наркотиках. Те, кто согласен, должны хлопнуть в ладоши.

1) Есть легкие безвредные наркотики.

Самое лучшее определение для наркотиков — это яд. И относится оно ко всем, даже не самым сильнодействующим препаратам. Малая доза стимулирует и активизирует все

жизненные силы человека, а большая приводит к заторможенной реакции и убивает любого человека гораздо быстрее.

2) Не все наркотики вредят разуму.

Абсолютно все наркотики затуманивают человеческий разум. Все это ведет к деградации личности, к заторможенным решениям и неадекватным поступкам.

3) Не все наркотики ведут к привыканию.

Абсолютно все препараты приводят к тому, чтобы человек хотел вернуть ощущения наркотического состояния. И ко всем, решившим прибегнуть к наркотикам ради решения личных проблем, проблемы вернутся с большей силой, появится нервозность и раздражительность после того, как эффект запрещенного препарата пройдет. Чтобы расслабиться, человек опять вынужден будет принять «яд», так и образуется замкнутый круг и наркотики становятся неотъемлемой частью жизни.

4) После приема стимуляторов и галлюциногенов не возникает наркотической зависимости и не бывает ломки.

Абстинентный синдром («ломка») возникает у наркомана независимо от вида наркотических средств. Но при героиновой зависимости он проявляется ярче и болезненнее.

5) Марихуана безопасна.

Это ошибочное мнение. Марихуана влияет на нервы и повреждает легкие. В ней содержится огромное количество веществ, которые увеличивают риск заболевания раком. Употребление ее приводит к сжиганию минералов и витаминов в теле.

6) Наркотики держатся в организме не больше года.

Большая часть наркотиков попадает и задерживается в организме, откладываясь в жирах, которые близко расположены к вене. Поэтому, даже если человек уже отказался от наркотиков, при физической активности происходит сжигание жиров в организме, и, пусть и небольшое количество наркотика, но попадает в близко расположенную вену. Даже такая маленькая доза может вновь вызвать желание употребить запрещенный препарат.

Ведущий: я предлагаю вам задуматься о том, что каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках. Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

Рефлексия.

В качестве рефлексии учащимся предлагается ответить на вопрос: «Смогу ли я сказать нет наркотикам?». Если ответ положительный – нарисовать на листе на доске солнышко, если отрицательный – тучку.

## **7. Уроки «здорового образа жизни»**

Цели:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков принятия и выполнения решений;

• помочь учащимся определить свои ценности и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи: способствовать

- осознанию учащимися всей важности проблемы подростковой наркомании;
- осмыслению подростком личной системы жизненных ценностей;
- психологической готовности к совершению выбора и умению противостоять негативному давлению сверстников;
- формированию навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора.

Программа рассчитана на 2 занятий, в объеме 4 часов.

Этапы проведения:

1. Теоретический блок (2 часа).
2. Развивающий блок – игра “Иной” (2 часа).

Предполагаемый психологический результат

Участники занятия смогут:

- осознать всю важность проблемы подростковой наркомании;
- актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;
- обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;
- самоопределение каждого участника в игровой ситуации и совершение личного выбора, а также проанализировать сделанный выбор и принять его последствия;
- получение нового личного опыта в контексте сделанного выбора.

Теоретический блок

Цели – научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

Задачи – познакомить подростка с действием ПАВ на сознание и организм человека и о механизмах развития зависимости, последствиям, к которым она приводит.

В своем выступлении психолог или социальный педагог должен обратить внимание подростков на следующие аспекты:

1. Что такое наркотики и наркомания?

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркотики принято разделять на легальные (разрешенные в употреблению в ряде стран) и запрещенные.

Легальные наркотики – к ним относятся ряд лекарств, которые выписывают строго по назначению врача, применяются лишь в период болезни, табак и алкоголь.

Запрещенные наркотики – особенностью этих веществ является способность очень быстро формировать психическую и физиологическую зависимость от их применения.

К ним относятся: марихуана, производные опия, кокаин, ЛСД, амфетамины, эфедрин.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно.

2. Причины употребления:

- из любопытства;
- ради удовольствия, желание испытать радость, восторг, наслаждение;
- как протест против родителей: “Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью”;
- чтобы снять напряжение.

### 3. Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.

Заниженная самооценка, неуверенность в своих силах является одним из наиболее важных факторов риска употребления ПАВ. Наркотик становится средством защиты от плохого настроения, от боли и унижения.

Заниженная самооценка способствует тому, что подросток может попасть под дурное влияние сверстников.

Самооценка – это ваше восприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

Высокая самооценка:

Я красивый.

Я умный.

Я веселый.

Я учусь на своих ошибках.

Низкая самооценка:

Я – уродина.

Я – тупица.

Я боюсь ошибиться.

Я угрюмый.

Тест “Определите ваш уровень самооценки”

Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

	да	нет
1. Вас сильно задевает критика?		
2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?		
3. Вы пытаетесь скрыть свои чувства от окружающих?		
4. Вы боитесь теплых дружеских отношений?		
5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих?		
6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?		
7. Для вас неважно ваше физическое состояние?		
8. Вы не доверяете себе?		
9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха?		
10. Вы рады, когда у других возникают проблемы?		

Если на большую часть этих вопросов вы ответили “да”, вам не помешало бы улучшить самовосприятие.

Благодаря высокой самооценке вы можете:

- быть таким, каким вы хотите быть;
- более полно контактировать с окружающими;

– быть более открытым миру.

Последствия низкой самооценки:

- потеря уверенности в себе;
- неверное восприятие себя и других;
- отсутствие упорства в достижении цели.

4. Как избежать давления сверстников?

(При употреблении термина “давление сверстников”, имеется в виду негативное давление).

Отрицательное влияние сверстников может побудить вас:

- употреблять алкоголь и наркотики;
- пропускать школу или занятия;
- воровать;
- хулиганить;
- конфликтовать с родителями.

Чтобы преодолеть давление вы должны знать:

- кто вы и каковы ваши ценности;
- как самостоятельно принять решение;
- как поступать в различных ситуациях.

Алгоритм действия:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле: где вы; с кем вы; что они делают; как они себя ведут; как вы относитесь к тому, что происходит?
2. Подумайте о последствиях: как вы будете относиться к себе завтра; может ли это привести к проблемам; может ли это нанести вред вашему здоровью; будут ли ваши родители разочарованы вами; какие могут быть последствия?
3. Примите свое решение.
4. Сообщите другим о вашем решении.
5. Что происходит после того, как я принял решение?

Сказав “нет”, вы можете:

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

Сказав “да”, вы можете:

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.

### **Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?”**

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

	да	нет
1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?		
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?		

3. Вы доверяете себе?		
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?		
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?		
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть?		
7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников?		
8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях?		
9. Вы несете ответственность за свои поступки?		
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?		

Если вы ответили “нет” на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов, то вам необходимо обратиться за помощью.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные друзья;
- родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
- специалисты школьной социально-психологической службы;
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.

Развивающий блок – большая психологическая игра “Иной” (под “Иным” подразумевается подросток, злоупотребляющий наркотическими средствами).

Вид игры – игра-драма.

Тип сюжета – реальный.

Время на игру и на обсуждение – 1,5–2 часа

Участники:

- Возраст участников – 13-16 лет \_\_\_\_\_.
- Размер группы – 20 человек \_\_\_\_\_.
- В качестве ведущих, участвуют педагог-психолог и социальный педагог.
- Классный руководитель участвует в качестве наблюдателя.

№ этапа	Время на проведение	Содержание каждого этапа	Задачи, решаемые на каждом этапе	Материалы, необходимые для проведения каждого этапа
1. Создание рабочей атмосферы	10 мин.	Приветствие Упражнение “Представление имени”	– Выявить ожидания участников; – снятие эмоционального напряжения в группе; – мотивация на эффективное участие в группе.	
	10 мин.	Разминка Упражнение “Кто Я?” (10 позитивных	– Формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и особенностям другого.	Бумага, ручка



		определений)		
2. Основная часть	40-50 мин.	Игра “Иной”	<ul style="list-style-type: none"> <li>– погружение в роль и игровую ситуацию;</li> <li>– формирование адекватно воспринимать создавшуюся ситуацию;</li> <li>– формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстаивать свои границы;</li> <li>– формирование ответственности за себя, свои действия и свой выбор.</li> </ul>	Достаточно просторное помещение, но не слишком большое, чтобы не нарушить ощущение безопасности.
3. Рефлексия проделанной работы	40-50 мин.	Обсуждение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отреагировать ситуацию из роли, затем из своей личной позиции;</li> <li>– дать обратную связь другим игрокам;</li> <li>– обсудить возникшие чувства и ощущения.</li> </ul>	

Инструкция (работа в 2 подгруппах по 10 человек).

Представьте себе, что вы пришли к однокласснику на празднование Дня рождения. В гостях у него вы встретились с незнакомым вам сверстником. Ваш одноклассник представил его вам, как своего нового товарища. У него был очень странный неряшливый вид, несмотря на жару, длинные рукава у свитера, сухие волосы, говорил он невнятно и у него были неуклюжие движения. Несмотря на то, что он вам не понравился, вы не подали никакого вида. Про себя вы дали ему имя “Иной”.

Вы танцуете и веселитесь. В самый разгар веселья, “Иной” подходит ко всем по очереди и предлагает принять химическое вещество, уговаривает попробовать, обещает, что это изменит ощущения, и при этом вы мгновенно получите огромное удовольствие и наслаждение.

Ваша задача:

- погрузиться в игровую реальность;
- попытаться противостоять “Иному”;
- сделать свой личный выбор;
- каждой подгруппе презентовать свою игровую ситуацию по ролям.

Вопросы для обсуждения:

- что было самым интересным на занятии?
- тяжело ли было противостоять давлению “Иного”?
- удалось ли “Иному” уговорить кого-либо попробовать химическое вещество?
- какие чувства и ощущения вы испытывали?

Формы обсуждения игры – групповая дискуссия.

Возможно продолжение профилактической работы в деятельности психолога и педагогов (классного руководителя), если в ходе игры будут выявлены дети, которые приняли решение, сказав “да”.

## 8. Занятие «Правда и мифы о наркотиках»

Цель: помочь подросткам выработать зрелую и обоснованную позицию в отношении наркотиков. Развитие креативности учащихся в процессе решения проблемных задач в области ЗОЖ.

Возраст учащихся: 9 классы.

Место проведения: кабинет

Количество участников: 20 человек.

Материалы: ватман, маркеры, средства музыкального и светового оформления класса, открытки и фотографии для коллажа.

Вниманию педагога

На занятиях о наркотиках не допускать моментов привлекательности, сенсационности и излишней эмоциональности!

### 1. Упражнение «Мифы о наркотиках»

Далеко не все имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые, да и сами подростки формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы друзей, слухи и предубеждения.

Это опасно:

- «мифы» о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу, например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик;
- «мифы» могут чрезмерно преувеличивать опасность, рождая чувство безысходности и обреченности, например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом.

Классу предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. Например:

- достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом;
- наркомания не болезнь, а распущенность;
- все наркоманы – преступники;
- наркотики помогают снять напряжение;
- марихуана совершенно безопасна.

В комнате на разных стенах вывешиваются три таблички с надписями:

Да;

Нет;

Может быть.

Ученики в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. После обдумывания первого высказывания учащимся необходимо занять место рядом с той табличкой, которая отражает их позицию по отношению к данному высказыванию. После этого педагог организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения.

Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, которые существуют в обществе.

Мифы	Реальность
Некоторые наркотики употреблять безопасно	Употребление любых наркотиков вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжелым последствиям, даже преступлениям. Употребление любых наркотиков

	раньше или позже может вызывать зависимость, по крайней мере, психологическую. Наркотики влияют на многие внутренние органы, в первую очередь на мозг. Человек, употребляющий наркотики, быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников
Алкоголь – удел «низших», примитивных людей, нарко-тики употребляет «элита»	Как алкоголь, так и наркотики – разрушительно действуют на мозг человека, ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь, независимо от социальной группы
Наркотики способствуют творчеству	В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениальное. Однако, чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством в реальности. Выйдя из состояния эйфории «творец» часто сам обнаруживает отнюдь не гениальное произведение
Многие пробовали наркотики, а потом бросили	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через мучительный процесс «ломки», и чем более сильный наркотик употребляется, тем сложнее процесс отказа. Часто говорят, что марихуана почти не вызывает физической зависимости. Это не так. Через полгода возникает такая же зависимость, как и от приема других наркотиков.
Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение	Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состояниями апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, длящимися значительно дольше
Если знать меру, в любой момент можно бросить	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь просто не существует

Для иллюстрации первого мифа можно провести следующее упражнение: «Человек».

На плакате схематично изображается человек и его внутренние органы.

Учащимся предлагается проанализировать влияние героина, экстази, ЛСД и марихуаны на организм человека. С помощью цветных листочков отмечаются те органы, на которые каждый из наркотиков влияет. Затем делается обобщение и при необходимости дается дополнительная информация. Особый акцент делается на влияние марихуаны, так как существует «миф», что это «слабый» наркотик.

Если учащиеся сомневаются, то можно провести еще одно упражнение: «Шум».

Одному из учеников предлагается запомнить максимальное количество слов из 10 предложенных в обычной обстановке, а затем запомнить и воспроизвести другие 10 слов в ситуации шума, который создает класс. Шум – это иллюстрация состояния человека в момент воздействия марихуаны. Как правило, количество слов, которые удалось запомнить в ситуации шума, значительно меньше. Вывод: при употреблении марихуаны значительно страдает мозговая деятельность – нарушается память, восприятие, снижается интеллект, что связано с влиянием наркотика на клетки головного мозга.

Для иллюстрации шестого мифа можно провести упражнение:

«Стул».

Приглашается доброволец, на расстоянии от него ставится стул, и учитель просит сказать – сколько до стула шагов. Когда доброволец делает эти шаги, учитель резко (осторожно!) придвигает стул. Можно спросить у учащихся: как это объяснить с точки зрения формирования зависимости? Метафора состоит в том, что при формировании зависимости от наркотика происходит то же самое: человек думает, что до ее возникновения еще много времени, и он просчитывает это время и остановится. На деле зависимость приходит всегда неожиданно и может возникнуть даже после одного приема.

Выводы о достоверности мифов можно сделать следующие:

-Мифы о наркотиках бытуют среди людей неосведомленных или заинтересованных в их употреблении.

-Мифы о наркотиках опасны, так как привыкание к ним наступает незаметно и чаще всего быстро.

Упражнение «Конкурс пословиц»

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, окончание – на другом. (Части пословиц раздаются в конвертах в подгруппы).

Пословицы:

Хмель шумит, | а ум молчит

Дали вина, | так и стал без ума

Пьяному море по колено, | а лужи по уши

И худой квас лучше | хорошей водки

Кто вино любит, | тот сам себя губит

Работа денежки копит, | хмель их топит

Вино полюбил – | семью разорил

Водка и труд | рядом не идут

Кто чарки допивает, | тот веку не доживает

Невинно вино, | но проклято пьянство.

Упражнение «Это важно для меня»

Для выполнения этого упражнения класс нужно разделить на 3 группы. Каждая группа получает свой вопрос.

Задание № 1

Отвечая на вопрос: «Какие факторы способствуют появлению вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- генетические (врожденные) особенности человека;
- семейные конфликты;
- низкий уровень жизни;
- плохой контроль со стороны родителей;
- влияние асоциальной среды сверстников («за компанию»);
- жестокое обращение в семье;
- слабые навыки общения;
- СМИ;
- общественная терпимость.

Задание № 2

Отвечая на вопрос «Что нужно и можно сделать для того, чтобы предотвратить распространение вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- создание кружков, клубов, спортивных секций;
- создание документальных фильмов о жизни наркоманов, алкоголиков, последствиях курения и т. п.;
- присмотр родителей;
- профилактические беседы медицинских работников;
- создание профилактических программ («Не стать безумцем!») в учебных заведениях;
- распространение буклетов, брошюр, плакатов по профилактике вредных привычек.

Задание № 3

Отвечая на вопрос: «Чем должен обладать человек (черты характера, социальные отношения), у которого нет вредных привычек?», про ранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- сила воли;
- целеустремленность;
- взаимопонимание и поддержка родителей;
- настоящие друзья;
- увлечения, хобби, любимые занятия;
- информированность по данной теме.

Вопрос: Какие проблемы и последствия для организма возникают у людей, употребляющих:

для группы № 1 – наркотики?

для группы № 2 – алкоголь?

для группы № 3 – табакокурение?

Возможные ответы:

Наркотики: физическая и психическая зависимость, изменения психики, быстрое увядание организма, одиночество, вероятность заболевания, в том числе и СПИДом, привыкание, потеря интереса к жизни, преступления, суицид, смерть.

Алкоголь: отравление, деградация ума, психическая зависимость, алкоголизм (заболевание), похмелье, нездоровое потомство, совершение необдуманных поступков, преступления, поражение многих внутренних органов (цирроз печени, гипертония и т. д.).

Табакокурение: постепенное привыкание, зависимость, спектр болезней, отравление, одышка, запах от одежды, рук и изо рта, мусор на улицах, старение, увядание организма, негативное влияние на потомство.

(Ответы учащихся заносятся в таблицу, начерченную на доске).

Рефлексия.

Результативность проведенной работы с подростками и эффективность занятия можно оценить посредством методики незаконченных предложений:

- Практикум был полезен мне тем, что ...
- Я понял ...
- Когда я принимал участие в обсуждении ...
- Я думаю ...

## Приложение: Анкета «Доля риска»

Цель: выявление склонности подростка к употреблению ПАВ (наркотических средств).

Инструкция: учащиеся дают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале: 3 балла – всегда; 2 балла – часто; 1 балл – редко. Максимальное количество баллов в сумме составляет 36, минимальное – 12.

Бланк опроса

Прочтите приведенные ниже варианты ответов относительно представленного суждения и проставьте напротив соответствующие им оценки в баллах.

«Высоким риском употребления наркотиков является»:

1. Ухудшение здоровья.
2. Потеря доверительных отношений с родителями.
3. Потеря друзей.
4. Нарушение закона.
5. Физическая зависимость.
6. Духовная зависимость.
7. Снижение успехов в школе.
8. Потеря возможности учиться/работать.
9. Денежные проблемы.
10. Контакт с криминальным миром.
11. Духовная бедность: наркотик как «волшебное средство».
12. Использование более сильных наркотиков.

Участники подсчитывают общее количество баллов и знакомятся с интерпретацией результатов.

### Интерпретация результатов

18–22 балла: вы делаете все возможное, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков и понимаете их вред. Вероятно, вы почти не попадаете в рискованные ситуации.

14–17 баллов: вы делаете много для того, чтобы избежать попадания в зависимость, при этом вы достаточно либерально относитесь к употреблению наркотиков другими людьми и, возможно, считаете, что к вам это не имеет отношения.

13 и менее баллов: по-видимому, вы относитесь к своему здоровью безответственно.

Имейте в виду, что ваша позиция по отношению к наркотикам не сформирована, и вы можете попасть в группу риска.

2. Признаки опьянения наркотиками.

### ГЛОССАРИЙ

Агенты аддикции – объекты и процессы, к которым формируется физическая и психическая зависимость личности (ПАВ, азартные игры и др.).

Аддикция – зависимость личности агентов аддикции.

Зависимое (аддиктивное) – поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния.

Зависимость – стремление полагаться на кого-либо или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

## 9. Антинаркотическая акция «Жизнь над пропастью»

Цель: создание условий для формирования у подростков устойчивых установок на неприятие наркотических веществ.

Задачи:

- развитие и усовершенствование системы мер по профилактике наркомании среди молодежи;
- формирование и развитие системы ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально-опасных привычек и на переориентацию к здоровому образу жизни;
- формирование у подростков сознательного отношения к собственному здоровью.

Краткое описание мероприятия

Акция «Жизнь над пропастью» является однодневной и включает в себя следующие мероприятия:

1. Конкурс плакатов и творческих работ учащихся «Скажи наркотикам нет!». В ходе акции проводится голосование зрителей. По итогам выявляются победители.
2. Открытие акции (в актовом зале). Работа по секциям.
3. Закрытие акции (в актовом зале). По окончании акции проводится распространение листовок антинаркотической тематики.

### ПОЛОЖЕНИЕ О КОНКУРСЕ ЭМБЛЕМ АКЦИИ «ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

1. Общие положения.

1.1. \_\_\_\_\_ (наименование учебного заведения) проводит конкурс рисунков учеников для использования в качестве эмблемы акции «Жизнь над пропастью».

1.2. Цели и задачи конкурса:

- Привлечение подростков к проблеме наркомании, через творческое осмысление и представление своего видения проблемы наркомании.
- Формирование умения выражать свои мысли и чувства посредством рисунка, либо прикладного творчества.
- Предоставление возможности подросткам проявить свои творческие способности.

1.3. В конкурсе могут принять участие все желающие.

1.4. Сроки проведения конкурса.

2. Условия конкурса.

2.1. Для участия в конкурсе представляются рисунки, представляющие собой эмблему акции по профилактике наркомании среди подростков.

2.2. Рисунки формата А4 могут быть выполнены в любой технике.

2.3. Одним участником может быть представлено не более 3-х работ

2.4. Работы сопровождаются информацией: ФИО, возраст автора, класс. Каждая работа должна сопровождаться комментариями: техника, в которой выполнена работа; краткий комментарий (основные элементы, их смысловое значение).

3. Подведение итогов конкурса

3.1. Критерии оценивания работ:

Основными критериями оценки работ являются соответствие заданной теме, оригинальность замысла и художественность исполнения. При подведении итогов будут учитываться:

- качество рисунка,
- проявление фантазии и творческого начала
- тематическая направленность
- возможность использования в качестве эмблемы.

3.2. Голосование членов жюри Конкурса производится в один тур.

3.3. Жюри конкурса: (Заместитель директора по ВР, педагоги, СППС)

3.4. Победители награждаются дипломами.

3.5. Организаторы конкурса оставляют за собой право использовать конкурсные работы для оформления мероприятий.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К АКЦИИ «ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

### СЦЕНАРИЙ ОТКРЫТИЯ АКЦИИ «ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

Ведущая:

Он сказал: «Попробуй - понравится!»

И пакетик в карман запихивал:

«Больше случай такой не представится-

Это кайф, о каком ты не слыхивал!»

Он ушел. Ты же к другу направился,

Все пакетик в кармане трогая...

Друг не против: попробовал. Нравится!

В кайфе жизнь не такая убогая...

... Два подростка, совсем еще дети,

Соблазнившись, не отказались -

Дверь открыли навстречу смерти,

Ведь не знали, во что ввязались!

Отдаваясь фантазий раздолью,

Что творили – они не знали.

Утром, скручены дикой болью,

Молодые тела остывали.

Откажитесь от легкой смерти!

Плод запретный обманчиво сладок.

Уговорам пустым не верьте,

Ведь коварны они, как засада.

Посмотрите в глаза наркомана:

Там безумство и обреченность,

Там обрывки пустого тумана,

Недоверие, удрученность...

Жизнь покинула эти души,

Лишь тела угасают, тлеют,

Мир разрушен в них, свет потушен...

Им бы жить – да они не умеют.



Согласиться легко, не спорю,  
Отказаться порой труднее.  
Чтобы мир не постигло горе,  
Просто будем чуть-чуть мудрее!

В исполнении учащихся танцевальная композиция «Реквием по мечте» (музыка из кинофильма «Реквием по мечте»)

Ведущий:

Здравствуйте! Мы рады видеть всех вас на открытой акции «Жизнь над пропастью»! Сегодня, 1 марта – международный день борьбы с наркоманией, поэтому именно сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о проблеме наркомании. Во время акции мы узнаем мнение многих людей, но, в первую очередь, для нас важно знать точку зрения на эту проблему \_\_\_\_\_.

Представление гостей акции.

Ведущая: (слова ведущей сопровождает мультимедийная презентация, отражающая этапы подготовки к акции).

В подготовке и реализации проекта приняли участие \_\_\_\_\_. Был проведен конкурс на лучшую эмблему акции. Ребята представили оригинальные работы, их действительно заинтересовала эта проблема. Победителем в этом конкурсе стал \_\_\_\_\_. Описание работы.

Сегодня мы предлагаем гостям посетить следующие секции.

Игра-викторина «Хозяин судьбы», форма представления – компьютерная программа, созданная силами группы учащихся. Игра будет интересна для тех, кто желает проверить свои знания по проблеме наркомании в области медицины, юриспруденции и социальной сферы, а так же для тех, кто является поклонником игры «Кто хочет стать миллионером?»

Игра дебатов для тех, кто любит открывать истину в ходе дискуссии, кто может и умеет спорить, отстаивая свою точку зрения. Тема игры сформулирована в форме вопроса, а значит, предполагает несколько мнений по данной проблеме.

Психологический тренинг по профилактике наркомании. Тема: «Скажи наркотикам нет». Это секция для тех, кто не всегда бывает уверенным в себе, для тех, кто хочет узнать, как правильно поступить в ситуациях трудного выбора.

В фойе работает выставка плакатов «Скажи наркотикам нет». Просим тех, кто еще не проголосовал за наиболее понравившееся графическое видение проблемы наркомании, сделать это. Выставка работает в течение всей акции, по результатам которой будут подведены итоги и награждены победители.

Мы работали для вас и надеемся, что наши усилия были не напрасны. Заявленная тема современна и актуальна для людей разных возрастных категорий. Информация, которая сегодня будет вам предоставлена, окажется нужной и полезной.

Работа секций рассчитана на 45 минут. По окончании мы ждем всех вас на торжественное закрытие в актовом зале, где будут подведены итоги и награждены призеры и участники.

Итак, секция игра-викторина «Хозяин судьбы». Просим участников и гостей следовать за социальным педагогом. Тренинговое занятие «Скажи наркотикам нет» проводит педагог - психолог.

Название секции	Форма работы
«Хозяин судьбы»	Игра-викторина с применением компьютерных технологий, в которой принимают участие ученики 9-11 классов. Проводит педагог социальный.
«Скажи наркотикам нет!»	Активное тренинговое занятие, проводит педагог - психолог.

## ИГРА-ВИКТОРИНА «ХОЗЯИН СУДЬБЫ»

Цель: рассмотрение различных сторон проблем наркомании.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с влиянием вредных привычек на организм человека.
2. Выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить уровень их информированности по проблеме.
3. Способствовать развитию умения принимать решение и нести за него ответственность.
4. Продолжить формирование четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных аспектов наркомании.

Подготовка игры.

Данная игра является аналогом известной телеигры «Кто хочет стать миллионером».

Вопросы игры проецируются с помощью мультимедиапроектора.

Правила игры:

Отборочный тур проводится между всеми участниками. Предлагаемый вопрос не имеет вариантов ответа. Участники игры записывают ответ на листе бумаги и сдают ведущему. Ведущий складывает ответы в том порядке, в котором они были сданы. Победителем отборочного тура является участник первым давший верный ответ.

Победитель отборочного тура продолжает индивидуальную игру. Ему предлагается ответить на вопросы, которые имеют 4 варианта ответа. Один раз за игру участник имеет право воспользоваться помощью зала или убрать два неверных ответа (50×50).

На доске ведется экран участия каждого игрока. За каждый верный ответ участник получает 1 балл в своем рейтинге. Ответ с подсказкой оценивается в 0.5 балла. Верный ответ на финальный вопрос – 2 балла.

Игра проводится от 3 до 5 раз. Победителем является участник основного тура, ответивший на максимальное число вопросов. При равенстве учитывается использованием игроков подсказок.

1. Назовите произведение М. Булгакова, название которого звучит как наркотик? (Морфий)
2. Перечислите действия, которые могут активизировать работу организма, повысить вашу работоспособность? ( гимнастика, спорт, хороший сон, интерес, обливание, упражнения аутогенной тренировки)
- 3 Назовите действия, которыми Вы можете успокоить себя, снять раздражение? (сон, интересная книга, музыка, фильм, фильм, упражнения релаксации, анализ происходящего)
4. Что может побудить вашу фантазию, сделать вашу жизнь интереснее? (общение с друзьями, музыка, живопись, путешествия, поездки на природу)
5. Назовите болезни, сопутствующие наркомании? (ВИЧ, гепатит Б, депрессия)
6. Первое, что должен сделать человек, попавший в наркозависимость? (открыться родным, позвонить по телефону доверия, обратиться в наркодиспансер)

7. Как отказать человеку, предложившему вам наркотики, что бы он больше не говорил с вами об этом ( твердое НЕТ)

8. Какие изменения в поведении знакомого должны насторожить вас на предмет употребления им наркотиков?

откровенная ложь, попытка неуклюже объяснить странные поступки;

водянистые стеклянные глаза, пустые, с расширенными зрачками, не реагирующими на свет;

поменялся круг общения;

не интересуется жизнью близких, отстранен от мира;

раздражительность, истерики;

изменение режима сна (спит целый день или не спит ночами);

пропадают деньги, выманивает обманом крупные суммы.

9. Что может подтвердить диагноз наркомания?

(экспресс тест, анализ в наркодиспансере)

10. Первое греческое слово, обозначающее сон, оцепенение, онемение и второе греческое слово - страсть, безумие. Назовите сложносочиненное слово, состоящее из этих двух. (Наркомания)

11. Через какой промежуток после употребления наркотика человек становится наркоманом (От одной дозы до 2-3 месяцев)

12. Сколько лет живет наркоман? (7-8)

13. Самое сложное для наркомана на пути к лечению? (разорвать связь с распространителями)

Финальные вопросы:

1. По мнению врачей, наркомания - это болезнь, но без одной стадии. Какой именно? (выздоровления).

2. Перечислите четыре инфекционных заболевания, риск инфицирования которыми у наркоманов очень высок по сравнению с людьми, не употребляющими наркотики. СПИД; сифилис; туберкулез; гепатиты В и С.

3. Несколько веков назад на территории Юго-Восточной Азии обитало племя маньчжуров. В XVIII веке, завоевав обширную территорию нынешнего Китая, они основали знаменитую династию Цин. Со стороны Японии наблюдались многочисленные попытки завоевания этого народа. Но безуспешно. Тогда японские власти пошли на хитрость. В результате, не пролив ни капли крови, они смогли спокойно занять всю страну. В чем заключалась эта хитрость?

Комментарий: На территории страны, засланные японские торговцы открыли дешевые курильни опиума, где посетителям маньчжурам, включая подростков и детей, предлагали различные наркотики, в том числе и алкоголь. При этом самим японцам было запрещено посещать подобные места под знаком смерти.

## ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

### В РАМКАХ АКЦИИ «ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

Задачи:

- формирование у подростков отрицательного отношения к наркотикам и последствиям их употребления;

- формирование умения сказать «Нет!»;

- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Контингент: подростки 14-17 лет, количество: 20 - 25 человек.

1. Знакомство в группе. Участники располагаются по кругу. Каждый готовит свою визитную карточку. Ведущий предлагает представиться участникам так, как они хотели бы называть себя во время занятия, перечислить свои увлечения, отметить свое отношение к наркотикам.

2. Принятие правил поведения во время занятия.

1. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего.

2. Желая высказаться поднимает руку.

3. Критикуя - предлагай.

4. Не давай оценок другим участникам.

5. Вся личная информация сообщенная на занятии является закрытой.

3. Игра «Спорные утверждения».

Цель: эта игра кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свой взгляд на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- совершенно согласен;

- согласен, но с оговорками;

- не имею точного мнения;

- совершенно не согласен.

Эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос.

После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав точки зрения участников ведущий в виде краткой лекции излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания - это преступление.

2. Легкие наркотики безвредны.

3. Наркотики повышают творческий потенциал.

4. Наркомания это болезнь.

5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

6. Прекратить употребление наркотиков можно в любой момент.

7. Наркомания излечима.

8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто осознают, что зависят от них.

10. Наркоман может умереть от СПИДа.

11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

13. Наркоман может умереть от передозировки.

14. Продажа наркотиков не преследуется законом.

15. Наркомания неизлечима.

16. Программа обмена шприцами стимулирует распространение наркомании.

17. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатными, если государство хочет решить эту проблему.

18. Наркоманы - это не люди.

4. Алгоритм «Двух «О».

Ведущий: можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с твоими интересами? Как?

Участникам предлагаются ситуации, в которых им необходимо отказаться от тех или иных предложений. Участники делятся на подгруппы.

Примеры ситуаций:

1. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

2. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит оставить какие - то вещи у тебя дома.

3. Одноклассник (лидер двора, сосед) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

4. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит тебя отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

5. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит достать для него наркотик.

Ведущий сообщает участникам алгоритм двух «О» (алгоритм оптимального отказа):

Я- сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение (Мне прият-но, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино).

Задание подгруппам: в течение 3-х минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой «отказывающегося». Ведущий предлагает в каждой ситуации использовать три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

5. Плакат «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!» (рефлексия).

Ведущий раздает заранее подготовленные половинки ватмана, на каждой из половинок написано: 1. Будущее в наших руках. 2. Присоединяйтесь! На каждой половинке нарисованы две ладони. Участники делятся на две команды.

Ведущий: каждая подгруппа в течение 3-х минут обсуждает и записывает на плакате на десяти пальцах рук 10 основных качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать человек свободный от наркотиков.

Например: убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый (религиозный). Для защиты плаката выбираются по одному участнику от каждой подгруппы.

А теперь пусть каждый из вас напишет на листочке то качество личности, которое он хотел бы взять с собой в будущее, и прикрепит его к плакату, вокруг ладошек.

Ведущий просит участников выстроиться в ряд и присоединить друг к другу плакаты.

- «Ребята, будущее в ваших руках, и только объединившись, вы сможете сказать НЕТ наркотикам.

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас было полезным и интересным.

СЦЕНАРИЙ ТОРЖЕСТВЕННОГО ЗАКРЫТИЯ АКЦИИ  
«ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

Ведущая:

Хмурил лицо пустыми глазами,  
Мрачное тело сидело в углу,  
Шрамы морщин наполняло слезами,  
Глядя на гнутую кем-то иглу...  
Насыпав немного, сверкнув зажигалкой,  
Готовило зелье, наполнило шприц...  
Но стало ему себя очень жалко –  
- Прорвалась слеза из-под чёрных ресниц.  
Уж год как прошёл... Все нет эйфории...  
Была в первый раз, но забылась от ломки;  
Тело от зелья училось бессилью,  
Судьбу свою медленно скомкав.  
Расширяло сознание в поисках рая,  
Незаметно для глаз преступило черту,  
И тело, свой разум и душу теряя,  
Стремительно двигалось к смерти, к концу...  
Иллюзия жизни – фальшивая сказка,  
Над пропастью свесив остатки мечты,  
Остаться собой, не трогая маски.  
Кто сделает выбор? Наверное ты!  
А сейчас подведем итоги. Приглашаем на сцену \_\_\_\_\_.  
Вручение дипломов и грамот.  
Ведущая: Вот и подходит к концу открытая антинаркотическая акция. Мы считаем,  
что логическим ее завершением должна стать клятва, которую каждый произнесет сам  
за себя и для себя.  
На сцене 3 участника акции произносят клятву:  
Мы, участники акции «Жизнь над пропастью» признаем ценность своей жизни и  
понимаем, что сами строим свое будущее и будущее своей страны.  
Говорим жизни без наркотиков - Да! (Все вместе)  
Готовясь стать лидерами XXI века - мы будем вести здоровый образ жизни и станем  
достойными гражданами своей страны. (Все вместе)  
Сегодня мы, молодые, призываем каждого, защитить себя от губительных и  
смертоносных явлений и ВЫБРАТЬ настоящую ЖИЗНЬ! (Все вместе: Мы выбираем  
настоящую жизнь!)

**МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!**  
**А ЭТО ЗНАЧИТ - ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ!!!**  
Спасибо вам за внимание (музыка).  
При выходе из зала участники получают тематические листовки.

#### КАРТОЧКА ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА «ЖИЗНЬ НАД ПРОПАСТЬЮ»

Фамилия, имя (указать по желанию) \_\_\_\_\_

- Являются ли поставленные цели акции интересными, полезными лично для Вас?  
Почему?
- Что нового открыли для себя?
- Что можно было сделать лучше, интереснее?

- Что понравилось Вам больше всего в работе акции?
- Оцените мероприятие по 5-балльной системе.

## **10. Тренинг «РИСК И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»**

Цель: оказать влияние на формирование навыков ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья, познакомить учащихся с понятиями «риск, рискованное поведение»; содействовать формированию умения отличать оправданный риск от неоправданного;

Оборудование: фломастеры, бумажный скотч, ножницы, несколько больших листов бумаги (не менее А2), стикеры.

Инструкция. Стулья расставляются в круг. Ведущий предлагает участникам написать свое имя на полоске скотча, выбрав понравившийся цвет фломастера, и приклеить на себя.

Ход занятия

### **I. Упражнение-приветствие «ИМЯ + Я ЛЮБЛЮ»**

Инструкция. Ведущий предлагает участникам, сидящим в кругу, по очереди назвать свое имя и сказать что он(а) любит. Например, «Меня зовут..., и я люблю мороженое». У человека должны быть рамки. Вопрос в том, где они находятся – «внутри» или «снаружи». Рамки «снаружи» определяют поведение и продуктивны ситуацией. Как только меняется ситуация, исчезают рамки, а вместе с этим изменяется поведение. Внутренние рамки не изменяются вместе с внешними условиями потому, что человек осознанно устанавливал их для себя.

### **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **1. ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ ВСТРЕЧИ**

ВЕДУЩИЙ. Сегодня я предлагаю вам обсудить тему “Риск и рискованное поведение”. Возьмите стикеры и напишите, чего вы ждёте от сегодняшней встречи, чтобы вы хотели узнать (оформление раздела “Мои ожидания”).

К ним мы вернёмся в конце нашей встречи.

#### **МИНИЛЕКЦИЯ**

ВЕДУЩИЙ. Знаете ли вы, что такое риск, рискованное поведение?(ответы участников, высказываются все по кругу).

ВЕДУЩИЙ. Риск (рискование) – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу.

Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное.

Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности.

(оформляет наглядно на доске или флип-чате)

ВЕДУЩИЙ. Приходилось ли вам в жизни рисковать? Почему вы рисковали? Чем это закончилось?(ответы участников, высказываются все по кругу).

ВЕДУЩИЙ. Часто случается так, что люди совершают необдуманные поступки под влиянием других людей. Сейчас мы проверим насколько вы подвержены влиянию со стороны окружающих.

#### **3. УПРАЖНЕНИЕ «Я - ОНИ»**

Инструкция. Ребята сидят в кругу на стульях (один стул свободный). Ведущий читает утверждения. Если участники согласны с этим утверждением, они пересаживаются на

любое другое свободное место. Необходимо предупредить участников, что они должны сосчитать, сколько раз пересели.

- Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи.
- Друзья плохого не посоветуют.
- Мнение друзей и знакомых очень важно.
- Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому.
- Никому, в общем-то, я не нужен.
- Друг - это человек, который всегда стоит за тебя горой.
- Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть.
- Человек - существо коллективное.
- Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих.
- Жить надо так, как будто каждый день - последний.
- Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы.
- Связи решают все.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Итак, если вы встали больше трех раз - вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации.

#### 4. РОЛЕВАЯ ИГРА «РИСКОВАННЫЕ СИТУАЦИИ»

Материалы. Карточки с ролями.

Инструкция. Выдайте желающим карточки с ролями. Если нет желающих проиграть ситуацию, можно просто рассказать ее и обсудить.

Роли: Аня и Петя, голос за кадром.

Сценка:

Голос за кадром: «Аня и Петя - одноклассники».

Аня: «Ой, Петя, смотри, Федька оставил на парте свой крутой айфон. Он всех достал уже своим айфоном. Все хвастается и хвастается. Давай подшутим, возьмем и спрячем. Пусть попсихует, а мы посмеемся».

Петя: «Когда отдадим?»

Аня: «Пусть часик попереживает, потом вернем».

Голос за кадром: «Через час милиция нашла у Пети в сумке айфон Феде, Несмотря на все уверения, что это была всего лишь шутка, Петю забрали в милицию».

Рекомендации к рефлексии упражнения. Вопросы к группе:

- Рискованная ли эта ситуация и почему?
- На каком этапе ситуация стала рискованной?
- Что нужно было сделать, чтобы она таковой не стала?

ВЕДУЩИЙ. Бывают ли ситуации, когда мы должны рисковать?

#### 5. УПРАЖНЕНИЕ «ОПРАВДААННЫЙ РИСК»

Материалы. Маленькие листочки бумаги, ручки или карандаши.

Инструкция. Лидеры выдают маленькие листочки бумаги, на которых ребята за 3 минуты должны написать одну-две, максимум три причины, ради которых можно и нужно рисковать своим здоровьем и жизнью.



Рекомендации к рефлексии упражнения. Ведущий собирает листочки и читает их вслух, а одинаковые причины складывает в кучки. Таким образом, получится своеобразная статистика, какая кучка больше, с такой причиной согласно больше людей.

Можно обсудить вопросы: «Стоит ли рисковать в следующих случаях: спасение утопающего, воинский долг, профессиональный риск, риск ради своих близких и тому подобное».

6. ИГРА «БАБУШКА ПОШЛА НА БАЗАР И КУПИЛА ...» (купила старый хулахуп, ручную швейную машинку, часы с кукушкой)

Описание игры. Участники играют, стоя в кругу. Ведущий начинает; «Бабушка пошла на базар и купила старый хулахуп», - и показывает, как она будет его крутить. Рядом стоящий участник повторяет те же слова и движения и так далее по кругу. Когда все включаются в процесс и очередь снова доходит до ведущего, он произносит фразу: «Бабушка пошла на базар и купила старую ручную швейную машинку», - и показывает следующее движение (правой рукой крутит воображаемую ручку машинки, не переставая крутить хулахуп). Очередной круг: бабушка купила часы с кукушкой (произносится «ку-ку, ку-ку, ку-ку»). Главное условие игры - все участники должны выполнять все действия одновременно.

7. УПРАЖНЕНИЕ «Сюрприз»

Ведущий берет непрозрачную коробочку, в ней карточки с надписями.

Участникам говорят, то, что лежит в коробочке – «нельзя», «плохо», «запрещено», «ник чему хорошему вас не приведет», «могут случиться потери чего-то значимого», затем предлагается каждому выразить свое отношение к коробочке. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство, заглядывая внутрь, тогда они берут одну карточку. После того, как коробочка вернется к тренеру, любопытным предлагается записать свои карточки.

Вопросы аудитории:

Почему люди не реагируют на предупреждения?

К тем, кто не открыл коробочку:

Что вас остановило?

Что вы чувствовали, когда другие зачитывали полученные карточки?

Те, кто открыл коробочку:

Почему вы это сделали?

Если бы у вас был второй шанс, вы бы это сделали?

8. МОЗГОВОЙ ШТУРМ. Приемы отказа

Материалы. Лист бумаги формата не менее А2, маркеры.

Инструкция. Ведущий предлагает ребятам подумать и дать советы сверстникам на тему: «Как избежать неоправданного риска? Что нужно делать, чтобы не попасть в рискованную ситуацию?» Все мнения записываются на лист.

Рекомендации к рефлексии упражнения. Далее, когда список советов составлен, участники группы могут подойти к листу и маркером отметить 3 наиболее дельных с их точки зрения совета.

9. УПРАЖНЕНИЕ «СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ»

Инструкция. Группы собирают пословицы про риск и объясняют их.

Риск – дело благородное

Либо пан. Либо пропал.

Где наше не пропадало.  
Двум смертям не бывать, а одной не миновать.  
Либо грудь в кустах, либо голова в крестах.  
Кто не рискует, тот не пьёт шампанское.  
Попытка не пытка.  
Либо в стремя ногой, либо в пень головой.

## 10. РЕФЛЕКСИЯ ВСТРЕЧИ

ВЕДУЩИЙ. Возьмите свои стикеры, на которых писали свои ожидания, зачитайте их и скажите, получили ли вы то, чего ожидали?

## 11. Классный час «СТОП НАРКОТИКАМ!»

Тема: «Стоп наркотикам!».

Форма: деловая игра

Цель:

помочь учащимся 9-11 классов осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и ее последствия.

Задачи:

- Закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
- Вооружить их знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
- Формировать устойчивое отношение к принятию учащимися только здорового образа жизни.

Образовательные технологии:

- элементы индивидуально-групповой деятельности;
- элементы информационно-коммуникационных технологий

Оборудование: презентация, план-конспект, буклеты.

Ход мероприятия

I. Организационный этап.

1. Организация класса.

2. Мобилизующее начало. Определение темы, постановка цели, задач.

Участники деловой игры разбиваются на группы. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши, фломастеры, ручки, тетрадные листы.

Классный руководитель.

Наркотики... Это ужасное слово вошло в наш обиход ещё в начале 90-х годов. Но, кажется, только сейчас мы начинаем понимать и принимать на себя тяжкие последствия этого молодёжного увлечения.

Андрей – ваш ровесник. Увлекался наркотиками 4 года. В возрасте 15 лет Андрей попал в компанию «трудных подростков». Пьющие водку, курящие травку, а иногда и балующиеся различными наркотическими средствами, ребята предложили Андрею испытать кайф на себе. Как известно, в крупном городе достать заветную коробочку порошка не составляет труда, и в этой компании всё чаще и чаще стали появляться различные наркотические средства.

Начал Андрей с безобидной, на первый взгляд, травки, а потом в его жизнь перешли более серьёзные наркотики: кокаин, героин, винт, марихуана, экстази... Незаметно для

себя Андрей понял, что стал зависим от наркотиков. И с этого момента жизнь пятнадцатилетнего парня превратилась в сплошной кошмар. Он не мог прожить и десяти часов без очередной дозы, а денег катастрофически не хватало. От безысходности Андрей пошёл с друзьями-наркоманами на заработки. Воровали везде: на улицах, на рынках, в метро, в магазинах, словом, где можно было хоть чем-нибудь поживиться. К своему шестнадцатилетию Андрей стал законченным наркоманом. Перестал посещать школу, часто врал, не ночевал дома. Из симпатичного, высокого, с крепким телосложением парня, Андрей превратился в грязного оболтуса. На него перестали обращать внимание девушки. К сожалению, мама Андрея поздно заметила, что с сыном творится что-то неладное. Парень жил с бабушкой, т.к. его родители развелись, мать работала на высокооплачиваемой работе и редко бывала дома. Лучшая клиника, лучшие доктора, психологи... Но, к сожалению, помощь пришла слишком поздно. После первого анализа крови врачи вынесли приговор: СПИД. Андрей не винил никого из родных и близких, - а лишь себя одного. От него отказались все друзья, а помогали в тот тяжёлый момент лишь самые близкие люди – мама и бабушка, которые до конца надеялись на помощь медиков. Но, к сожалению, медицина не всегда бывает всесильна. И через восемь месяцев его не стало. Андрей похоронен на одном из московских кладбищ. Самую дорогую цену заплатил он за подражание своим друзьям и минутный кайф от наркотического опьянения. Таких историй много, гораздо больше, чем тех, которые имеют счастливый конец.

Классный руководитель.

- Как вы думаете, как будет звучать тема нашего занятия?

Ответы обучающихся.

Сегодня наш классный час будет посвящен наркотикам и последствиям их употребления.

II. Основной этап.

- Ребята, что такое наркотики?

Это сильнодействующие вещества, вызывающие возбуждённое состояние и парализующие центральную нервную систему. Что такое наркомания? Слово "наркомания" произошло от греческого наркос - оцепенение и мания - безумие.

Наркомания - это болезнь, употребление наркотиков ведёт к полному истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Наркоманов смело можно назвать самоубийцами.

- Считаете ли вы, что использование наркотиков не приводит ни к чему плохому? Почему?

- Как вы думаете, почему многие люди начинают употреблять наркотики, курить, принимать алкоголь?

- Как вы думаете, почему молодые люди склонны к вредным привычкам?

- Предлагаю сейчас вам поработать в группе (ах) и заполнить таблицу (Приложение 1) «Причины и следствия потребления наркотиков»

Вам необходимо в режиме мозгового штурма выделить причины употребления наркотиков и их последствия.

Причины	Последствия
Возможны такие варианты, как:	
скука	скандалы дома
поиск новых впечатлений	денежные трудности

- А все начинается с решения «просто попробовать». Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выйти "сухим из воды".

Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется психологическая зависимость.

Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто - с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление.

Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

Употребление наркотика зачастую выполняет защитную функцию, предохраняет психику от "перегрузок", с которыми сталкивается человек в жизни, только вот цена у такой защиты оказывается чрезвычайно высока - утеря самой реальности и самого себя, причем как в прямом, так и в переносном смысле.

Наркоманы умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.

#### Задание № 1.

Ребята, а вы сможете отличить здоровую личность от того, кто употребляет наркотические вещества.

В течение 5 минут вы должны выбрать и наклеить на бланк признаки здоровой личности и признаки человека, который употребляет наркотические вещества.

Проверяем. Опишите внешний вид наркомана.

#### Задание № 2.

Сейчас работаем в парах. Представьте себе, что вы редакция молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут.

##### Письмо №1

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома.

Что мне теперь делать?»

##### Письмо №2

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

### Письмо №3

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

### III. Заключительный этап.

#### Рефлексия.

- К чему приводит употребление наркотиков?
- Как вы думаете, могут ли наркотики и токсикомания лишить чего-то человека?
- Какие основные жизненные ценности человека вы знаете?

В заключение мне бы хотелось рассказать вам одну притчу.

В далеком-далеком прошлом, когда табак был только завезен из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек.

Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его.

Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.

- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым...»

Отошли люди от чужеземных купцов, задумались...

- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

### Приложение 1

«Причины и следствия потребления наркотиков»

Причины	Последствия

## 12. Деловая игра с элементами тренинга «Учись быть ответственным»

Цель: формирование адекватных жизненных ценностей и ответственного отношения к своему здоровью

Задачи:

дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ;  
выработать возможные стратегии отказа от нежелательного действия.

Возраст: 8 класс

Количество участников: 12-14 человек.

Форма проведения: деловая игра с элементами психологического тренинга.

Ход проведения

### 1. Игра «Ассоциации»

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

Н – ненависть, ничтожество...

А – агония, анаша...

Р – риск, расстройство...

К – кайф, конец...

О – опий, отшельник...

Т – тяжесть, труп...

И – истерика, исход...

К – койка, карантин...

### 2. Игра «Сюрприз»

Ведущий показывает участникам непрозрачную коробочку привлекательного вида (например, блестящую коробочку для украшений), в которой лежит записка со словом «смерть». Он говорит, что то, что там лежит - «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку ведущий держит в руках и дает желающему заглянуть в нее. При этом каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке как хочет.

Обычно, больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит внутри это «плохо», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

Обсуждение: какие эмоции испытали, увидев, что лежит внутри, что владело вами, когда вы смотрели, что там.

### 3. «Мозговой штурм».

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

Ответы:

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

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

Вывод: причины внутренние, т.е. психологические.

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

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

#### 4. Игра «Спорные утверждения»

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: "Совершенно согласен" "Согласен, но с оговорками" "Совершенно не согласен" "Не имею точного мнения" Эти листы прикрепляются на 4 стороны комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так".

Спорные утверждения:

- Наркомания - это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал. (Нет. Ухудшает способности, вводит в депрессию).
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.

5. Работа в парах "Причины и последствия употребления наркотиков?"

Причины	Последствия
За компанию	Смерть от передозировки
Модно	Потеря уважения окружающих
Назло взрослым (родителям)	Гепатиты и СПИД
Чтобы испытать новые ощущения	Конфликты со взрослыми

6. Отработка отказа от нежелательного действия.

Знакомство с приемами, алгоритмом и видами отказа в отношении преступлений, связанных с оборотом наркотиков

Понятно, что в реальной жизни не так-то просто принять решение. Сказать «да» - может означать сделать хуже себе. Сказать «нет» - чувствовать себя виноватым, быть высмеянным и потерять друзей. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?

Давайте познакомимся с приемами отказа

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, что оборот наркотиков – это опасно, это помогает получить поддержку и сократить число сторонников распространения наркотиков.
2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
3. Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже позволяет заработать законным образом и не связано с наркотиков.
4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...
5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать конкретные последствия с точки зрения юридической, психологической, медицинской)
6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут заниматься оборотом наркотиков
8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Для этого существует множество алгоритмов.

Алгоритм

Отказ (Говорите «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»)

Аргумент («Нет, спасибо, я не хочу нарушать закон, наркотики – это зависимость, я не хочу других делать зависимыми»)



Встречное предложение (давай найдем объявление о работе, позвоним и заработаем другим путем)

#### Примеры отказа

1. Отказ-соглашение: «...спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»
3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»
4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»
5. Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам топай!»

А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.

7. Игра «Откажись по-разному».

Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Вам необходимо выразить отказ по-разному.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?

Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?

Проще ли вам было говорить “нет”, зная алгоритм выхода из ситуации?

Почему важно уметь отказывать в ситуации давления со стороны группы людей?

Какое это имеет значение для человека?

Появился ли у вас опыт в разрешении каких-либо ситуаций, когда коллектив друзей может оказывать на вас давление?

8. Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности» Учащимся предлагается список человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток и хорошее здоровье;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода, независимость;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Каждый выбирает из списка и выписывает семь самых главных для него ценностей. Каждому предлагается вычеркнуть из списка ценностей те, которыми невозможно обладать, будучи наркоманом. Желающие могут прокомментировать свое мнение.

## 9. Групповая работа «Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает нарисовать жизнь, как мы ее представляем. Рисунок будет коллективным на большом листе ватмана и может включать в себя символы, картинку, слова – все, с помощью чего можно было бы передать самое важное в жизни.

## 10. Притча о бабочке.

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

Поделитесь своими впечатлениями о притче.

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

## **13. Занятие с элементами тренинга "Жизнь дается один раз"**

Цель: повысить уровень информированности учащихся по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развивать навыки предотвращения употребления психоактивных веществ; формирование эмоционального отношения к материалу через личностное восприятие его.

Задачи: дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ), возможных стратегиях поведения.

Возраст учащихся: 15-17 лет

Время: 40 – 45 минут.

Оборудование: Листы формата А 4 и маркеры; доска и мел.

Ход занятия

Здравствуйте ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о злободневных проблемах - проблемах наркомании, алкоголизма и табакокурению. В конце нашего занятия каждый из вас, в том числе и я, сделает для себя определенные выводы в отношении психоактивных веществ.

В народе весьма популярна присказка: «Не куришь и не пьешь – здоровеньким помрешь». Это такая едкая шутка разудалых людей над теми, кто предпочитает свежий воздух, ясную голову и насыщенную интересную жизнь. Смысл этой присказки такой: мол, кури – не кури, пей – не пей, а умирать все равно придется.

К сожалению, избежать смерти не удастся никому. Но неужели не имеет значения, с чем человек придет к последнему дню?

Умереть здоровеньким, а не разбитым и немощным – мечта всех нормальных людей.

Курение, пьянство и наркомания – извечные пороки человечества. Хотя многие люди их пороками не считают. Их логика проста: весь мир курил и пил – и нечего, выжил.

Мир действительно выжил, а вот конкретные люди-далеко не все.

Сейчас я на доску повешу плакат с изображением человека. Давайте сразу определимся, кто это у нас будет – девушка или юноша? Как мы назовем нашего подростка (желательно называть именем, которого нет среди нас). Сколько будет лет нашему подростку?

Ребята, а сейчас давайте попробуем составить собирательный образ нашего подростка, наделив его положительными и отрицательными качествами характера.

А теперь немного отвлечемся от нашего подростка и проведем мозговой штурм. Скажите пожалуйста, зачем подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики, курить? Зачем это им надо?

Причины употребления ПАВ.

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

Скажите, ребята, как вы думаете, причины по которым девушки и юноши начинают употреблять алкоголь, наркотики, курить, являются внешними или внутренними (психологическими)?

Ребята, что можно сделать, чтобы решить те же самые проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ.

(Учащиеся называют: попеть; встретится с друзьями; послушать музыку; поиграть на компьютере; сходить на любимый кружок или секцию; сходить на дискотеку; посмотреть интересный фильм; выехать на природу и т.д.)

То есть у вас у каждого есть свои способы получения радости. Сейчас я нарисую график человеческого эмоционального состояния, где по оси Y будут эмоции, а по оси X - время.

В нормальном состоянии у всех настроение то повышается, то понижается и т.д. Мы все живем, подвергаясь этим колебаниям. Ни один человек, даже самый известный, не живет все время в радости, все время в удовольствии, и у него после подъема всегда спад. И нет таких людей, которые постоянно находятся в состоянии депрессии, у них после спада настроения всегда подъем.

Когда у вас подъем настроения, то обычно жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинается казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, у вас никогда ничего не изменится и т.д. и вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с человеком. Если он слышит слова поддержки: все будет хорошо, у тебя все получится, после черной полосы будет белая и т.д., то ему будет значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании употребляющие ПАВ.

А сейчас я предлагаю вам две картинки и цветные фишки ваша задача цветом выразить ваше отношение и эмоции, которые вызывают у вас сюжет данных картинок (рисунок 1, рисунок 2).

Любая зависимость будь это алкогольная, наркотическая – это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

Сейчас я нарисую на доске мячик, который катится вниз.

I этап. Первые пробы

На первом этапе происходит знакомство с табаком, алкоголем или наркотиками, этот этап, поэтому и называют «первые пробы».

Для этого этапа характерны:

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов «кайфа»;
- неумение сказать «нет»;
- трудности с пониманием собственных границ;
- попадание под влияние о различных мифах о пав;
- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- наплевательское отношение к себе и своей жизни;
- желание сделать свою жизнь интереснее и наполненной;
- незнание того, как на самом деле действуют пав на психику и организм человека.

Есть два пути после первых проб:

- 1) полностью прекратить употребление;
- 2) продолжить употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

II этап. Употреблять наркотики нравится.

На второй этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз.

Для этого этапа характерно:

- осознанное желание получить «кайф» при помощи алкоголя или наркотиков.
- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск «подходящей» компании;
- ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- ПАВ начинают использоваться как:
  - средство против комплексов;
  - лекарство от стресса;
  - способ общения;
  - спутник сексуальных отношений.
- можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется особая «тусовка» - свой юмор, стиль одежды своя музыка.

Если человек продолжает употреблять ПАВ, он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные.

Когда человек попадает на 2 этап зависимости он понимает, то что он употребляет ПАВ, близкие ему люди не одобряют, но ему это состояние нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например:

- от одного раза зависимости не бывает...

- я буду контролировать себя...
- я сильный, буду держать себя в руках...
- те, кто стали наркоманами, алкоголиками – слабые и безвольные...
- когда почувствую, что начинается зависимость – брошу...
- пиво не водка, от него не бывает зависимости...

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

III этап. Возникают проблемы

Мячик катится все дальше вниз.

Для этого этапа характерны:

- проблемы со здоровьем (неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания, заболевания желудочно - кишечного тракта и т. д.)
- потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- скандалы в семье;
- проблемы с учебой, неприятности в школе;
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- конфликты с друзьями;
- основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ:
- конфликты с законом.

На этом этапе возникает физическая зависимость. ПАВ не приносят желаемого удовлетворения, а употребляются для приведения организма в нормальное состояние. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически не возможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет на следующий этап развития зависимости.

IV этап. Употребление ПАВ становится целью

На четвертом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад, как видите, очень сложно.

Для этого этапа характерно:

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность в ПАВ;
- использование крайних средств в поисках, (Сигарет, алкоголя или наркотика);
- разрушение нравственных ценностей;
- апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- попытки самоубийств;
- серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает.

А теперь вернемся к нашему подростку. Случилось так, что наш подросток по одной из выше перечисленных причин начинает употреблять алкоголь. Как вы думаете, что изменится в его внешности? Что изменится в его характере? Какое у него будет поведение?

Внешние признаки употребляющие алкоголь. Человек, употребляющий алкоголь – это обычно развязанный, болтливый, чрезмерно расслабленный и приставучий, которому без причины очень весело. Он суетлив и неряшлив. Поведение агрессивное, слабо контролирует свое поведение. У него нарушается координация и точность движений,

снижается критическое отношение к поведению и ситуации, инстинкт самосохранения. Наблюдается снижение памяти, внимания и ухудшение зрения.

- Ребята как вы думаете, наркомания и алкоголизм излечимы?

Наркомания, алкоголизм – это болезнь души. Наркоман, алкоголик не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков, алкоголя.

Случилось так, что наш подросток в силу своей воли, с помощью специалистов и при поддержке близких справился с проблемой алкогольной зависимости.

Закончил школу. Поступил в вуз. Давайте пофантазируем, в какой вуз он поступил? Какая у него будет профессия? Чем он будет увлекаться (его хобби)? Будет ли у него своя собственная семья? Будут ли у него дети, сколько? Будет ли у него свой дом? А машина будет, какая? Сделает ли он карьеру? Куда будет ездить отдыхать?

Хорошо! Молодцы!

Глядя на эту картинку, я понимаю, что табакокурению, алкоголизм, наркомания – это плохо. Вы сделаете свой выбор сами.

А теперь пусть каждый из вас выскажет, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты – минуту или просто сказать несколько слов.

Это занятие мне хочется закончить выдержкой из средневекового «Кодекса здоровья»: «Если врачей не хватает, пусть будет врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище»

Спасибо за внимание! Мне легко было с вами работать!

#### **14. Занятие «ТВОЙ ВЫБОР»**

Цель:

формирование у подростка развитой концепции самосознания и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни, повышение устойчивости к негативным социальным влияниям.

Задачи:

- дать учащимся основные сведения о наркотических веществах;
- изучить причины и последствия употребления наркотических веществ;
- способствовать развитию навыков уверенного отказа;
- развить умения использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
- овладеть навыками общения, воспитание чувства сопереживания и оказания поддержки окружающим.

Методы организации:

1. Элементы психологического тренинга.
2. Работа в группах – обмен мнениями, ролевые игры.
3. Рефлексия.

Ход мероприятия

«Кто входит в дом счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий».

Бальтасар Грасиан, испанский философ

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии. Сегодня наше занятие будет посвящено наркотикам и наркомании. Мы постараемся узнать что-то новое о наркотических веществах, поговорим об их пагубном влиянии на организм человека, выясним, какие последствия ведет за собой их употребление, а также будем учиться противостоять этой пагубной зависимости.

Для начала предлагаю определить, что же такое наркотик?

Тренинговое упражнение: одним словом вырази, что такое «наркотик» (участники на белых листах бумаги пишут продолжение фразы «наркотик – это...»).

(на доску вывешиваются с помощью магнитов листы бумаги с записями учащихся. Например: «Наркотик – это смерть», «Наркотик – это «чума», «Наркотик – это кайф», «Наркотик – это зависимость»)

Учитель проводит анализ, положительные или отрицательные ассоциации вызывает у обучающихся слово «наркотик».

Учитель: Все вещества, изменяющие сознание, можно назвать психоактивными веществами, наркотиками. Несомненно, каждый современный человек имеет примерное представление, к чему может привести употребление конкретных наркотиков. Но симптомы проявления действия психоактивных веществ разнообразны и зависят от типа наркотического средства. Давайте вместе попробуем разобраться, какие виды наркотиков выделяет современная наркология, по каким признакам можно определить человека, употребляющего то или иное психоактивное вещество и каковы последствия действия наркотиков на организм.

Участник 1: доклад «Виды наркотиков и последствия их употребления» (участникам заранее дается задание подготовить доклады)

Приложение 1.

**ДОКЛАД**

«Виды наркотиков и последствия их употребления»

Все химические вещества, изменяющие сознание можно назвать наркотиками, психоактивными веществами (ПАВ).

Нет единого симптома, который свидетельствовал бы об одном конкретном наркотике. Последствия приема наркотиков не только похожи друг на друга, но часто имитируют многочисленные расстройства здоровья: тошноту, насморк, покраснения глаз. Последствия употребления даже одного наркотика могут быть весьма разнообразны. Это зависит от индивидуальных особенностей организма подростка и от дозировки.

Виды наркотиков.

Депрессанты

1. Алкоголь. Признаки употребления: запах изо рта, невнятная речь, красные или остекленевшие глаза, неустойчивая походка.

Последствия кратковременного употребления малых доз: два характерных образца поведения – повышенная активность, шумное поведение; сонливость, уход в себя,

враждебность. В обоих случаях даже относительно умеренные дозы алкоголя могут привести к нарушению рассудка, памяти, замедленной реакции.

Последствия длительного употребления: депрессия, тревога, провалы в памяти, амнезия, социально неприемлемое поведение, цирроз печени, раковые заболевания, самоубийство.

Передозировка: ступор, холодная и влажная кожа, низкая температура тела, учащенное сердцебиение, кома, смерть.

2. Седативные препараты – барбитураты, транквилизаторы. Признаки употребления: спокойствие, невнятная речь, неуверенная походка, головокружение.

Последствия кратковременного употребления: успокоенность, расслабленность, некоторая потеря памяти, чувство смущения, потеря двигательного контроля, тошнота, запор, сухость во рту. У одних - эйфория, у других – агрессия, депрессия.

Последствия длительного употребления: ослабление памяти, мышления, рассудка, потеря ориентации в пространстве, невнятная речь, нетерпеливость, депрессия, плохой сон.

Передозировка: замедленное, поверхностное дыхание, сокращение зрачков с последующим фиксированным их расширением, пониженная температура тела, очень низкое кровяное давление, слабый пульс, ступор, кома, смерть.

3. Вдыхаемые препараты. Признаки употребления: запах растворителя, бензина, чихание и кашель, выделения из носа или кровотечение, тошнота, раздражение, невнятная речь.

Последствия кратковременного употребления: вялость, сонливость, эйфория, головокружения, оцепенение, утомляемость, мускульная слабость, потеря аппетита, невнятная речь, помрачение рассудка, повышенная чувствительность к свету, усиленное сердцебиение, боль в груди, суставах, состояние похмелья.

Последствия длительного употребления: мускульная утомляемость, затрудненная ходьба, потеря веса, трясучка, мозговые и нервные повреждения, нарушения работы печени и почек.

Передозировка: спячка, ступор, асфиксия, смерть на вдохе.

Возбуждающие средства (стимуляторы): дикседрин, дезоксин, «экстази», «винт». Нервная система возбуждается.

Признаки употребления: повышенное ощущение физической силы, сверхактивность, бессонница, потеря аппетита, расширенные зрачки, усиленное сердцебиение, повышенное давление, частые мочеиспускания.

Последствия кратковременного употребления: сверхвозбуждение, головокружение, бессонница, эйфория, потеря аппетита, повышенная настороженность, сухость во рту, расстройство кишечника.

Последствия длительного употребления: проблемы со сном, потеря аппетита вплоть до отвращения к еде, высокое давление, аритмия, кожная сыпь, паранойя.

Передозировка: жар, конвульсии, кома, кровоизлияния в мозг, смерть.

Галлюциногены. Создают в сознании яркий, хотя и искаженный мир. Часто они дают отрицательный сбой со всеми вытекающими последствиями в виде ужаса и паранойи вместо ожидаемого ощущения высшего наслаждения.

1. Марихуана и гашиш. Признаки употребления: сладковатый запах изо рта, хихиканье, эйфория, налитые кровью глаза, кашель, повышенный аппетит.



Последствия кратковременного употребления: чрезмерная раскованность, словоохотливость, уход в себя, расслабленность, замедленная двигательная способность, сухость во рту.

Последствия длительного употребления: немотивированное поведение, снижение энергетики, желаний, галлюцинации, апатия, слабые рассудок, память и внимание, бронхиты, астма, болезнь горла.

2. Искусственные галлюциногены – ЛСД. Признаки употребления: искажение восприятия реальности, расширенные зрачки, сухость во рту, потоотделение. В худшем случае – паранойя, страх.

Последствия кратковременного употребления: усиление сердцебиения, повышенное давление, трясучка, усиленное слюноотделение, тошнота.

Последствия длительного употребления: спотыкающаяся походка, отсутствующий взгляд, окаменение и потеря мышечного контроля.

Опиаты: героин, морфин, кодеин, опиум. Признаки употребления: суженные зрачки, подергивания головой, бесцветные глаза, опущенные веки, покрасневшая кожа.

Последствия кратковременного употребления: эйфория, ощущение блаженства, легкость в мыслях, сонливость, апатия, тошнота, рвота, пониженное восприятие болевых ощущений.

Последствия длительного употребления физическая психологическая зависимость и износ организма, смена настроений запоры.

Передозировка: сокращение зрачков до размеров булавочной иголки, холодная и липкая кожа, низкое давление, медленный и нарушенный ритм сердца, ступор, кома, смерть.

Общие признаки состояния организма при лишении наркотиков и токсических веществ:

- страдальческий внешний вид, бледность или землистый цвет лица;
- недомогание, вялость, разбитость, повышенная утомляемость или, наоборот, неусидчивость, двигательное беспокойство, возбуждение;
- снижение настроения, подавленность, недовольство окружающими, раздражительность, вспыльчивость, злобность, тревога, тоска, безразличие;
- повышенная потливость;
- боли в различных частях тела (мышцах), судороги, головные боли, боли в желудке, кишечнике;
- снижение или отсутствие аппетита, многократная рвота, понос.

Большинству людей понятно, что героин, марихуана и даже алкоголь являются наркотиками. Но лишь немногие знают, никотин, содержащийся в табаке, и кофеин в кофе тоже наркотики. Поэтому так привлекательные для молодых людей сигареты и таблетки кофеина, приводящие организм в состояние возбуждения, вовсе не безобидны.

Учитель: Употребление наркотиков затрагивает самые разные социальные слои населения; используется как один из способов получения удовольствия; вызывает привыкание и зависимость, что связано с риском для жизни. Употребление любого из наркотических веществ может искалечить и даже убить человеческую жизнь. Как же происходит развитие зависимости?

1 этап – первые опыты. На этом этапе человек получает необычайно высокий пик ощущений в организме, кайф.

Есть 2 пути после первых опытов: 1. полностью прекратить употребление; большинство людей так и поступают. 2. продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от наркотиков.

2 этап – начинает формироваться зависимость – болезнь привыкания. Организм привыкает к определенной дозе и требует большей для получения удовольствия. Возникает психологическая зависимость.

3 этап – возникают проблемы: со здоровьем - похмелье, ломка, неприятные ощущения после приема, инфекционные заболевания; потеря контроля над поведением; финансовые трудности; конфликты с друзьями, родителями, законом, милицией. Возникает физическая зависимость. Наркотик уже перестает оказывать тот эффект, ради которого его и употребляли, теперь он нужен исключительно для улучшения самочувствия, хотя бы и минимального. Чтобы достать очередную дозу «лекарства», наркоман готов на все, даже на преступление ведь стоимость суточной дозы наркотика, необходимого на этом этапе заболевания, очень высока. Прекратить прием наркотиков на этом этапе самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов.

4 этап – употребление становится целью. Следствием является: постоянная потребность. В организме происходят глубокие изменения. Большинство наркоманов, дошедших до этой стадии, погибают от передозировки. Количество наркотика, требуемого для возвращения мозга к нормальному состоянию, становится критическим. Средняя продолжительность жизни активного наркомана- 3 года.

Учитель: Почему люди, зная о вреде наркотиков, все же их употребляют? Почему человек становится наркоманом и выбирает жизнь с наркотиками? Выскажите свое мнение об этом.

Участники обсуждают вопрос и на белых листах бумаги записывают свои ответы, ответы вывешиваются на доску.

(любопытство, подражание, потребность в самутверждении, желание следовать правилам компании, желание испытать необычные ощущения, завоевание популярности, безделье, скука, облегчение контактов, страх перед жизненными трудностями, недостаток любви и поддержки, эмоциональная боль и разочарование, одиночество и страх, конфликтные семейные отношения, низкая самооценка, недостаточная забота о себе и своем здоровье, «давление» со стороны сверстников, эффект изменения сознания, табак и алкоголь ассоциируются с общественным признанием и взрослением).

Учитель: было очень интересно узнать мнения по этому вопросу, предлагаю вам ознакомиться с научными данными о причинах употребления наркотиков.

Участник 2: доклад «Причины употребления психоактивных веществ и факторы риска»

Приложение 2

Доклад

«Причины употребления психоактивных веществ. Факторы риска».

Существует несколько объяснений причин употребления ПАВ.

### 1. Чтобы поймать кайф.

Кажется совершенно естественным, что для поднятия своего настроения люди употребляют алкоголь и наркотики. Одним из основных мотивов человеческих поступков является желание обрести душевный комфорт и хорошее настроение. Дети употребляют наркотики и алкоголь в тех же ситуациях, что и взрослые, желающие себе доставить удовольствие в хороших компаниях, на спортивных мероприятиях, как награду себе за что-то, при встрече с друзьями. И, действительно, наркотики способны дать людям приятные ощущения. Вот почему они популярны уже не одно тысячелетие. Однако для истинно хорошего самочувствия человеку не нужны ни алкоголь, ни наркотики.

### 2. Любопытство и скука.

Обе эти причины толкают ребят на поиски приключений и острых ощущений. В подобных поисках наркотики представляют собой очень большой соблазн. Несмотря на то, что любознательных ребят подстерегают разные опасности, желание узнать новое является необходимым условием их развития.

С другой стороны скука побуждает делать ребят то, чего делать они не должны. А наркотики относятся к человеческим изобретениям, с помощью которых можно с легкостью «убивать» время.

### 3. Влияние компании сверстников.

Всем известен такой мотив поведения: «Но ведь другие так делают!». Ребята не задумываются над тем, что они находятся под давлением их социальной группы - группы сверстников. Они просто хотят быть принятыми, понятыми, хотят получить одобрение сверстников. Если для того, чтобы стать членом группы, от ребенка требуется умение пить пиво или курить смесь наркотических веществ, он сочтет это небольшой и правомерной платой за право войти в группу. Этот принцип работает и в другой ситуации: если ребенок будет единственным в группе, кто пробовал наркотики, он постарается забыть о своем опыте, чтобы не остаться одному.

Таким образом, давление коллективного мнения – это одна из важнейших причин, по которым ребята обращаются к наркотикам.

### 4. Бегство от внешних проблем.

Большинство проблем, с которыми ребята встречаются в жизни, носит возрастной характер: школа воспринимается ими как ярмо, отношения полов – как дразнящая и разочаровывающая тайна. На пути многих ребят встают такие препятствия, как бедность и предрассудки.

Среди типичных жизненных проблем и постоянно растущее число разводов. Многие родители целый день заняты на работе и им некогда заниматься с детьми. Часто в своих же семьях дети подвергаются физическому насилию, страдают от алкоголизма родителей или плохого обращения с ними.

Экспериментирование, бунт, взросление могут являться частью процесса взросления, и это основная причина столь болезненных, сокрушающих опытов подросткового возраста. И наркотики можно рассматривать как способ, ведущий к избавлению от болезненных переживаний. А в результате употребление наркотиков от страха перед жизнью приводит человека к тяжелой наркозависимости.

Эмоциональная нестабильность подростков может в определенных ситуациях принимать крайние формы, называемые проблемным поведением. Именно здесь кроются корни начала употребления наркотиков.

Наблюдения за подростками, максимально подверженными эмоциональным срывам и депрессивным состояниям, показывают, что существуют следующие факторы риска:

- недовольство собственным внешним видом;
- незрелость «Я»;
- неуверенность в собственных силах, страх за свое будущее;
- низкая самооценка и непопулярность среди сверстников;
- неудачи в учебе или на работе;
- проблемы в семье;
- конфликты между родителями.

Попытка «убежать в наркотики» означает определенную незрелость личности, неготовность к пугающей взрослой жизни. Употребляя наркотики, подросток пытается справиться со стрессовой ситуацией, не имея других, более действенных способов решения проблем.

Знание психологических и биологических особенностей подросткового возраста существенно снизят риск употребления наркотиков и злоупотребления ими.

Учитель проводит анализ работ учащихся, какие они выдвинули причины употребления ПАВ, сравнивает с той информацией, которую они услышали в материалах доклада.

Вывод: у ребят в целом сформированы представления об основных причинах, подталкивающих подростка к употреблению наркотических средств, вскрыты внутренние психологические мотивы, толкающие ребенка на путь наркомании.

Учитель: Наркотики – это смерть! Наркоманы - это физически искалеченные тела и погибшие души! Наркомания – это дорога в один конец! Но у каждого из нас есть право выбора! Можно сделать правильный выбор! Есть единственный действительно эффективный способ не стать зависимым от наркотиков – это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!

Установлено, что каждый наркоман за год втягивает в свою паутину пятерых. При этом очень важно понять два правила. Первое: "добрый" приятель, предлагая травку, таблетку, жвачку бесплатно, преследует свои корыстные цели. Второе: никто из тех, кто пробовал первый раз, не собирался становиться наркоманом. Они лишь тешили своё любопытство, но результатом может оказаться сломанная судьба.

Как же отказаться, если вам предлагают попробовать наркотик? Ведь именно от умения правильно и вежливо отказаться, зависит дальнейшая жизнь. Сейчас мы с вами проведем игру «Отказ».

Игра «Отказ»

(участникам предлагаются для обсуждения ситуации)

- Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник просит достать для него наркотик.
- Одноклассник просит оставить наркотик у тебя дома

Как сказать «нет» (примерные ответы):

- Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями.
- Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- Нет, спасибо, я не курю.
- Нет, спасибо, это не для меня.
- Спасибо, нет.
- Я уже пробовал. Меня это не «прет».
- Я за здоровый образ жизни.

Учитель: Отказаться, когда предлагают попробовать наркотики, не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений, практических навыков и поддержки со стороны окружающих. Вы уже знаете, что влечет за собой употребление наркотиков. Кто сделает выбор? Родители? Друзья? Лицей? А может вы сами? Только вы можете позаботиться о себе, если вы действительно этого хотите.

Ролевые игры:

1.(участники делятся на 3 группы, каждая группа анализирует ситуацию, определяет пути разрешения этой ситуации).

Ситуация 1.

В дверь позвонили, Инга открыла – на пороге стояла Даша, ее давняя подруга. Девушки стали оживленно обсуждать новости:

– Слушай, Инга, давай покурим.

– Давай, – согласилась Инга, – сейчас только сигареты принесу.

– Не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие еще не пробовала?

– Нет, – растерялась Инга.

– Слушай, такой кайф и не опасно совсем! На, попробуй! – и Даша протянула Инге сигарету.

Ситуация 2.

Совершенно неожиданно Лена, девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Диме, пригласила его на свой день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, пускали фейерверки, наконец сели за стол. В этот момент один из подростков достал из пакета большую красивую бутылку и сказал: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!» Большинство ребят за столом радостно оживились.

Ситуация 3.

После соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Кто-то предложил попробовать таблетки LSD. Одни приняли это предложение, другие отказались. «Вы нам больше не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить», – услышали они вслед.

Учитель: Отказ может звучать по-разному и не всегда убедительно. Вот восемь способов сказать «нет».

1. – Ты хочешь выпить?

– Нет, спасибо.

2. Объясни причину отказа.

– Нет, спасибо. Я не пью вина, потому что...

3. Повтори несколько раз свой отказ.

– Нет.

– Нет.

– Нет.

4. Уходи.

– Нет, я ухожу.

5. Смени тему разговора.

– Нет, пойдем лучше ко мне, посмотрим новый видеофильм.

6. Избегай критических ситуаций.

– Нет, я туда не пойду.

7. Не поддавайся.

– Я не трус, просто мне не нравится.

8. Сила в друзьях.

– Дружи с теми, кто тебя понимает и кто поможет тебе в трудный момент.

2. (участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа представляет собой редакцию молодежной газеты или журнала, которая получает письма разного содержания от подростков. Задача группы – сочинить ответ, способный, по ее мнению, разрешить возникшую проблему). Ситуация 1.

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он «катится» в пропасть. Я очень хочу ему помочь. ПОСОВЕТУЙТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.

Ситуация 2.

Я была на вечеринке в незнакомой компании и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?» Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Ситуация 3.

Мы дружим уже больше года. В последнее время моя девушка очень изменилась, у нее появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она созналась, что несколько месяцев «балует» спайсом и это ей нравится. Этой новостью я поделился с другом, у которого в прошлом году от передозировки наркотиков умер брат. Друг советует обратиться за помощью ко взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. КАК МНЕ ПОСТУПИТЬ?

Учитель: В каждом наркотике заключен потенциал зависимости. Зависимость – это болезнь. Болезнь хроническая, прогрессирующая, смертельная. Что же делать, если несчастье уже пришло? В этом случае мы не одиноки. Нужно помнить, что всегда, в любой ситуации есть выход, есть люди, которые переживают за вас, всегда помогут в трудной ситуации. И прежде всего – это ваши родители. Мы можем рассчитывать и на квалифицированную помощь специалистов из различных организаций и медицинских учреждений. Существуют специализированные центры лечения наркомании. Выздоровление возможно. Выздоровление – очень сложный, долговременный, иногда болезненный процесс, первым шагом и основным условием которого является полный отказ от употребления любых наркотиков.

Я предлагаю послушать стихотворение.

Участник 3:

Грехов моих теперь не изменить.  
И что случилось в жизни – не исправить.  
Так хочется скорее все забыть  
И душу от наркотиков избавить.  
Взлететь, парить и таять в облаках...  
Глаза закрыть и успокоить душу...  
И выдохнуть сомнения и страх!  
И вырваться из «скорлупы» наружу!  
Попробовать, а что такое жизнь?  
Потрогать воздух загрубевшими руками.  
Лицо подставить солнцу, прямо ввысь!  
И прикоснуться к небесам глазами...  
Судьба моя – запутанная нить.  
Борьба с самим собой. Смятение:  
Я буду жить?..  
Я буду жить!  
И дай мне, Бог, на то благословенье.

Учитель: Мы живём в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг. И вы сразу увидите, что можно противопоставить наркотикам. Есть другой путь – путь стремления к успеху, жизнь ради счастливого настоящего и достойного будущего, ради исполнения тысячи желаний, а не одного и то сомнительного и призрачного.

Ребята, выскажите свое мнение, почему люди НЕ употребляют наркотики? Что является мощными сдерживающими факторами?

(поисковая ситуация: что может человек противопоставить наркотикам?)

Участники обсуждают вопросы и записывают свои мнения на чистых листах (листы с записями вывешиваются на доске)

Учитель: подводит итог на основании собственных мнений участников и данных психолого-социологических исследований каковы мотивы человека для неупотребления наркотических веществ.

Почему люди НЕ употребляют наркотики:

- Они ценят свою жизнь
- Они знают истинное «лицо» наркотиков
- Они не хотят проблем, связанных с полицией, родителями, учителями
- У них есть интересы, кроме наркотиков
- Они знают, что в первый раз сказать «нет» проще, чем потом пытаться делать это всю жизнь

Учитель: Иммуниет к наркотикам существует. Вы должны быть вооружены знанием о наркотиках и наркомании. Вооружен, значит защищён!

Спасибо всем за внимание!

В конце занятия участникам раздаётся памятка

## Приложение 3

### ПАМЯТКА

#### «Выбор есть»

1. Лжец тот, кто делит наркотики на сильные слабые, утверждая при этом, что последние безвредны.
2. Первая доза наркотика доставляет 3-4-минутное удовольствие. Спустя месяц для достижения «кайфа» доза многократно возрастает.
3. Первый раз – почти всегда роковой!
4. Начиная потреблять наркотики, не думай, что ты пользуешься свободой. Наоборот, ты начал ее терять.
5. Лучше отказаться от наркотика одни раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.
6. Редкий наркоман доживает до 30-35 лет.
7. Где бы, в какой бы ситуации ты не оказался – скажи себе твердо и решительно: «Наркотику нет!»