



Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области
Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Областной центр профилактики и реабилитации»
Комплекс областных профилактических проектов
«Это тебя касается!»



Авторский коллектив:
Андреева О.С., к.пс.н., доцент ТюмГУ,
Старцева Н.Г., к. пс. н., директор ГАУ ТО «ОЦПР»,
Мариинских Н.В., педагог-психолог высшей категории,
Кардашова Г.П., зав. отделом воспитательной работы
комитета по образованию г. Тобольска

Методические рекомендации
по организации профилактической работы с детьми
и подростками в период летней оздоровительной кампании
в рамках проекта «ЛЕТО – ПОРА НАХОДОК, А НЕ ПОТЕРЬ!»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из актуальнейших проблем современного общества является быстрое распространение различных форм деструктивного поведения среди детей и подростков (аддиктивность, интолерантность, агрессивность и др.). Средством предотвращения этих явлений в детско-молодежной среде является их первичная профилактика, т.е. формирование комплекса социальных, образовательных, психологических и медицинских мер, ориентирующих подростка в основных вопросах его личностного и социального развития, предупреждающих формирование асоциальных моделей поведения.

Особенно актуальна профилактическая деятельность в летний период, это связано с тем, что, именно в летний период значительно ослабевает, либо прекращается вовсе воспитательное влияние на ребенка образовательных учреждений. Значительная часть молодежи проводит летние каникулы либо в кругу отдыхающих (в том числе и от воспитания ребенка) родителей, либо в различного рода организованных сферах (лагерях отдыха, лагерях дневного пребывания, трудовых бригадах, пришкольных лагерях и пр.).

Содержательная наполненность программного обеспечения подобного рода сфер летнего времяпрепровождения весьма разнообразна. Однако практически никогда не затрагивает вопросы собственно профилактики деструктивного поведения в детской и молодежной среде. Исключение составляют, пожалуй, лишь программы деятельности так называемых профильных лагерей или же смен, большинство из которых рассчитаны на довольно узкий контингент воспитанников (наркозависимые, правонарушители и т.д. и т.п.).

В то же время, именно лагерь, согласно ценностным приоритетам подросткового и юношеского возраста, предлагает молодому человеку идеальные условия для поиска себя и проб всевозможных поведенческих и социальных ролей, что является важнейшим психолого-педагогическим посылом для организации в лагере эффективной первичной профилактической работы с подростками и молодежью.

На наш взгляд, профилактическая составляющая лагерной смены, независимо от его приоритетного профиля (спортивный, военно-спортивный, экологический и пр.), разворачивающаяся на фоне создания в лагере условий, содействующих самопознанию и самореализации подростков, позволит эффективно решать основную задачу первичной профилактики: формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения.

Представленные методические рекомендации разработаны в дополнение к опубликованному ранее проекту организации профилактической работы с детьми и подростками в период летней оздоровительной кампании «Лето – пора находок, а не потерь!», направлены на системное решение проблем профилактики деструктивного поведения несовершеннолетних, сохранение и улучшение физического и психического здоровья детей и молодежи, путем обеспечения превентивной профилактической направленности их летнего отдыха.

Данные рекомендации разработаны в целях организации комплексной профилактической деятельности среди детей и подростков в рамках различных форм летнего отдыха (лагерей, в том числе, дневного пребывания, досуговых площадок по месту жительства и пр.). Основными направлениями реализации профилактических мероприятий являются:

- психолого-развивающее (развитие у подростков навыков конструктивного общения, способствующих их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью, развитие ресурсов личности путем формирования позитивной Я - концепции);

- воспитательно-профилактическое (получение и актуализация подростками важных социально-психологических знаний, воплощение ими субъективных качеств в различных видах деятельности);

- социально-поддерживающее (организация взаимодействия со структурами, способными оказать социальную поддержку, развитие у детей способности принимать помощь от окружающих);

- организационно-методическое (обеспечение специалистов летних оздоровительных лагерей методическими рекомендациями, типовыми программами и разработками профилактических мероприятий).

Мероприятия проводятся воспитателями, педагогами, психологами, организаторами летнего отдыха с привлечением волонтеров, сотрудников органов и учреждений системы профилактики в период с июня по август.

Методические рекомендации представлены тренинговыми упражнениями, направленными на развитие ресурсов личности, формирование навыков конструктивного общения, эффективных копинг-стратегий, позитивной Я-концепции, а также профилактическими воспитательными мероприятиями, которые можно использовать при составлении программы летнего лагеря.

Данные мероприятия в целом направлены на выработку у учащихся отрицательного отношения к употреблению наркотических средств путем создания для подростков в период организации их летней занятости антинаркотической информационной среды. Основной формой профилактической деятельности является пропаганда ценностей здорового образа жизни. Большое внимание уделяется рассмотрению форм профилактической работы в соответствии с целевой и возрастной группой, а также способам предъявления информации. Информационные материалы проекта собраны авторами из самых разных источников (в т.ч. из Интернет-ресурсов), большинство из них апробированы в практической деятельности Областного центра профилактики и реабилитации.

В целях построения эффективной профилактической работы специалистам мы рекомендуем использовать материалы других проектов данного комплекса «Это тебя касается!»: проекта профилактической работы с детьми и подростками в период летней оздоровительной кампании «Лето – пора находок, а не потерь!», а также проекта профилактической работы с детьми «группы особого внимания» «Пока не поздно!».

Глава 1. Этапы профилактической деятельности в летнем лагере и формы реализации программных мероприятий с учетом возрастных особенностей подростков

Этапы	Возраст	Характеристика знаний, умений и навыков в отношении профилактики употребления ПАВ
I	6-9 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.
	9-11 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	- Выработка специальных навыков адекватной самооценки как личности; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ); - Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации.
III	14–17 лет	- Выработка специальных навыков адекватной самооценки как личности; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ); - Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации.

Содержание мероприятий профилактической программы определяется в соответствии с тем, как в разных возрастных группах происходит накопление знаний о психоактивных веществах и формирование отношения к ним.

10-12 лет.

Интересует все, что связано с наркотиками, - их действие, способы употребления. О последствиях злоупотребления если и слышали, то всерьез не воспринимают. Сами наркотики не употребляют (возможна токсикомания), с употребляющими знакомы единицы. Знания отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

12-14 лет.

Основной интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков - марихуаны за наркотик не признается. О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые, пробовали наркотик немногие - из любопытства, знакомы с потребителями многие. О наркотиках знают много - из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведения недостоверны. Опасность злоупотребления сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

14-16 лет.

По отношению к наркотикам формируется 3 группы:

- «Употребляющие и сочувствующие» - интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении, с возможностью и продолжительностью употребления без наличия

зависимости. Употребление считается признаком независимости. Среди членов этой группы много лидеров.

- «Радикальные противники» - «сам никогда не буду и не дам погибнуть другу» - многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности.

- Группа, не определившая своего отношения к наркотикам («колеблющиеся»).

Значительная ее часть может начать употребление под влиянием друзей.

16-18 лет.

Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках; они детализируются и становятся более объективными.

- В группе «Употребляющих и сочувствующих» пожинают первые плоды, в связи с этим наибольший интерес вызывают криминальные последствия употребления и скорость развития процессов, влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие.

- Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий, направленных на изменение ситуации.

- Большая часть «колеблющихся» переходит в первую группу.

При составлении плана работы по организации летней занятости подростков, профилактики асоциального поведения, употребления психоактивных веществ в период работы летнего лагеря в соответствии с современными принципами ведения профилактической деятельности рекомендуется сместить акцент в наименовании мероприятий и их содержании на ценности здорового образа жизни, максимально исключив слова «наркотики», «алкоголизм» и другие подобные. Во всех проводимых мероприятиях должен чувствоваться и звучать жизнеутверждающий посыл, а не то, как вредно иметь вредные привычки.

В зависимости от целей и задач смены, особенностей программы, материально-технических возможностей, специфики кадрового и методического обеспечения, авторами предлагаются к использованию следующие *формы реализации профилактического содержания*:

- ✓ *Профилактическая смена* – специализированная смена, реализующая профилактические цели и задачи, направленная на адресное взаимодействие с целевыми группами детей и молодежи (лидерские, группа «риска»).

- ✓ *Выездной профилактический пункт* (Служба информации) – организация работы в течение одного или нескольких дней разноплановых специалистов в области профилактики асоциальных явлений с целью информирования, консультирования, пропаганды ценностей здорового образа жизни.

- ✓ Работа *Горячей линии* телефона по вопросам профилактики наркомании.

- ✓ *Агитбригада* - представление в концертной форме профилактических знаний силами активистов молодежных волонтерских движений.

- ✓ *День профилактики* - комплекс разноплановых (психолого-развивающих, воспитательно-досуговых, социально поддерживающих) мероприятий, реализуемых в течение одного дня.

✓ *Отдельные профилактические мероприятия* - включение разноплановых (психолого-развивающих, воспитательно-досуговых, социально поддерживающих) мероприятий в программу смены.

✓ *Выпуск и использование информационных профилактических материалов*: газет, плакатов, буклетов, визиток, листовок, слайд-шоу и т.д.

✓ *Организация выпусков специальных материалов в печатных СМИ*, телевизионных эфирах, радиопередачах.

В соответствии с изложенным предлагаются следующие **виды программных мероприятий с учетом возрастных особенностей учащихся:**

Этапы	Класс	Формы работы
I	1 - 2	• Проведение уроков «Здоровье». • Создание игровых ситуаций, инсценирование, сказкотерапия в рамках досуговых мероприятий.
	3 - 4	• Проведение тренингов «Загадки необитаемого острова», «Учимся быть внимательными»; «Давайте быть дружными». • Организация и проведение ролевых игр, инсценирование, проведение тренингов «Правила доброты», «Я учусь владеть собой». • Проведение уроков здоровья (Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 классы»). • Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики.
II	5 - 7	• Проведение тренинга «Уроки общения», ролевых игр. • Инсценирование различных ситуаций, проведение бесед с элементами рассуждения. • Анкетирование. • Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики. • Конкурс слоганов, речевок профилактической направленности. • Оформление информационно-просветительских стендов профилактической тематики.
III	8 - 9	• Проведение тренинга «Мир моих чувств» и тренинга «Общение», ролевых игр, дискуссий, деловых игр, бесед с элементами рассуждения.
	10 - 11	• Проведение тренинга «Мой жизненный выбор» и тренинга развития толерантности, дискуссий, деловых игр, презентаций на заданную тему. • Анкетирование. • Проведение творческой мастерской, конкурса работ профилактической тематики «Я выбираю жизнь». • Конкурс слоганов, речевок профилактической направленности. • Оформление информационно-просветительских стендов профилактической тематики.

**Перечень мероприятий, рассчитанных на весь период летней лагерной смены,
реализуемых на уровне учреждения, отдельных групп (отрядов)**

№	Содержание мероприятий	сроки
1.	Действия, осуществляемые на уровне учреждения (пришкольный лагерь, загородный оздоровительный лагерь, стационарный летний лагерь, досуговые площадки по месту жительства)	в период смены
1.1.	<i>Формирование единого общественного мнения о проблеме зависимости</i>	
	Обсуждение проблем зависимости в отрядах (группах), действующих при учреждениях пресс-центрах	
	Анонимный опрос подростков о распространенности зависимостей и об отношении к ним, анкетирование	
	Круглый стол, конференция по проблемам	
	Кодекс отношения к проявлениям зависимого поведения в учреждении	
	Проведение операции «Никотин»	
	Проведение профилактической акции «День отказа от курения»	
	Проведение конкурса среди подростков «Мы против наркотиков»	
	Проведение выставки рисунков на тему «Курить – здоровью вредить»	
	Просмотр видеофильмов: «Уголовная ответственность несовершеннолетних»; «Наркоманы о вреде наркотиков»	
1.2.	<i>Создание условий для безопасности информационной среды внеучебного пространства (коридоры, туалеты и пр.) и территории вокруг учреждения</i>	в период смены
	Выработка администрацией четких санкций по отношению к подросткам с аддиктивным поведением	
	Оформление информационного стенда в удобном для просмотра подростками месте	
	Развитие служб информационной поддержки: телефон доверия, почтовый ящик, пресса (стенгазета), радио	
1.3.	<i>Развитие технологий активизации информационно-профилактической взаимопомощи в подростковой среде через внедрение технологий «равный поможет равному», «развитие лидерского, волонтерского движения»</i>	
2.	Действия, осуществляемые на уровне отряда (группы)	в период смены
2.1.	<i>Создание условий для информационной безопасности через пресечение</i>	

	<i>возможности оказания давление на подростков со стороны</i>	
	Профилактические беседы обо всех видах зависимостей с учащимися	
2.2.	<i>Освоение подростками навыков дифференцирования субъектов и объектов носителей поддерживающей информации и получения от них помощи</i>	
3.	Действия, осуществляемые на уровне индивидуальной работы	в период смены
3.1.	<i>Своевременное выявление и постоянный социально-психологический патронаж подростков, находящихся в группе риска: наблюдение, анкетирование, индивидуальное сопровождение</i>	
3.2.	<i>Оперативное реагирование на выявленные либо установленные факты зависимого поведения</i>	

Глава 2. Тренинговые и развивающие занятия для подростков

Тренинговые и развивающие занятия проводятся на протяжении всего периода летней смены. К проведению тренинговых занятий желательно привлекать работников лагеря, имеющих психолого-педагогическое или социально-педагогическое образование.

Закрепление основных элементов тренингов происходит через комплекс психолого-развивающих мероприятий, включаемых в программу смены.

Тренинг 1. Формирование адекватных копинг-стратегий через анализ трудных ситуаций

Цель – поиск вариантов эффективного копинг-поведения в различных жизненных ситуациях.

Выполняется в 4 подгруппах по 3-4 человека. Подгруппы сидят по кругу.

Время проведения – 1 ч. 20 мин.

Инструкция:

1 этап. Каждая подгруппа пишет список из 5 трудных ситуаций, с которыми подросткам приходится сталкиваться в жизни (каждая ситуация поясняется в трех-пяти предложениях) – 10 мин.

2 этап. Подгруппа передает свой листок ситуации по часовой стрелке следующей подгруппе. Новые участники знакомятся с ситуациями и к каждой из них пишут вариант копинг-поведения, который, на их взгляд, является в ней адаптивным – 10 мин.

3 этап. Ситуации опять смещаются по часовой стрелке. Новая подгруппа знакомится с ситуациями и предложенными вариантами и добавляет к каждой ситуации вариант поведения неадаптивный, но часто встречающийся – 10 мин.

4 этап. Ситуации опять смещаются по часовой стрелке. Новая подгруппа знакомится с ситуациями и предложенными вариантами и добавляет к каждой ситуации еще по частично адаптивному варианту – 10 мин.

5 этап. Ситуации последний раз смещаются по часовой стрелке и оказываются у группы, которая первоначально их предлагала. Участники знакомятся с предложенными вариантами и готовят свои варианты правильных/неправильных реакций в каждой ситуации (с объяснением своего выбора) – 10 мин.

6 этап. Каждая подгруппа представляет итог своей работы. Общее обсуждение – 20-30 мин.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинг 2. Формирование навыков эффективного целеполагания

Цель – осознание подростками индивидуальных стратегий постановки целей. Знакомство с техниками целеполагания. Формулировка собственных целей.

Упражнение 1. Постановка целей - 1 ч. 20 мин.

Участники берут карандаш и бумагу, устраиваются удобнее, чтобы чувствовали себя максимально комфортно, и, стараясь, не ставя себе никаких ограничений, описать свою будущую жизнь.

Начать можно со списка того, о чём мечтают, кем и какими хотят стать. Надо сосредоточиться в течение 10-15 минут заставить свой карандаш непрерывно работать. Участники должны давать волю своему воображению, отбросив всякие ограничения.

Необходимо переформулировать записанное в виде целое. Для этого надо следовать таким 5 правилам:

1. Формулировать свои мечты следует лишь в позитивных терминах, не писать того, чего бы не хотелось, но только то, к чему они стремятся.

2. Быть предельно конкретным, постараться ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче будет описание, тем более задействует мозг для достижения цели.

3. Выстроить ясное представление о результате: как будет чувствоваться, какое будет окружение, как вообще узнать, достигнуто ли то, к чему стремились.

4. Важно, чтобы участники намечали такие цели, достижение которых в принципе зависит от них самих, и не рассчитывали на то, что кто-то должен сделать для них и тогда всё будет хорошо; то, к чему они стремятся, должно принадлежать им, исходило от них.

5. Спроецировав в будущем последствия своих сегодняшних целей, следует подумать, не нанесут ли они ущерб другим людям: результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил участники должны помнить и учитывать в дальнейшей работе.

Затем участники внимательно перечитывают свои записи и определяют, в какой временной сетке они работают. Хотят ли они всё то, о чём написали, иметь уже завтра или, напротив, их цели относятся к весьма отдалённому будущему? Соответственно, в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах шагах. К каждой цели указывается ориентировочное время ее достижения.

Теперь из всего этого, о чём участники писали, надо выбрать четыре самых важных цели, и выписать их на отдельном листке. Затем участники должны письменно обосновать, почему они точно уверены, что это для них так важно: ведь добиться всего, чего угодно, можно лишь тогда, когда для этого есть серьёзные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определённой цели, результата. Если человек точно знает, почему нечто так важно для него, он найдёт, как к этому прийти. В этом смысле «почему» намного важнее, чем «как».

Когда составлен список не более четырёх главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т.е. уточнить:

- сформулирована каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели;
- насколько цель этически, «экологически» чиста.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

Упражнение 2. Работа с целями и ресурсами - 1 ч. 20 мин.

Теперь участники должны составить список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми они уже обладают. Например, черты характера, друзья, которые их поддержат и помогут, финансовые ресурсы, энергия, время, которым они располагают и т.п.

Это делается для того, чтобы сконцентрировать своё видение будущего, которое наполнило бы участника силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что имеется в наличии.

Затем участникам нужно припомнить 3-5 случаев из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли какого-то успеха. И не обязательно, чтобы это было очень важное событие. Это может быть всё, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведённого с друзьями. Участникам нужно рассказать, описав их подробно, что они тогда делали, какие свои качества, возможности использовали, что вообще это была за ситуация, в которой они участвовали и добились успеха.

Далее участникам предлагается описать, каким человеком они должны были бы быть, чтобы достигнуть ещё больших успехов (это можно записать на бумагу).

На следующем этапе в нескольких тезисах нужно сформулировать, что препятствует иметь всё то, о чём участники мечтают, к чему необходимо стремиться прямо сейчас. Что конкретно мешает? Что ограничивает?

После чего участники должны для каждой из своих выбранных целей составить черновик пошагового плана её достижения. Шаг за шагом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Если нет уверенности в том, каким должен быть этот план, следует спросить себя вновь, что мешает уже сегодня иметь всё то, к чему они стремятся...

Итак, первый, очень важный шаг сделан. Точно определено, чего надо добиваться, даже описан этот процесс, как в его конечном результате, так и на начальных стадиях; определено, какие стороны качества личности помогают, а какие мешают достичь цели.

Следующий шаг – разработка стратегии достижения успеха. Тут можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему участник стремиться. Этими людьми могут быть те, кто хорошо знаком, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. В нескольких словах участникам нужно описать личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

Затем участники закрывают глаза и представляют, что каждый из этих 3-5 человек собирается дать совет, как лучше всего достичь цели. Основную идею того, что они могут сказать, участники должны записать. Они посоветуют или как избежать ложного пути, или как освободиться от своих собственных ограничений. Писать надо первое, что придёт в голову. Даже если они совсем не известны, их советы могут оказаться очень даже полезными.

Теперь участники проделывают следующее упражнение. Они должны вспомнить случай из своей жизни, когда они пережили какой-то абсолютный успех. Закрыв глаза, надо представить себе эту картину предельно ярко, вспомнив те движения, звуки, переживания, которые её сопровождали. Далее надо вспомнить написанное каждым о тех целях, которые они хотят достичь и представить, как это может произойти. От совмещения этих «картинок» у участников обязательно возникнут ощущения большей уверенности в успехе, чем это было, когда они впервые сформулировали свою цель.

Хорошо иметь много разных целей, но в определённом смысле, лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут означать. Поэтому участникам предлагается нарисовать свой идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть и реальный. Кто рядом? Чем заняты? Когда и как проснулись, что происходит дальше, вплоть до самого вечера? Что чувствуете, ложась в постель? Участникам даётся бумага и карандаш и они должны описать всё это.

А теперь участники должны описать своё идеальное окружение. Они должны акцентировать значение того места, где побывали: в лесу, на берегу, в официальном учреждении или в своей квартире, тех вещей, что их окружают – компьютер, рояль, стол и тех людей, которые рядом.

Обсуждение общего впечатления от всего процесса постановки целей.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинг 3. Развитие навыков конструктивного общения

Цель: изучение различных способов и средств общения (вербальных и невербальных), переход к анализу собственных стратегий общения, их эффективности/неэффективности в различных ситуациях.

Упражнение 1. Приветствие (5-10 мин.)

Каждый участник группы придумывает свой индивидуальный и оригинальный способ приветствия и здоровается им с кем-то из участников. Следующего участника приветствовать так, как поприветствовали вас. И так со всей группой.

Упражнение 2. Выбор траектории - 20 мин.

Направлено на умение осознавать собственные предпочтения и склонности, на объединение в группу по общим характеристикам. Ведущий дает инструкцию, в которой предлагает участникам попробовать молча двигаться по кругу, по прямоугольнику, по треугольнику и зигзагу, и настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: круги, квадраты, треугольники и зигзаги. Обсудите в группах: в чем сходство людей, выбравших траектории. После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора.

Упражнение 2. Подарок (угадай, что нужно другим) – 40 мин.

Участники дарят друг другу воображаемые подарки, стараясь почувствовать, что именно может быть приятным другому человеку; каждый имеет право отказаться от подарка, если он ему не нравится; в этом случае даритель должен найти именно тот подарок, который нужен этому человеку.

Каждый должен подарить подарок каждому.

Упражнение 3. Слепец-поводырь – 50 мин.

Группа делится на пары любым способом (водящий, водимый). Водящий водит закрывшего глаза водимого и предлагает ему различные предметы потрогать. Задача водимого - не называя предметы, ощущать их как впервые, делать с ними то, что хочется.

Через 15 минут «слепец» и «поводырь» меняются ролями.

Обмен впечатлениями в общем кругу.

Упражнение 4. Шкалы по признакам – 20 мин.

Направлено на разминку и отработку невербального взаимодействия в группе.

Ведущий задает ряд признаков, а участники должны молча, общаясь только с помощью мимики и жестов, пересечь по возрастанию выраженности данного признака (например, слева от ведущего – участник с наименьшей выраженностью признака, справа – с наибольшей).

Примеры признаков: цвет волос (от самого светлого к самому темному); цвет глаз; длина пальцев; возраст; дата рождения (день и месяц) и т.д.

Упражнение 5. Карусель - 20 мин.

Занятие направлено на формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, а также развитие эмпатии и рефлексии в процессе общения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задача: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает «сигнал» и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение 6. Дискуссия - 20 мин.

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика. Второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Упражнение 7. Рекламный ролик - 30-40 мин.

Инструкция: «Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете.

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Обсуждение (15 минут): что стало основным приобретением для ребят, какой новый опыт получили. Предлагается отметить на рисунках, насколько ребята продвинулись к своей цели.

Тренинга 4. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного поведения

План работы:

1) Развитие «Я-концепции».

Возможно использование следующих упражнений: «Незаконченное предложение», «Мои особенности и преимущества», «Брачное объявление», «Кто Я?», «Карта моей души», медитация «Я, это я», «Письмо мне любимому», «Пять ценностей жизни», медитация «Дом моей души», «Привет, индивидуальность», «Точка опоры», «Декларация моей самооценки».

2) Формирование умения общаться с окружающими (понимать их поведение, сопереживать, оказывать психологическую и социальную поддержку). На развитие данных ресурсов работает тренинг коммуникативных навыков.

Возможно использование упражнений: «Интервью», «День, когда я буду счастлив», «За спиной», арт-терапия «Это мы», «Сад наслаждений», «Нетрадиционное приветствие, контакты», «Скульптура семья», «Волк и семеро козлят», «Круговой массаж», «Комплимент», «Список качеств, важных для общения», «Грани сходства» и «трудные» игры: «Воздушный шар», «Кораблекрушение», «Подводная лодка».

3) Умение принимать решение (умение делать свой выбор, контролировать свое поведение и жизнь, умение оценивать ситуацию и свои возможности, формирование умения осознавать что со мной происходит и почему).

На развитие этих ресурсов работает тренинг «Ответственного поведения, лидерских навыков». Предлагаются упражнения: «Я – лидер?», «Да, нет, может быть», «Мой девиз», «Подарок», «Формула успеха лидера», «Скажи наркотикам нет!».

4) Информационный блок (необходимо дать знания о действии химических веществ, о механизме возникновения зависимости, понимание последствий употребления ПАВ»).

В рамках информационного блока возможно проведение: мини – лекций с использованием наглядных пособий, видео материалов, проведение диспута «Зачем человек употребляет наркотики?», проведение ролевых игр «Сделай шаг», «Позиция», «Игра по станциям».

Примерная структура каждого занятия тренинга:

1. Приветствие (определенные ритуалы).
2. Разминка в виде подвижных игр (объединение, сплочение, эмоциональный настрой на работу).
3. Работа по теме в виде различных форм активности:
 - игры;
 - психодрамы;
 - рисование;
 - дискуссии (дать информацию, возможность выразить свои чувства, овладеть умениями, закрепить навыки).
4. Разминка.

5. Завершение занятия в виде релаксации, медитации или подвижной игры (возможность выплеснуть напряжение).

6. Прощание в виде откровенного разговора о чувствах, в виде обратной связи на листочках (эмоциональное смысловое рефлексирование произошедшего, обмен впечатлениями).

Требования к инструктору (ведущему тренинга): успех работы тренинговой группы определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник, заданий и упражнений. Но принципиальное значение имеют и личностные характеристики группового тренера. Следовательно, желательно, чтобы ведущий группы обладал такими качествами, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий самопознания, самоактуализации и развития участников группы.

Требования, предъявляемые к инструктору тренинговой группы по профилактике употребления ПАВ:

1. Ведущий должен быть достаточно компетентным в вопросах и проблемах употребления ПАВ, обладать необходимыми знаниями и достоверной информацией.

2. Инструктор должен иметь свою собственную позицию по отношению к употреблению химических веществ (в 80% случаев подростки спрашивают ведущего: пробовал ли он ПАВ, если да, то зачем).

3. Ведущий должен иметь адекватную самооценку, навыки общения и навыки решения своих личных проблем, одним словом, иметь и уметь все, что он хочет от детей с которыми работает.

4. Ведущий должен обладать профессиональными психологическими навыками: уметь создать безопасную, доверительную, поддерживающую обстановку в группе, иметь багаж различных форм активности, уметь получать удовольствие от работы с детьми.

5. Желательно наличие в характере инструктора гибкости, терпимости, богатого воображения и оптимизма.

В результате использования тренинговых методик или проведения долгосрочных тренинговых программ по профилактике наркомании возможно развитие различных личностных ресурсов ребенка и изменение дезадаптивных стратегий поведения на адаптивные. Если при наличии этого существует достойное психолого-педагогическое сопровождение, плюс развитая система досуговых учреждений, то проблема наркомании движется к решению.

Тренинг 5. Развитие способности использовать ресурсы среды путем повышения эффективности социально – поддерживающих отношений

Цель – информирование подростков о том, что делать, куда и к кому обратиться в различных ситуациях, возникающих в связи с зависимым поведением; выработка навыков поиска и привлечения личностных и средовых ресурсов поддержки в проблемной ситуации.

Упражнение 1. Рисунок вдвоем – 30 мин.

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: работа в парах «волонтер – подросток». Каждой паре предлагается нарисовать рисунок, который будет называться «Наш лагерь». За каждым столом работает только одна пара. На выполнение задания дается 15 мин., нельзя договариваться о том, что планируется рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат,

каждая пара представляет свое произведение. (Во время выполнения упражнения, ведущий может включить спокойную музыку).

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит подростков рассказать, как были нарисованы рисунки, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия волонтеров и подростков, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

Упражнение 2. Почтовый ящик.

В отрядах предлагается сделать почтовый ящик, через который все желающие могли бы оставлять записки с описанием своих проблем или интересующих их вопросов к любому субъекту пространства лагеря (администрации, педагогам и пр.) и получать ответы и варианты решений. Ребятам объясняется назначение этого ящика: «В ящик опускаются письма с беспокоящими вас вопросами. Эти письма могут быть адресованы как вожатому, воспитателю, начальнику лагеря, так и любому другому воспитаннику. Вы их можете подписывать своим именем или они могут быть анонимными».

Несколько раз в неделю вожатый (педагог) производит выемку корреспонденции, доставляет ее по адресатам и собирает ответы. Прочитав письма, обращенные к нему, педагог решает, каким способом отреагировать на полученную информацию. Это может быть коллективное обсуждение и решение, может быть индивидуальная беседа или ответное письмо.

Ответы передаются воспитанникам в индивидуальном порядке. В некоторых случаях по согласованию с ребенком. И вопрос, и ответ могут быть сделаны достоянием общественности и, например, быть обсуждены на отрядном часе, отражены в стенгазете, использованы в качестве примера на тренинговых занятиях и пр.

Для закрепления упражнений необходимо ознакомить подростков с памяткой по разрешению проблемных ситуаций.

Памятка по разрешению проблемных ситуаций (на основе модели Кулакова С.А.)

Операция по принятию решения по поводу проблемы состоит из 5 компонентов.

1. Ориентация в проблеме.

Здесь важно помнить: проблемы есть у всех, если у вас есть проблема – вы нормальный человек! Многие люди имеют сходные проблемы, вы не одиноки! Не избегайте столкновения с проблемами, пытайтесь их решать – это в ваших силах!

Первая идея - не всегда самая лучшая. Прежде, чем начинать действовать, остановитесь и подумайте! При желании вы можете изменить себя и разрешить любые проблемы. Прислушивайтесь к своим чувствам - они первые дадут сигнал о том, что что-то идет не так! Чем раньше вы обнаружите проблему, тем быстрее сможете ее решить!

2. Определение и формулирование проблемы.

Для того, чтобы лучше понять суть проблемы опишите ее по следующим характеристикам: «кто, что, почему, где и как». Остановитесь, подумайте и опишите проблему и свои цели. Ясно и конкретно опишите все доступные факты! Отделите доступную от скрытой информации и факты от предположений! Исследуйте факторы и обстоятельства, создающие проблемную ситуацию (препятствия и конфликты). Точно определите свои цели, разделив их на рациональные и иррациональные. Для прояснения запутанных областей проблемы можно использовать список «ключей»:

Известно	Забыто
Мысли	Возражения
Идеи	Достигнуто
Мнения	Полезно
Оценки	Постоянно
Чувства	Меняется
Реакции	Скрывается
Решения	Положительно
Неразрешимое	Отрицательно
Попытки	Любопытно
Неудачи	Загадочно
Последствия	Интересно
Ошибки	Скрыто
Соглашения	Навязано
Помехи	Осталось без ответа
Ресурсы	Не существует
Игнорируется	Желательно
Неправильно понято	Внутренние запреты
Не хватает	Навязчивое
Подавляется	Беспокойство
Сдерживается	Можно научиться

Ключи используются в виде вопросов. Например: Какие ресурсы есть для достижения...? Какие попытки делались? Какие препятствия возникали? Делает ли кто-то какие-то оценки? А вы? Что беспокоит в этой ситуации? Какие помехи существуют? Какие ошибки могли или могут быть допущены? и т.д.

3. Генерирование альтернатив. Не критикуя и не оценивая, выдвигайте как можно больше вариантов решения проблемы - они должны быть конкретными и логичными! Пробуйте комбинировать и улучшать идеи.

Принятие решения, критерии оценки возможных решений:

- Какова вероятность, что этот вариант поможет добиться цели?
- Какова вероятность, что я смогу воспользоваться этим решением наилучшим способом?

- Оценка последствий. Личные последствия – время, усилия, эмоциональные издержки или выигрыши, соответствие морально-этическим ценностям, физическое состояние и т.д. Социальные последствия: эффект в семье, у друзей и т.д. Краткосрочные и долгосрочные последствия – как это решение повлияет на меня сейчас? В будущем?

4. Выбор наиболее эффективных альтернатив и преобразование их в оптимальное решение.

Если имеет место расхождение между целью и наблюдаемым последствием, то необходимо определить, в чем источник трудностей: в процессе решения проблем или претворения в жизнь решений. В первом случае можно еще раз пройти весь алгоритм решения, во втором – следует подумать, как улучшить способ реализации решения.

Помните! Наличие проблем свидетельствует, что вы человек, а умение их решать – что вы счастливый человек. Кризис может стать шансом!

Глава 3. Информационно-просветительские мероприятия для детей и подростков, направленные на профилактику употребления психоактивных веществ, других форм асоциального поведения

Содержание информационно-просветительских профилактических мероприятий строится в логике содействия самореализации детей и молодежи, что означает помощь им в осознанном целесообразном раскрытии и использовании своих позитивных возможностей.

Комплекс сквозных тематических мероприятий индивидуального, группового и массового характера встраивается в ежедневную систему воспитательной работы лагеря, с учетом ведущего профиля смены.

К участию в проведении информационно-просветительских мероприятий привлекаются активисты волонтерского профилактического движения и специалисты учреждений системы профилактики, общественных организаций, деятельность которых направлена на предупреждение асоциального поведения, употребления ПАВ:

- ✓ комиссий по делам несовершеннолетних;
- ✓ подразделений по делам несовершеннолетних ОВД;
- ✓ наркологических служб;
- ✓ социально-психологических служб;
- ✓ центров профилактики социально опасных заболеваний и асоциального поведения;
- ✓ госнаркоконтроля.

Сценарий беседы по первичной профилактике употребления табака, алкоголя, наркотиков с детьми и подростками

Тема: Алкоголь – угроза здоровью.

Цель: Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Рассказать правду о влиянии алкоголя на организм человека
- Развивать умения анализировать поступки, слова, действия
- Воспитывать негативное отношение к алкоголю

Оборудование: схема строения организма человека, записи телерекламы (зубная паста, пиво, продукты), таблица «Правда/ложь об алкоголе»

Ход мероприятия:

Здравствуйте, дорогие ребята! Мы поговорим сегодня о том, что нас окружает; по-новому постараемся взглянуть на такое явление, как алкоголизм; поразмышляем, как вести себя, чтобы не выглядеть смешно и нелепо.

Начнём мы беседу с просмотра некоторых сюжетов (включается запись рекламных роликов).

Беседа с подростками:

1. Что мы с вами увидели?
2. Что объединяет эти сюжеты? Как они называются?
3. А какова цель рекламы?
4. Приходилось вам приобретать что-то после увиденной рекламы?
5. Всегда Вы были довольны результатом?

К сожалению, часто с целью привлечения внимания потребителей производители не жалеют ни денег, ни фантазии на красочность рекламы и мы, доверчиво приобретая рекламируемую продукцию, часто испытываем чувство досады и разочарования. Но нередко

узнать о качестве рекламируемой продукции мы можем лишь тогда, когда начинаем ею пользоваться.

Но есть реклама такой продукции, которая не только разочаровывает, но и приносит вред здоровью. Это, конечно, в наших сюжетах реклама пива.

Вам известно, что совсем недавно было запрещено рекламировать пиво в дневном эфире. Так государство заботится о здоровье граждан. А как мы должны заботиться о своём здоровье? Что вам известно о вреде пива?

Рассказ педагога с опорой на схему: Итак, ребята, попадая в организм человека, алкоголь уже через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всем органам. Сначала он вызывает расширение сосудов, что приводит к возбуждению и бурному веселью, мозг перестаёт контролировать действия человека. Быстро сгорая в клетках всех тканей, алкоголь отнимает у них воду и кислород. Страдают все ткани и органы, замедляются привычные физиологические процессы. При частом приёме алкоголя развиваются тяжёлые болезни печени, почек, сердца. Портится кожа, человек быстро стареет. Алкоголь выводится из организма 1-2 суток, а в некоторых тканях задерживается и дольше. Попад в зависимость от алкоголя, человек теряет интерес к работе, увлечениям, жизни. Становится неряшливым, неопрятным. Алкоголик страдает не только физически, но и морально. Он приносит горе и своим близким. Вот какова цена бездумного, легкомысленного отношения к своему здоровью.

Ребята, давайте проверим ваши знания об этом страшном явлении. Ведь многие люди, сами, страдая, рассказывают добрые сказки об алкоголе, и многие им верят.

Обратимся к таблице «Алкоголь: правда/ложь». Поставьте знак в той колонке, какое утверждение вы считаете правильным:

Алкогольные мифы	Правда	Ложь
Алкоголь помогает общаться, снимает напряжение		
Алкоголь помогает выглядеть взрослее, быть независимее		
Алкоголь помогает в лечении, он убивает микробы		
Алкоголь помогает согреться		
Употребляя пиво, нельзя стать алкоголиком		
Пиво пить модно, оно помогает знакомиться, весело проводить время		
Алкоголь – хорошее снотворное		

Итак, проверим, что у вас получилось. Конечно, правы те ребята, которые не согласились ни с одним утверждением. Это мифы, сказки, выдумки. Чтобы общаться, нужно стараться быть интересным собеседником, найти дело по душе и встретить друзей-единомышленников. А чтобы убить микробы, человеку надо выпить 10 литров спирта – это 5 смертельных доз. И пиво – враг коварный. Два литра пива – это стакан водки. Вред его очевиден.

Физминутка: Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся. Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся! Всегда правильно питайся! Аккуратно одевайся, в школу смело отправляйся! Люди с самого рождения жить не могут без движения!

Закрепление знаний: Послушайте отрывок из сказки А.С. Экзюпери «Маленький принц» (гл.12) и ответьте на вопросы, используя полученные сегодня знания:

- Почему пьяница пил алкогольные напитки?
- Какое чувство он вызвал у Маленького принца? Почему?
- А приходилось ли вам обращать внимание на поведение, внешний вид пьяных людей? Какие чувства они вызывали у вас?

Работа в парах: У вас на столах карточки, где описаны наиболее распространенные ситуации, ведущие к употреблению алкоголя. Обсудите эту ситуацию, обыграйте ее по ролям и попробуйте продемонстрировать убедительный отказ. Используйте знания, полученные сегодня.

Вариант 1. День был жаркий. Отец работал в поле. Мама попросила отнести ему бутылку с холодным пивом. Я взял с собой лучшего друга. По дороге он предложил попробовать пиво, раз его так любят взрослые.

Вариант 2. У меня был день рождения. На праздник собрались взрослые с детьми от 4 до 8 лет. Нам накрыли стол в отдельной комнате и для шутки дали рюмки, в которые предложили наливать лимонад. Старший мальчик ухитрился незаметно стащить у взрослых бутылку с вином и предложил попробовать.

Педагог подводит итог высказываниям ребят.

Наше мероприятие подходит к концу. Скажите, ребята, что нового вы узнали? Чему научились? Вы считаете нужной беседу на эту тему?

Сценарий беседы « Давайте говорить откровенно...»

Цель: формирование у подростков отрицательного отношения к алкоголю.

Задачи:

- Выяснить совместно с подростками правду о вреде алкоголя.
- Развивать умение отстаивать своё мнение, адекватно оценивать свои и чужие поступки.
- Воспитывать такие черты характера как принципиальность, ответственность, решительность.

Вступительное слово педагога: Сегодня я предлагаю вам поговорить о явлении, вам уже достаточно хорошо известном. Но, увы, проблема пьянства и алкоголизма остаётся актуальной не годы и не десятилетия. Почему же так живуч этот порок человеческий, почему так часто люди попадают в зависимость к «зелёному змию»? Мне кажется, что одна из причин – несерьёзное отношение к проблеме. Большинству из нас кажется, что этот колокол звонит не по нам, мы избежим этой беды. А кто-то верит сладким сказкам об алкоголе, не замечает его коварства и попадает в его крепкие объятия, из которых выбраться очень непросто.

Вы уже достаточно взрослые и информированные. Предлагаю вам выступить в роли обвинителей алкоголя, сорвать с него маски, за которыми он скрывает своё истинное лицо.

Предлагаю следующие утверждения-мифы (их можно записывать на доске или представить на слайд – шоу), опровержения помещаем в таблице для информации учителю.

Мифы	Реальность
<i>Алкоголь – это хорошее средство для разрядки, снятия нервного напряжения</i>	Мало кто знает, что временное, иллюзорное «облегчение» оборачивается возвращением нервной напряженности на более высоком уровне. Каждый наркотик является разрушителем нервной системы.

	Человек, пьющий более 10 лет, уже хронический невротик.
<i>Алкоголь помогает общаться, раскрепощает</i>	Алкоголь развязывает языки даже некоммуникабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга (не храбрость проявляется и умение оратора, а совесть притупляется!). Пьяные разговоры примитивны и однообразны. Вот почему опоздавшим наливают «штрафную» – трезвые находятся на другом уровне им трудно и неприятно общаться с пьяными.
<i>Алкоголь – средство повышения самооценки</i>	Действительно, «пьяному море по колено». Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы – тонут. На низком уровне повышенная самооценка отражается во фразе: «Ты меня уважаешь?» Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку «на все наплевать».
<i>Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться от вирусов и микробов</i>	Этот миф самый наглый и смешной, но грустная практика жизни доказывает, что он работает. Дезинфицирующие свойства спирта известны, но он является универсальным убийцей не только вирусов, но и всего живого. Некоторые «лечат» спиртом язву желудка. На самом деле спирт вызывает воспалительные изменения слизистой, снижает образование кислот и пепсина, а это является благоприятным условием для возникновения злокачественных опухолей. Миф о лечении простуды просто абсурден. Спирт действительно убивает микроорганизмы, но только при условии его высокой концентрации (выше 70 %). Внутренняя среда организма человека на 90% состоит из воды. Следовательно, для того, чтобы уничтожить микробы, больному нужно было бы выпить не менее 10 литров спирта, что в 20 раз превышает смертельную дозу. Кроме того, у лиц с повышенной температурой тела и с воспалительным процессом алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск не только инфекционного заболевания, но также и злокачественных новообразований.
<i>Алкоголь помогает согреться</i>	Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Это создает ощущение тепла, но организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению.
<i>Пиво не вызывает</i>	Все сорта пива, кроме безалкогольных, содержат

<i>зависимость, оно может заменить более крепкие напитки без вреда для организма</i>	различные концентрации алкоголя. Пивная зависимость реальна и развивается по тем же законам, что и зависимость от крепких алкогольных напитков. Потребность выпить пива не вызывает у человека тревогу. Пивной алкоголизм более коварен, он развивается незаметно, вызывая сильное навязчивое влечение. В хмеле содержатся фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов. Их содержание в 1 кг сырья колеблется от 20 до 300 мг. Этого количества вполне достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие на организм. У мужчин появляются признаки феминизации: широкий таз, избыточный вес, «пивной» живот, увеличение молочных желез (вспомните рекламного «Толстяка»). Употребление пива в больших количествах подавляет половую функцию у мужчин.
<i>Алкоголь – это хорошее снотворное</i>	Сон после употребления спиртного наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека (алкогольное отравление). Сон в этот период не является естественным (физиологическим), и человек во время сна не отдыхает настоящим образом.

Итак, мы с вами выяснили, что алкоголизм – враг коварный. Почему же человек начинает употреблять алкоголь? Причин здесь много, вам они известны.

Обсуждение ситуации: А как быть, если вы попали вот в такую ситуацию: «13-летняя Таня оказалась в компании одноклассников, собравшихся субботним вечером на квартире Димы – самого «крутого» мальчика в классе. Родителей дома не было. В комнате был полумрак: приглушённый свет, негромкая музыка, сигаретный дым, на столе вино и пиво. Тане было здесь неуютно, но чтобы не казаться «белой вороной», она тоже пила пиво. В компании были ребята постарше, один из них – Александр - давно нравился Тане, но не обращал на неё внимания. А тут он сам подошёл, говорил о пустяках, пригласил в другую комнату. У Тани кружилась голова и от пива, и от Сашиного внимания. В комнате сидели друзья Александра, они, казалось, не замечали вошедших. Таню удивил незнакомый запах. В руках у Саши оказалась какая-то странная сигарета, он протянул её Тане. «Это марихуана, - сказал Саша, - ты не бойся, попробуй, почувствуешь себя отлично». Таня испугалась: она знала, что этого делать нельзя. Но ей предложил сигарету Александр, а вдруг он её высмеет, ославит «малявкой». Таня была растеряна, не знала, как ей поступить».

Вопросы ребятам:

- Что, по-вашему, произойдёт дальше?
- Зачем Александр предложил Тане наркотик?
- Кто виноват в сложившейся ситуации?

Подведём итог: Алкоголь опасен ещё и потому, что человек теряет контроль над собой, совершает необдуманные поступки. Преступления в состоянии опьянения караются особенно сурово, они и бывают, как правило, особенно тяжкими.

Но главное преступление пьющий человек совершает против своего здоровья, самого себя, своих близких. А когда приходит раскаяние, ничего изменить уже нельзя.

Педагог зачитывает *«Исповедь алкоголика»* (или включает запись, чтобы голос был мужским):

Водка уже убила нескольких моих друзей и знакомых. Их карьера была блестящей, жизнь складывалась удачно, и ничто в ней не предвещало такого страшного конца. На моих глазах ушел из жизни аспирант философского факультета МГУ, эрудит и умница Славик; я помню, как умер солист Александровского хора — блистательный тенор Вася, певший когда-то по всему миру свою знаменитую «Калинку»; как с интервалом в полгода друг за другом тихо скончались мои соседи, чета заслуженных врачей-пенсионеров... Все эти люди были талантливыми и трудолюбивыми, всех их погубил алкоголь, и финал их жизни уже ничем не отличался от горькой судьбы спившегося тракториста или грузчика. Я сам много лет танцевал над этой бездной на узком карнизе «умеренного питания», и мне невероятно повезло - я успел заметить, что до катастрофы мне остался всего один шаг. Этот шаг я не сделал, но хорошо запомнил, как это было страшно: понимать, что ты больше не властен над собой, что водка стала сильнее и ты уже не в силах сказать ей «нет». Когда все началось? Трудно сказать. Может быть, началом стал стакан пива, который наши деревенские родственники за семейным столом наливали мне, первоклашке, со словами: «Мужик растет - пускай привыкает». А может - две бутылки крепленого вина, которое мы с приятелем - таким же двенадцатилетним оболтусом, в обстановке строжайшей конспирации распили в лесу без всякой закуски на первомайские праздники. Эти упражнения я активно продолжил спустя несколько лет, когда после восьмого класса пошел работать в ремонтные мастерские Управления механизированных работ №14, которое обслуживало строительство газопровода Уренгой - Помары - Ужгород. Мне было тогда пятнадцать лет. Слесаря, мои наставники, оказались тихими беззлобными алкашами, которые сразу же нашли мне достойное место в своем дружном коллективе: я стал «гонцом». Спиртным тогда начинали торговать с одиннадцати утра. К этому вожделенному часу я получал от коллег деньги, сумку и отправлялся через дыру в заборе к ближайшему магазину, ничуть не боясь напороться на начальство. Покупал пару бутылок водки, плавленый сырок или банку консервов и через ту же дыру возвращался на рабочее место. Навык пить водку, не морщась, я приобрел именно в тот период своей жизни, хотя тяги к спиртному у меня тогда еще не возникло. Просто все вокруг пили, и я пил вместе со всеми - за компанию, безо всякого интереса и удовольствия. В семнадцать лет я поступил на оркестровое отделение областного музыкального училища, и до сих пор благодарю Бога за этот поворот в моей судьбе. Там меня окружал уже совсем другой народ, живущий совсем другими смыслами, проблемами и радостями. Я тоже потихоньку привыкал к этой новой жизни, а друзья, которых я тогда встретил, и по сей день остаются для меня самыми близкими людьми, хотя с той поры прошло уже двадцать пять лет. Все там было прекрасно, все мне нравилось, и лишь одно обстоятельство перекидывало мосток к моему слесарному прошлому: несмотря на всю свою утонченность и изыск, музыканты пили не слабее бульдозеристов. ...В конце первого курса я был призван в армию и угодил в стройбат. После музучилища это напоминало контрастный душ. Личный состав нашей роты на три четверти был укомплектован мелкими уголовниками, уже успевшими до армии отмотать по первому сроку. Как пили там, я не хочу вспоминать в подробностях. Скажу лишь, что служили мы в самый разгар горбачевского «сухого закона», благодаря которому вместо водки и портвейна я научился употреблять внутрь одеколон «Русский лес», антистатик «Лана-1», лосьон «Огуречный» и прочие спиртосодержащие жидкости в различных комбинациях, достойных пера Венички Ерофеева. Банальный самогон был в те годы недостижимым деликатесом, а наши ротные умельцы умудрялись добывать спирт даже из гуталина... Но я тогда и вправду еще мог жить без алкоголя, и пил скорее - по инерции.

Организм дураку достался крепкий. Демобилизовавшись, я вернулся в музучилище, продолжил учебу, а вместе с ней - кутежи, гулянки и обильные возлияния. К тому времени я уже женился, мы ждали ребенка. Нужно было обеспечивать семью, но сделать это на музыкантские заработки оказалось в то время невозможно. И я пошел работать на стройку, учеником каменщика, а если проще - подсобником. За эти десять лет в мой обиход постепенно вошли «сто грамм после работы, для снятия мышечного тонуса»; веселые застолья на встречах со старыми друзьями, которые мы уже не мыслили себе без водки; разговения после постов с обязательным «принятием внутрь» и еще много всего... Годами я утешал себя тем, что так живут очень многие, что это не пьянство, а все то же злосчастное «умеренное употребление». С такой мыслью, как с ненадежным балансиром, я бродил по самому краю пропасти и не замечал этого, до тех пор, пока меня не зашатало всерьез, пока я не увидел, что до настоящего запойного алкоголизма мне остался всего один шаг, и я уже занес ногу над обрывом. А дальше пошло – поехало: стресс снять — чекушка, с женой поссорился — чекушка, тоскливо стало долгими зимними вечерами — три дня подряд по чекушке. Как-то я подсчитал, что если бы раз в неделю выпивал, скажем — литр водки, это было бы почти вдвое меньше, чем мой ежедневный «чекушечный» аперитивчик. С такими объемами моя бедная печень уже не справлялась. Я начал пьянеть. Описывать это противно, да и нет тут ничего интересного. Скажу лишь, что из самого трезвого человека в любой пьющей компании я превратился в обыкновенного пьянчужку, тупо косящего уже через сорок минут после начала банкета. Было совершенно ясно, что это — последний звонок, что дальше со мной начнет происходить то, что я уже много раз видел раньше на примере других, но тешил себя самодовольной мыслью о том, что уж с моей-то способностью — пить, не пьянея, мне такая беда не грозит. А теперь она не просто грозила, она уже победно ухмылялась, глядя мне в лицо. И выбор передо мной был совсем небольшой: падать в этот мрак дальше, до упора, или все-таки напрямь остатки воли и хотя бы попытаться из него выбраться. Совсем завязать с выпивкой уже не получалось. Чтобы хоть как-то упорядочить свое пьянство, я твердо решил: больше ни в коем случае не пить в одиночку. Так прошел год. Пить я стал намного меньше, но тяга к спиртному не исчезала, зато стремительно сузился круг людей, с которыми можно было хлопнуть по рюмочке. Практически все мои друзья годам к 35 вышли на тот же рубеж, что и я. Каждый спасался от своего алкоголизма как мог, и никому из нас даже в голову не приходило предложить другому скоротать вечерок за бутылкой. Все мы уже поняли, что больны и старались не искушать друг друга.

Время шло, я старался пить как можно реже и меньше, но иногда, совершенно неожиданно для себя, все-таки срывался в штопор. Не знаю, сколько бы еще тянулась эта моя позиционная война со своим алкоголизмом, если бы однажды Господь не сотворил чудо. ...В очередной раз я сорвался, когда приехал к друзьям в подмосковный Обнинск. Дело было во время Великого поста, накануне праздника Благовещения. Мы сидели с другом в его музыкальной студии, он показывал мне материал для своего нового альбома, я рассказывал ему о своих немудреных делах, а на следующий день мы собирались вместе пойти в храм, где настоятелем был еще один мой старый друг. Я приехал именно к ним, я вообще не думал о выпивке, потому что оба они — абсолютно непьющие люди. И вдруг... Какой-то полужнакомый гитарист Колян, случайно забредший в студию... Какой-то сомнительный повод — вроде бы дочка у него родилась, что ли... какая-то нелепая убежденность в том, что — «святое же дело, нужно же обмыть...» Короче, напился я тогда ужасно. На следующий день мы пришли в храм уже к концу праздничного богослужения. Там меня многие знали, любили и очень обрадовались, когда я появился. Ребята с клироса звали меня попеть на молебне, я вяло отнекивался и норовил стать поближе к выходу. Голова

раскалывалась, мутило до темноты в глазах, а на душе было так мерзко, что жить дальше не хотелось. Я смотрел на икону Богородицы, но молиться не мог даже в уме. Слов не было. Я просто стоял и плакал от собственного бессилия, оттого что так и не смог победить в себе эту мерзость, оттого что большая часть жизни уже прожита, и — так глупо... Недели через три я вдруг с изумлением понял, что с тех пор ни разу не выпил. Более того — я целых три недели вообще не замечал, что не пью. Это было невероятно, этого просто не могло быть, но факт — упрямая вещь. Мне больше не хотелось выпить нигде и ни при каких обстоятельствах. Теперь я спокойно мог сидеть за праздничным столом, уставленным водкой, и никакого желания или стремления к спиртному не испытывал. Все мои рефлексy на алкоголь исчезли настолько одномоментно, что я даже не заметил, как это произошло. Будто Господь взял меня и опять поставил на тот самый перекресток, с которого я много—много лет назад ушел не по той дороге. Только теперь я уже хорошо знал, куда она ведет. Слишком хорошо... Тут бы этой сказке и кончиться счастливо. Да только не получилось из меня добра молодца. Мало—помалу, разок, другой, третий... Нет, я очень аккуратно сейчас пью, и отлично понимаю, что каждый мой глоток — шаг по той самой проклятой дороге. Но единственное, на что меня сегодня хватает, это всего лишь — не частить, шагать пореже. А ведь был шанс, была прекрасная возможность вообще никогда больше не прикасаться к этой отраве, забыть о ней навсегда. Почему же я ею не воспользовался? Не знаю... Видно, кроме алкоголизма есть во мне что—то еще, что толкает и толкает к краю, перелаывая даже опытное знание, так дорого мне доставшееся. И я все топчусь на своем перекрестке. То пробегу несколько шажков по дороге к смерти и проклятию, то испуганно отпрыгиваю обратно в жизнь. Это и есть для меня сегодня — умеренное питье. И чем оно закончится, знает один лишь Господь...

Педагог: Мне хочется верить, что вы сумеете дать решительный отпор алкоголю, поскольку вы вооружены знаниями о его пагубном, разрушительном влиянии на человека. Давайте будем размышлять вслух и про себя, давайте будем размышлять откровенно.

Сценарий беседы с подростками на тему: «Город как источник опасности»

Цель: Определить источники опасности для ребёнка в городе и способы борьбы с ними

Задачи:

- Познакомить подростков с источниками опасности в городе;
- Развивать умение общаться со службами, входящими в систему безопасности города;
- Воспитывать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Оборудование: Схемы, таблицы с указанием номеров телефонов; два телефонных аппарата

Ход урока:

1. Оргмомент. Сообщение цели и задач урока.
2. Беседа педагога с подростками: Город таит в себе множество опасностей. Многих неприятностей можно избежать, если быть внимательным и осторожным, знать, куда обратиться за помощью. На уроках в начальной школе, беседах с родителями и учителями вы уже познакомились с правилами поведения на дороге, во время пожара или другого стихийного бедствия. Давайте вместе с вами вспомним, как себя нужно вести на улицах города, чтобы избежать беды.
3. Давайте внесём основные варианты ответов в таблицу:

Источники опасности	Как избежать опасности
1. Пожар	Не играть со спичками, не оставлять без присмотра включённые электроприборы, не трогать легковоспламеняющиеся жидкости, не разводить костры
2. Дорожно-транспортное происшествие	Соблюдать правила дорожного движения, быть внимательным и осторожным при переходе улицы, не играть вблизи дорог
3. Стройки, заброшенные дома, подвалы, открытые люки	Играть только на детских площадках, быть осторожными, не посещать опасных для жизни мест, не оставлять пострадавшего без помощи
4. Террористические акты	Действовать по обстановке, слушать советы взрослых, верить, что помощь придёт
5. Незнакомые взрослые и подростки, предлагающие или заставляющие делать то, что запрещают родители	Не вступать в разговоры с незнакомцами, не соглашаться на их уговоры помочь или предложения купить сладости; Ставить в известность родителей о своём местонахождении, сообщать время возвращения; В случае принудительных действий не стесняться кричать, просить помощи у прохожих и т.д.

В каждом городе есть **службы**, которые придут на помощь, если вы попали в беду:

- ✓ Служба защиты от пожаров (пожарная охрана) - 01
- ✓ Служба охраны правопорядка (милиция) - 02
- ✓ Служба охраны здоровья (скорая помощь) - 03
- ✓ Служба газа - 04
- ✓ Городская аварийная служба - 05

Порядок обращения в аварийные службы:

- a. Снять трубку и набрать нужный номер телефона
- b. Сообщить причину вызова
- c. Назвать свои имя и фамилию
- d. Сообщить, куда прибыть (назвать адрес, приметы)

Практикум (подростки звонят в различные службы по телефонам-макетам, оценивают действия друг друга).

Педагог: Но есть и ещё одна опасность. Исходит она, прежде всего, от людей. Вам предлагают покурить или попробовать спиртное, просят на время одолжить сотовый телефон или деньги, пригласить в квартиру и т.д. Как нужно поступать в этих случаях? (*ответы ребят*)

Правильно, ребята. Самое главное, нужно научиться говорить твёрдое «Нет, не хочу!», чтобы не попасть под влияние дурной компании. А ещё, не бойтесь говорить о своих проблемах взрослым, они всегда вам помогут. Давайте запишем телефоны нашего школьного психолога, службы доверия, инспектора ОДН. Чаще всего младшим школьникам предлагают попробовать курить. Вам скажут, что это сделает вас взрослее и современнее, а на самом деле – вы нанесёте страшный вред своему здоровью. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, учёные их насчитали почти 1200! В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты:

Суть исследования	Курящие школьники	Некурящие школьники
1. Повышенная нервная возбудимость	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Ухудшение памяти	12%	1%
4. Отставание в физическом развитии	12%	2%
5. Отставание в умственном развитии	18%	1%
6. Снижение успеваемости в школе	18%	3%
7. Неряшливость, нечистоплотность	17%	1%

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос. За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение. При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко. Не надейся, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно вокруг – курению так легко найти полезную замену!!! Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Помните об этом, научитесь говорить твердое «нет» любому искушению. В этом заключается сила характера, в этом залог счастливого и здорового будущего.

Итог урока: Мы с вами говорили сегодня об источниках опасностях, которые нас окружают. Что вы запомнили? О чём задумались? Чему научились?

Сценарий мероприятия «Разговор по душам на тему: «Курить – здоровью вредить!»

Участники: дети и подростки

Оборудование: альбомные листы, фломастеры или карандаши

Предварительная работа: анализ собранной информации, подготовка двух экспертов – Профессор Факт и Профессор Пилюлькин

Задачи:

- Формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Развивать умения мыслить, выражать и отстаивать своё мнение, различать плохое и хорошее, вредное и полезное;
- Воспитывать негативное отношение к курению.

Ход мероприятия

Педагог: Здравствуйте, ребята. Как бы вы отреагировали, если к вам подошёл бы человек и спросил: «Ты не хотел бы купить яда? Прекрасный яд медленного действия, он разрушит твои легкие и клетки мозга, увеличит риск появления раковых опухолей и гастрита, пародонтоза и облысения»? Конечно, такое приобретение никому не пришлось бы

по вкусу. А ведь эту покупку ежедневно в настоящее время совершают более 60% мужчин и 20% женщин. Вы догадались, что речь идёт о курении. К сожалению, закурить первую в жизни сигарету некоторые ребята пробуют уже в 10-14 лет, а кто-то и раньше.

Давайте выясним, почему подростки начинают курить? (ответы ребят, комментарии учителя):

- из любопытства;
- чтобы казаться взрослее;
- за компанию;
- потому что курит папа (мама, старший брат, сестра и т.д.);
- потому что это модно (красиво).

А почему же курение называют вредной привычкой и борются с ним во всём мире?

Слово нашему эксперту – Профессору Факту: Курение – это не безобидное занятие, а настоящая наркомания, тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. Поэтому курение часто называют медленной или невидимой смертью. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.

Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 миллионов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2520000т. Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма. Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»...

Писатель А. Дюма – младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.

Величайший шахматист А. Алехин уверен: «...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выиграть матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: «Если курить, значит, полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте? В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал. Второе – нужно очень много трудиться. Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

Многократный чемпион страны по конькам И. Аниканов писал: «Считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения.

Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычки». Прислушайтесь к этому совету.

Педагог: Скажите, ребята, кому труднее всего отказаться, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу? (ответы ребят, комментарии учителя)

Педагог приглашает ребят поучиться отработке очень важного психологического навыка: умению говорить «нет», твёрдо, но негрубо отказывать. Этот навык может пригодиться не только в случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, чего вы не хотите (пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите, и т.д.). Учитель предлагает двум ученикам выйти к доске и разыграть сценку, в которой один предлагает другому закурить. Весь класс должен внимательно следить за диалогом. И потом высказать суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

Примерный диалог можно предложить ребятам, если самим им трудно найти аргументы:

У меня есть сигареты. Давай закурим?	Мне нельзя
Почему?	Меня родители увидят, они мне не разрешают курить.
А мы отойдем за угол.	Я недавно болел, курить мне вредно.
Ну, ты же не умрешь от одной сигареты. Я же курю, и ничего.	А я наши сигареты не курю. Слышал, что они противные.
А у меня хорошие, иностранные, и запах приятный.	А я не умею прикуривать
Я тебе помогу.	А запах останется, родители будут ругать
У меня есть жевательная резинка, а руки просто вымоешь. Не трусь. Ты же мужчина!	Не хочу

Педагог: А как бы вы ответили? Как поступили? Согласитесь, ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас, ведь он не уважает ваших желаний. Причины, которые были названы, случайны и неубедительны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем. Таким аргументом может стать ваше знание о вреде алкоголя. Слово нашему Профессору Пилюлькину.

Профессор Пилюлкин: Учёные установили ...

- Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

- Продолжительность жизни курильщиков на 70% короче некурящих.
- Табак попадает в кровь и безжалостно поражает почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.
- Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их почти 1200!
- Курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков достаточно полпачки. Были даже зарегистрированы случаи

смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, прекращалось дыхание.

- Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

- При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то в далеком будущем, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься.

Педагог: К счастью, многие даже длительное время кутившие люди приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Тогда не лучше ли вовсе не начинать? Давайте беречь здоровье – своё и близких! И вместо сомнительного удовольствия от курения, получать настоящее удовольствие от занятий спортом и умных книг, весёлого общения и интересных фильмов. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

Профессор Пилюлькин и Профессор Факт предлагают создать рекламный буклет: «Курить – здоровью вредить!». (Ребята рисуют рекламные плакаты, предлагают свои пословицы и поговорки. Педагог создаёт рекламный буклет, знакомит с ним родителей, использует в индивидуальной работе.)

С целью раскрытия подростками субъективных качеств в различных видах деятельности, развития у них рефлексивной позиции и навыков обратной связи, в рамках воспитательно-профилактического направления предлагается провести в ходе летней лагерной смены ряд упражнений:

1. Упражнение «Спорные утверждения».

Условия проведения: В трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Ведущий должен следить, чтобы между участниками не возникала дискуссии. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю....», «Я думаю....», «Мне кажется....».

Утверждения:

1. Я – хороший человек.
2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.
3. Я считаю, что смертная казнь за распространение наркотиков – это правильно.
4. Я всегда говорю правду.
5. Выпившие люди меня сильно раздражают.
6. Я буду воспитывать своего ребенка так же, как мои родители воспитывают меня.
7. Я хочу, чтобы мои дети никогда не пробовали наркотики, не пили и не курили.
8. Мужчины – сильный пол.

9. Я знаю людей, которые не пьют и не курят.

10. Алкоголизм – это преступление.

Если ты любишь жить интересно и осмысленно, мечтаешь о здоровой семье, дорожишь друзьями, гордишься своими успехами, то не уничтожай себя алкоголем!

2. Мозговой штурм «Причины употребления и отказа от ПАВ» (15 мин.).

Ведущий делит ватман или доску на 2 части, просит подростков назвать причины употребления психоактивных веществ и записывает их слева. Затем он просит подумать и назвать причины, по которым человек может отказаться от пробы ПАВ, и записывает их справа.

Причины употребления	Причины отказа
- Любопытство; - Желание получить новые ощущения, удовольствие;	- Желание быть здоровым, красивым; - Желание иметь здоровых детей; - Любовь к жизни и к себе; - Любовь к родителям, нежелание
- Желание уйти от проблем, забыться; - Назло родителям; - Быть как все; - Расслабиться, снять эмоциональное напряжение.	- причинять им горе; - Наличие цели (учеба, работа); - Желание сохранить материальное благосостояние; - Занятия спортом и наркотики несовместимы; - Страх стать вором, убийцей – тюрьма; - Страх одиночества; - Любовь; - Страх заболеть СПИДом; - Религиозный запрет.

После заполнения таблицы можно подумать вместе с ребятами, как причины из левой половины можно нейтрализовать, удовлетворить, не прибегая к помощи ПАВ.

- Помните! Только сам человек может сказать себе – «Нет!»
- Но, чтобы быть в безопасности не достаточно вовремя сказать «нет».
- Важно уметь решать свои проблемы, а не прятаться от них.
- Нужно уметь общаться и отстаивать свою точку зрения.
- Надо уметь ставить перед собой цели и достигать их.
- Необходимо знать, где могут оказать тебе помощь.
- А главное надо ценить свою жизнь, себя, потому, что ты этого достоин!

3. Упражнение «А вы когда –нибудь...»(10 мин.)

Все встают в кружок, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед.

Список вопросов:

- Разводили когда-нибудь костер?
- Покупали книгу дороже 300 рублей?
- Строили на пляже песчаные замки?

- Ездили на тракторе?
- Наряжали новогоднюю елку?
- Дрессировали собаку?
- Ночевали в палатке?
- Ели авокадо?
- Подстригали сами себе волосы?
- Прыгали с парашютом?
- Плавали с аквалангом?
- Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
- Пели серенаду для любимой?
- Бродили по джунглям?
- Пили рыбий жир?
- Прощали человека, причинившего вам зло?
- Ездили на оленях?
- Прочли Библию?
- Посадили дерево?
- Клеили обои?
- Гуляли под дождем?
- Ездили на верблюде?

Комментарии ведущего: Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляю вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного.

Глава 4. Информационно-развлекательные мероприятия для детей и подростков

Среди форм проведения информационно-развлекательных мероприятий следует выделить ток-шоу, дискуссионные клубы, «открытые микрофоны» профилактической тематики с участием авторитетных для подростков личностей, родителей, представителей СМИ, представителей исполнительной и законодательной власти, спортсменов, артистов, специалистов учреждений системы профилактики, общественных и добровольческих организаций.

Сценарий ток-шоу «Большая перемена»

(Телемероприятие по профилактике наркомании и употребления ПАВ)

Ведущий 1: Добрый день! В эфире ток-шоу «Большая перемена» на первом летнем канале. Я очень рада, что вы пришли на встречу, чтобы обсудить очень важную проблему – проблему наркомании. Тема нашей сегодняшней программы «Жизнь без наркотиков. Возможно ли это?».

Прежде чем мы примемся вершить суд над наркоманией, я хотела бы спросить зал: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (мнения зрителей).

Ваши высказывания, по-моему, утвердили наше мнение: проблема наркомании заслуживает обсуждения!

Гости нашей программы: врач нарколог, психолог, директор профильной общественной организации, волонтер, завуч одной из местных школ по воспитательной работе.

Смотрите наш первый сюжет (все сюжеты инсценируются самими детьми):

Сюжет 1: «Света и Дима»

Машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в пробке.

Д: Никто не двигается (имитирует закуривание сигареты). Похоже на то, что придется посидеть тут долго.

С: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это пустяки (она кашляет несколько раз).

Д: Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы.

С: Ты не мог бы открыть окно? (Кашляет) Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!

Д: Ты права, извини. (Он спускает стекло, но дождь заставляет его вновь поднять его.)

Н-да, льет как из ведра.

С: (раздраженно) Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?

Д: (то же раздраженно) Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение.

С: Да, потому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой! (Опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь).

Д: Только не нужно драматизировать.

С: А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю.

Д: Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?

С: Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких.

Ведущий 1: Половина этой сигареты все еще в моих легких! Так ли это? Попросим прокомментировать ситуацию наших экспертов.

Ведущий 2: Давайте проверим, насколько вы владеете информацией о вреде курения. Викторина о вреде курения. За каждый правильный ответ выдается жетон. Победителем будет считаться тот, кто наберет большее количество жетонов.

Вопросы викторины:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ: Угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете?

Ответ: В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ.

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?

Ответ: Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца.

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ: Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты.

Ответ: Сигареты.

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

Ответ: Около литра.

7. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?

Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?

Ответ: 85 %

9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

Ответ: Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

Ведущий 1: А сейчас смотрите второй наш сюжет.

Сюжет 2: «Маша»

На кухне Маша, её мама, Виктория. Маша ждет, когда за ней заедут ее друзья.

М: (Сердито). Никуда ты не пойдешь.

Маша: Ну, мама. Как ты так можешь? Ну, пожалуйста! Они вот-вот подъедут.

М: Я не хочу, чтобы ты с ними общалась. Это мое последнее слово.

Маша: Значит так, да? Ты хочешь выставить меня полной идиоткой перед моими друзьями. Только я нашла себе нормальную компанию, где мне рады, как ты говоришь, что мне нельзя больше с ними встречаться.

М: С тех пор, как ты нашла этих «нормальных» друзей, ты забросила учебу и начала курить. Я просто не узнаю свою бывшую круглую отличницу!

Маша: Ты тоже когда-то курила.

М: Но ты же помнишь, как ты и твои братья настаивали, чтобы я бросила! Чего мне это стоило!

В: Знаешь, мама права.

Маша: Кто б говорил! Что это торчало у Виктории вчера после уроков изо рта, макаронина?

В: Только не впутывай сюда Викторию. Ты ревнуешь, вот и злишься.

Маша: Больно надо. (Имитирует зажигание сигареты).

В: А ты помнишь, что вычитал Сережа? Каждая сигарета вычеркивает восемь минут жизни.

Маша: Отстань, а?

М: Ну хватит!

Раздается стук в дверь, Маша бежит в свою комнату. Мать открывает дверь. Входит отец.

М: Почему ты стучишь?

П: Я был не уверен, мой ли это дом – что-то уж слишком шумно.

Маша выглядывает из своей комнаты, видит отца и бросается к нему на шею.

Маша: Папочка, я так рада тебя видеть. Может, ты заставишь маму передумать?

П: Это не просто, не просто. Ты же знаешь, наша мама – юрист. А в чем, собственно, дело?

В: Понимаешь, у Маши развился типичный синдром курильщика: низкая самооценка, отсутствие целей и компания друзей с теми же взглядами. Мамочка решила положить этому решительный конец.

Маша: Очень смешно.

Ведущий 1: Как вы думаете, кто прав Маша или мама? Что же делать Маше в этой ситуации? Давайте спросим у зала. (Опрашивают ребят, присутствующих в зале). Попросим экспертов прокомментировать ситуацию.

Ведущий 2: А сейчас информационный блок. Существует множество мифов о пользе курения, придуманных самими курильщиками. Например, то, что:

- курение позволяет расслабиться, когда человек нервничает,
- физические упражнения нейтрализует вред, наносимый курением,
- большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

Кроме того, существует мнение о том, что табак уменьшает боль, например зубную. Действительно, накурившись, человек как бы «деревенеет», голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает. Разумеется, есть гораздо более эффективные и рациональные средства против зубной боли, например, пойти к врачу, вылечить зуб, а до посещения врача выпить болеутоляющую таблетку.

Считают также, что курение помогает сохранить стройную фигуру, сигареты снижают аппетит. В какой-то степени это верно, но яд, содержащийся в табаке, снижает или подавляет секреторную функцию желудка, способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений.

Известно, что курение неблагоприятно влияет на все органы человека, но мало кому известно, что оно является причиной такого заболевания как «окопная болезнь» или иначе – гангрена.

Болезнь развивается по принципу «горящего дерева» - дерево обгорает с мелких веточек, оставляя, в конце концов, только обуглившийся ствол. Так и сосуды – поражаются мелкие и средние. Помимо них «сгорают» еще и вены. При этом, сгорая, основные сосуды не успевают передать свои функции побочным. Для пациентов в возрасте до 30 лет характерно острое развитие заболевания. Конечно, они могут потерять в течение полугода. Более пожилые пациенты болеют, как правило, дольше и нередко не ощущают проблему до конца своих дней.

«Окопная болезнь» поражает далеко не всех. Она совершенно не передается по наследству. Но всех больных объединяет одно: они все – упорные курильщики.

Результаты анкетирования по школе.

Ведущий 1: Представляем третьего нашего героя. Встречайте – Константин!

Сюжет 3: «Константин»

Наконец-то Костя встретил девушку своей мечты. Карина соответствовала всем его представлениям об идеальной девушке: милая, веселая, энергичная, просто душа любой компании. Они уже встречались несколько месяцев, и все было прекрасно до одного случая.

В этот день Константин пригласил свою любимую на дискотеку. Они весело проводили время, танцевали, веселились. Но в какой-то момент Косте понадобилось отлучиться.

Тогда и появился ОН. Борис и Карина сразу понравились друг другу. Через некоторое время ребята покинули дискотеку вместе.

Когда Константин вернулся, некоторое время он искал свою любимую. Но, узнав в чем дело, расстроенный пошел домой.

Костя: «После этого случая жизнь стала казаться мне безразличной. Дни стали похожими друг на друга. С Кариной мы больше не встречались, и я совсем уже разуверился встретить в своей жизни настоящую любовь. Все свое свободное время я проводил во дворе вместе с компанией ребят, тогда и начал курить, баловаться пивком и водкой.

В конце лета в нашем дворе появился новый парень, который, как оказалось, употреблял наркотики. Он так здорово рассказывал о том, как ловит «кайф» и какие при этом яркие ощущения. Предложил попробовать всем нам. Некоторые ребята отказались сразу, кто-то сначала немного «поломался», а мне терять было нечего, и я согласился сразу. Постепенно втянулся. Сейчас нахожусь на лечении в наркологии».

Ведущий 1: Вот такая история произошла с нашим героем. Как вы считаете, стоит ли из-за неудач в личной жизни начинать курить, пить, употреблять наркотики? Мнение зала... Мнение экспертов...

Ведущий 1: Как мы поняли из всех ваших ответов - не стоит начинать употреблять наркотики, пить и курить из-за неудач в личной жизни, проблем с родителями, следуя за друзьями. Каждый человек имеет возможность выбора, и сам несет ответственность за свое здоровье и жизнь.

Наркомания – болезнь общества, болезнь, с которой можно и нужно бороться.

С вами была «Большая перемена».

До встречи!

Литература:

1. Д.В. Колесов, Л.Х.Казаков, Г.В. Плешакова Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников (пособие для учителя) – М., 1992.

2. Методический сборник // Межрегиональная научно-практическая конференция «Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде» - Казань, 2000.

3. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004, 272 с.

Сценарий ток-шоу для подростков старшего возраста «Наркотики: мифы и реальность»

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

Задачи:

- Пополнить знания о пагубном влиянии наркотиков на физическое и психическое здоровье.
- Развивать умение логично мыслить, отстаивать собственную точку зрения; вести дискуссию аргументировано, уважительно по отношению к оппоненту.
- Воспитывать непримиримое отношение к асоциальным явлениям.

*У ночи - мрак,
У листьев - шум,
У ветра - свист,
У капли - дробность,
А у людей - пытливый ум
И жить упорная способность.
Л. Мартынов*

Ведущий: Дорогие друзья! Я приглашаю вас сегодня к серьёзному разговору. Наша задача: определить, что мы знаем о наркотиках, насколько эта информация полна и правдива, как мы относимся к этому явлению.

Статфакт: Наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. По результатам опроса общественного мнения, наркомания - вторая по важности проблема в России (первой, безусловно, является преступность). И, действительно, в России с катастрофической быстротой увеличивается количество наркоманов. Число лиц, потребляющих наркотики, превышает 2 миллиона человек, а по некоторым данным, достигает 3 миллионов. Количество состоящих на учете, официально зарегистрированных больных наркоманией, по данным Минздрава России, за последние 10 лет возросло в 7,5 раз и превысило в 1999 году 200 тысяч человек. По мнению экспертов, их число фактически в 2-3 раза больше. При этом идет процесс омоложения наркоманов, на данный момент средний возраст - 18-22 года (хотя все больше случаев выявления несовершеннолетних наркоманов), и соответственно уменьшается продолжительность жизни: с 40 лет до 25 лет.

Готовясь к данной встрече, мы попросили вас назвать общеизвестные утверждения о наркотиках и выразить своё согласие или несогласие. Наш разговор будет строиться на развенчании этих мифов или их утверждении.

Итак, внимание на экран: (в форме электронной презентации представлены мифы о наркотиках: один слайд – один миф)

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<i>Наркотики - угроза тем,</i>	<i>Наркоманом может стать каждый, идёт</i>

<i>кто живёт в неблагополучных семьях, у кого нет опоры из числа родных</i>	<i>охота на всех, кто слаб духом или пытается протестовать против опеки, строгого контроля</i>
---	--

Статфакт: одна из главных причин развития наркомании в России - наркомафия. Ни для кого не секрет, что продажа и производство наркотиков - самый прибыльный бизнес. Вот некоторые конкретные цифры - стоимость килограмма героина: в Афганистане - 9000\$, в Таджикистане- 25000\$, в Москве -150000\$.

А розничная цена на героин в 1700 (!!!) раз выше его себестоимости. Понятно, что человек пойдет на все, чтобы заработать эти деньги. Не удивительно, что сейчас наркорынок России уже поделили между собой преступные группировки из России, бывших союзных республик, Азии, Китая, Нигерии. С конца восьмидесятых целые группы наркоторговцев из этих регионов потянулись в Россию.

МИФ <i>Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшить настроение.</i>	РЕАЛЬНОСТЬ <i>Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, у несовершеннолетних это состояние длится значительно дольше.</i>
<i>Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.</i>	<i>Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.</i>

Статфакт: Наркотики приносят вред, прежде всего, здоровью человека. Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной отравления внутренних органов, особенно печени и почек. Самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит. Большинство самых опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью. За последний год количество ВИЧ-инфицированных увеличилось в ШЕСТЬ раз. Произошло это за счет того, что вирус попал в среду наркоманов. 80% из числа вновь заразившихся составляют наркоманы. Физические страдания во время ломки таковы, что мозг работает только в одном направлении: где достать очередную дозу? Остановиться трудно. Зачем начинать?

МИФ <i>Наркотики способствуют творчеству, стимулируют воображение, освобождают от земных проблем.</i>	РЕАЛЬНОСТЬ <i>В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.</i>
---	---

Статфакт: Отсутствие наркотика ведет к раздражительности и нервозности, появляется сильное беспокойство, и нередко мысли о самоубийстве. Человек уже не в состоянии чем - либо заниматься. Наркоман теряет остатки человеческого достоинства и, как безвольная кукла, соглашается на любое унижение, на любую мерзость, чтобы добыть очередную дозу. В результате длительного употребления наркотика наркоман теряет некоторые высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость и нечестность, угасают жизненные цели, интересы и надежды и даже некоторые естественные

влечения. В фазе порока у наркомана пропадают не только социальные рефлексы, но и инстинкт самосохранения и моральная восприимчивость. Появляется полное безразличие к другим людям и окружению, умственное отупение и снижение интеллекта. Человек становится эгоистичен. Единственный стимул деятельности, к сожалению, все менее координируемой - стремление к одурманиванию и страх перед «ломкой».

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<i>Наркотики употребляет «элита», алкоголь – удел «низиш», примитивных людей.</i>	<i>Как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека – ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.</i>

Статфакт: Алкоголь, никотин – вещества, которые оказывают крайне негативное влияние на состояние психики человека. При длительном употреблении вызывают зависимость от них. Такие вещества называются психоактивными.

Есть еще одна большая группа психоактивных веществ - наркотики. К наркотикам относятся препараты, получаемые из конопли (анаша, гашиш, марихуана); мака (морфин, героин, кодеин, самодельные опиаты). Это вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее, успокаивающее, галлюциногенное и т.д.). Отдельные наркотики в малых дозах являются лекарствами, но их применение допустимо только строго по назначению врача. Некоторые вещества также оказывают воздействие на психику человека, но официально не отнесены к наркотикам. Их называют просто токсическими веществами, то есть веществами, подобными наркотикам, но не внесенными в список. А тех, кто их употребляет, называют не наркоманами, а токсикоманами. Очень опасно вдыхание паров препаратов бытовой химии (клея, пятновыводителей, бензина и т.д.). Все эти вещества вызывают состояние опьянения: нарушается координация движений, речь. Человек делается вялым заторможенным или излишне возбужденным, перестает контролировать себя, не понимает, где находится, что с ним происходит. У него могут быть галлюцинации. Этот человек подвергает риску себя и окружающих, его поступки не предсказуемы, мыслительные способности резко снижаются.

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
<i>Многие пробовали наркотики, а потом бросили.</i>	<i>Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс «ломки». Даже от психической зависимости избавиться тяжело.</i>

Статфакт: Процесс избавления от наркотической зависимости довольно длительный, и нельзя проводить его спустя рукава. Нельзя пролечить ребенка в клинике и выбросить его на улицу. На протяжении всего процесса реабилитации пациенту требуется психологическая поддержка, причем не только специалиста, но и родителей. После снятия интоксикации для пациента начинается процесс реабилитации. Он может занимать несколько месяцев. Лучше, если в период реабилитации, пациент будет находиться в условиях закрытого загородного Центра. Там он полностью изолирован от нежелательных контактов. Помимо этого, его постоянно консультирует и психотерапевт, и психолог. Цель таких консультаций – выработка умения противостоять соблазну наркотизации, активизация его адаптивного потенциала, выработка и закрепление навыков трезвости и здорового образа жизни. В процессе реабилитации с ребенком могут находиться родители. Они могут либо навещать его в любое время, либо постоянно проживать с ним. Именно реабилитационное звено является важнейшей частью комплексной программы излечения, и именно родители играют

важную роль в выздоровлении собственного ребенка. Потому что, если с помощью родителей ребенок найдет свое место в реальной жизни, он сам будет избегать наркотиков.

Подведём итоги: Мифы о безвредности наркотиков, об их положительном влиянии на творческие процессы необходимы тем, кто стремится пополнить армию зависимых. Для одних – это способ заработать на дозу для себя, для других – путь к обогащению. Беда может прийти в любую семью, разрушить всё, что казалось прочным и незыблемым. Противостоять злу нелегко, но возможно. Именно поэтому мы сегодня с вами сталкивали наркотические мифы и реальность, показывали истинное лицо этого страшного и невидимого врага. Давайте всегда, в любой ситуации будем помнить:

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку
Каждый выбирает для себя.
Каждый выбирает по себе
Слово для любви и для молитвы.
Шпагу для дуэли, меч для битвы
Каждый выбирает по себе.
Каждый выбирает по себе
Щит и латы, посох и заплаты.
Каждый выбирает по себе
Меру окончательной расплаты.
Каждый выбирает для себя...
Выбираю тоже – как умею.
Ни к кому претензий не имею...
Каждый выбирает для себя.

Ю. Левитанский

Всем спасибо за работу. Думаю, что каждый задумался о своем будущем и сможет сделать достойный выбор.

Сценарий дискуссионного клуба «Употребление наркотических веществ: болезнь или преступление, личное дело каждого или проблема общества?»

Участники: ведущий, две команды по 4 человека, 4 эксперта (представители правоохранительных органов, СМИ, волонтеры), зрители.

Правила проведения дискуссии.

1. Правило очередности (один говорит, другие слушают).
2. Правило внимательности (не отклоняться от темы дискуссии).
3. Правило экономии времени (говорить коротко и по существу).
4. Правило уважения (обсуждаться должны вопросы по теме, а не об участниках).

Аудитории задаётся вопрос: «Употребление наркотических веществ: болезнь или преступление, личное дело каждого или проблема общества?»

Позиция 1: Наркомания – это заболевание, включающее социальный, медицинский и юридический аспекты. Входит в официальный перечень заболеваний.

Статья 23 Конституции Российской Федерации декларирует «право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени». Право на частную жизнь означает предоставленную человеку и

гарантированную государством возможность контролировать информацию о себе, препятствовать разглашению сведений личного, интимного характера. Оно состоит из ряда правомочий, обеспечивающих гражданину возможность находиться вне службы, работы, общественного окружения в состоянии известной независимости от государства и общества, а также юридических гарантий невмешательства в реализацию этого права. Это выражается в свободе общения между людьми на неформальной основе, в сферах семейной жизни, родственных и дружественных связей, интимных и других личных отношений, привязанностей, симпатий и антипатий. Образ мыслей, политическое и социальное мировоззрение, увлечения и творчество также относятся к проявлениям частной жизни.

Предметом личной и семейной тайны являются биографические сведения; сведения о состоянии здоровья, о совершенных правонарушениях, философских, религиозных, политических взглядах и убеждениях, имущественном положении, профессиональных занятиях, об отношениях в семье и т.д. Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод от 4 ноября 1950 г. провозглашает право каждого на уважение его личной и семейной жизни, неприкосновенность жилища и тайну переписки, недопустимость вмешательства со стороны публичных властей в осуществление этого права, за исключением случаев, когда такое вмешательство предусмотрено законом и необходимо в демократическом обществе в интересах национальной безопасности и общественного порядка, экономического благосостояния страны, в целях предотвращения беспорядков или преступлений, для охраны здоровья или нравственности или защиты прав и свобод других лиц.

К профессиональным тайнам, обеспечивающим неприкосновенность частной жизни, т.е. доверенным представителям определенных профессий для защиты прав и законных интересов граждан, помимо тайны исповеди, относятся медицинская (врачебная) тайна, тайна судебной защиты, адвокатская тайна, тайна предварительного следствия, усыновления, нотариальных действий и некоторых записей актов гражданского состояния, коммерческая тайна.

Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан в ст. 61 дают определение понятию врачебной тайны - это «информация о факте обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении». Гражданину должна быть подтверждена гарантия конфиденциальности передаваемых им сведений.

Не допускается разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, кроме случаев, оговоренных в данной статье. Передача сведений, составляющих врачебную тайну, другим

Медицинская помощь (в т.ч. консультации) в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений (ст. 41 Конституции РФ).

Наркомания - заболевание, характеризующееся непреодолимой тягой к наркотическому средству или психотропному веществу и обусловленные психической и физической зависимостью.

Больной наркоманией — лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования, проведенного в соответствии с настоящим Федеральным законом, поставлен диагноз «наркомания»;

Незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ — потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

Позиция 2: Наркомания – это преступление, т.к. противоречит правовым, законодательным актам (федеральном законе, уголовному кодексу, кодексу об административных правонарушениях).

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН О НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Принят Государственной Думой 10 декабря 1997 года. Одобрен Советом Федерации 24 декабря 1997 года.

Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности.

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

Раунд 1. Разминка. Введение в проблему. Каждая команда озвучивает и аргументирует свою позицию.(8-10 мин.) По 2 мин. на участника.

Работа с залом, карточки 2 цветов.

Раунд 2. «Отбивная»: Вопрос – ответ (8-10 мин.).

- Проходили ли вы тестирование на наркотики в своем учебном заведении? Считаете ли вы это эффективным способом профилактики?

- Как вы считаете, почему именно подростки подвержены риску приобщения к наркотикам?

- Если проблема наркомании не решится в ближайшее время, как она повлияет на жизнь страны в целом?

- Какими способами Вы получаете удовольствие от жизни?

- Где современный молодой человек может получить достоверную информацию по проблемам наркомании?

- Как вы считаете, какими способами можно предотвратить употребление наркотиков?

- Возможна ли у нас в России легализация наркотиков?

- С какого возраста целесообразно заниматься профилактикой?

Оценка экспертов.

Раунд 3. Вопросы из зала, и вопросы экспертов (по 2 мин.) – 10 мин.

Например: Как вы думаете, есть ли идеалы у современной молодежи? Если да, то в чем они проявляются?

Выбор командами лучшего спикера.

Команду-победителя выбирают эксперты.

Подведение итогов.

**Сценарий мероприятия «Открытый микрофон» на тему:
«Волонтерское движение: заказ чиновников или зов сердца?»**

Пока молоды, сильны, бодры, не уставайте делать добро!

А. П. Чехов.

Участники: подростки, представители исполнительной или законодательной власти, спортсмены, артисты, представители СМИ, учреждений системы профилактики, общественных и добровольческих организаций.

Ведущий: Проблема молодежи в нынешнем российском обществе имеет два взаимосвязанных аспекта:

1. Что общество может дать молодежи;

2. Что молодежь может и должна дать обществу. Нужно отметить, негативные процессы в молодежной среде преобладают над позитивными тенденциями. Доля молодежи в составе населения сокращается, т.е. российское общество быстро стареет, уровень смертности выше уровня рождаемости, 70 % разводов приходится на молодые семьи, ухудшается здоровье детей и молодежи, лишь 15 % детей практически здоровы, продолжается процесс десоциализации и маргинализации. Поэтому профилактические программы, направленные на молодежь сейчас актуальны как никогда. Однако молодежь может быть не только объектом воспитания и обучения, но и сознательным участником социальных преобразований.

Важнейший ресурс решения существующих социальных проблем – волонтерство. Этот ресурс основан на вовлечении различных слоев населения в процессы решения социальных проблем.

Сегодня к волонтерству относятся неоднозначно: одни в нем видят возможность самореализации, другие считают это явление искусственно придуманным и ненужным, третьи думают, что глобальные проблемы современности можно решить только этим способом.

Традиции благотворительного труда и милосердия на Руси складывались столетиями, но термин «волонтерство» или еще говорят «добровольчество» в современном понимании появился в середине 80 - годов 20 века. В нашей стране в советское время была масса людей, которые добровольцами ехали на целину, на строительство БАМа. Это активно поддерживалось существовавшей идеологической политикой. Идеология позволяла манипулировать поступками людей. Сейчас в термин волонтерство мы вкладываем нечто другое. Волонтер – это человек, занимающийся на безвозмездной основе, без принуждения деятельностью по разрешению социально значимых проблем. Заметьте, безвозмездно, т.е. бесплатно. Все, чем занимаются волонтеры, они делают не за деньги, а за Совесть, а главный ресурс совести – это ценности и вера. Добрая воля, личное время и желание помочь другим людям – вот современный «капитал» волонтера.

Для начала каждый из присутствующих здесь должен задуматься, готов ли он трудиться на благо других нуждающихся людей. Поднимите руки те, кто осознанно и добровольно готов тратить свое время, силы, эмоции на решение социальных проблем. Спасибо!

Большинство молодых людей, вопреки утверждениям взрослых о ее бездуховности, меркантильности, цинизме, поддерживают идею участия в добровольной общественно значимой работе.

Роль волонтерского труда всегда возрастала в периоды, сложные для общества и страны. Сегодня в нашей стране потребность в усилиях волонтеров возросла в связи с необходимостью решения таких проблем, как защита и восстановление окружающей среды, предотвращение распространения СПИДа и наркомании. По сути, волонтерство - это вид активного включения самого общества в борьбу с негативными явлениями социальной жизни, поскольку уже давно ясно, что ряд проблем общественного развития возможно решить только «все миром», а не группой специалистов.

Вопрос к гостям: «Как вы думаете, какова мотивация для участия в волонтерской деятельности? Почему люди работают бесплатно?»

Тот же вопрос к залу.

Ответ: Волонтерство – это отражение личной позиции, возможность реализовать себя. Кроме того, работа, которую выполняют волонтеры, социально значима.

Волонтерство способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу, как государству, так и самим волонтерам, которые посредством добровольческой деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении, осознают свою полезность и нужность, развивают в себе личные качества, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности.

Ведущий: Роль общественности в деле профилактики наркозависимости как явления, имеющего социально-психологические корни, особенно велика. Этот очевидный факт все еще иногда воспринимается с предубеждением и недоверием некоторыми наркологами, опасющимися, как бы волонтерское движение по профилактике употребления ПАВ не дало обратного эффекта – не привело бы к всплеску интереса подростков к наркотикам.

Вопрос к гостям: «Как должна быть организована работа с волонтерами, чтобы этого не произошло?»

Ответ: Интерес у подростков существует, информация им должна быть предоставлена объективная, доступная, адресная. Волонтеры должны действовать не стихийно и безграмотно, а при помощи опытных специалистов по первичной профилактике. Они должны пройти определенную информационную подготовку и иметь навыки работы с группой.

Можно строить для наркотиков любые преграды и границы, таможни, вводить войска, он все преодолеет и переступит через человека в форме, через слезы матерей, через тюремные решетки и страх умереть. Но он не сможет перейти одну единственную границу, которая внутри человека. Важно формировать такое отношение у молодежи и подростков к наркотическим веществам, чтобы даже если пойдет героиновый дождь, ни у кого не возникало желания воспользоваться этим, потому, что есть другие ценности – здоровье, жизнь, любовь, дружба, семья. Осознанный выбор молодого человека и устанавливает внутренние границы, недоступные для наркотика.

То есть профилактика – это не обязательно разговоры о вреде наркотиков.

На сегодняшний день эффективная профилактика позитивно ориентирована. То есть волонтеры должны опираться в своей работе не на проблему и ее негативные последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – раскрытие ресурсов личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Вопрос к гостям: «Программа по работе с волонтерами, реализуемая на юге Тюменской области, финансируется из областного бюджета, инициирована чиновниками и реализуется уже 7 лет, а востребована ли она в районах, нужна ли детям и молодежи?»

Ответ: Развивается волонтерское движение, как фактор профилактики наркотической зависимости среди молодежи в Тюменской области с 2001 года. Опыт работы в рамках этой программы показал ее высокую эффективность и востребованность, что подтверждается в первую очередь заинтересованностью самой молодежи. Специально подготовленные, усвоившие установки и навыки безопасного поведения лидеры – волонтеры формируют негативное отношение к употреблению ПАВ в молодежно-подростковой среде. Если в 2001 году было 74 волонтера, в 2002 – 466, на сегодняшний день по югу Тюменской области более 3 500 волонтеров. Целевая аудитория, на которую распространяется профилактическое

воздействие достигает 70 000 человек.

Волонтерское движение – часть общепрофилактической работы.

Личность молодого человека постоянно подвергается испытаниям соблазнами. Мир полон соблазнов. Главная наша задача – научить подростка не быть соблазненным ими, не стать зависимым, быть свободным и счастливым. Внутренняя позиция, отношение, убеждения не просто порождает уверенный отказ, а еще опыт и умение влиять на свое социальное окружение.

Вопрос гостям: Специалисты давно пытаются выделить критерии эффективности волонтерской деятельности. Конечно, количество отрядов и их численность являются показателем востребованности этой деятельности. Как вы считаете, с какой долей уверенности мы можем говорить о профилактическом воздействии наших волонтеров на своих сверстников? Есть мнение, что дети играют в волонтеров, а к серьезной профилактике это не имеет отношения. А вы как думаете?

Ответ: Волонтерское движение – часть общепрофилактической работы. Это только одно из направлений первичной профилактики.

Личность молодого человека постоянно подвергается испытаниям соблазнами. Современный мир полон соблазнов. Главная наша задача, как специалистов, – научить подростка не быть соблазненным ими, не стать зависимым, быть свободным и счастливым. Внутренняя позиция, отношение, убеждения не просто порождает уверенный отказ, а еще опыт и умение влиять на свое социальное окружение.

Мы считаем, что человек, имеющий четкую позицию по вопросам употребления наркотиков, с развитыми личностными ресурсами, имеющий социальную поддержку (друзей, семью), владеющий достоверной, объективной информацией и навыками ответственного поведения не станет наркоманом и будет надежно защищен от влияния наркогенной среды. Поэтому наша цель – минимум, помочь стать таким человеком. А максимальная – организовать таких людей, т.е. волонтеров, которые развили бы свою деятельность по различным направлениям. Ведь главное – это стимулирование социальной активности молодых людей.

Вопрос к залу: «Как Вы думаете, профилактические мероприятия, проводимые вами, влияют позитивно на поведение детей и подростков?» Волонтеры отвечают.

Ведущий: Участниками областной смены-семинара стали представители 26 муниципальных образований юга Тюменской области. Сегодня есть возможность у волонтеров и кураторов волонтерского движения задать вопросы присутствующим здесь специалистам и руководителям.

Примерные вопросы гостям из зала:

- Поднимаются ли на заседаниях Областной Думы вопросы актуальности развития волонтерского движения?

- Когда уважаемые гости находились в юном возрасте, участвовали они в добровольческих организациях, тимуровских отрядах? Если да, то позитивные или негативные воспоминания об этом?

- Могут ли представители органов молодежной политики помочь волонтерам в создании областной газеты, освещающей вопросы развития движения или сайта?

- На этой смене создан областной Совет волонтеров, как постоянно действующий координационно-совещательный орган. Будут ли решения и инициативы Совета услышаны представителями власти?

- Что вы понимаете, что такое здоровый образ жизни и придерживаетесь ли вы его?

- Какие средства борьбы с наркоманией вы считаете наиболее действующими?

Вывод ведущего: Любой гражданин хочет, чтобы Россия стала сильной конкурентоспособной страной, привлекательной для молодежи. Только молодые энергичные, самостоятельные люди способны изменить Россию и сделать ее процветающей страной. В нашем зале таких не мало.

Программа по работе с волонтерами, реализуемая на юге Тюменской области, по счастливой случайности финансируется из областного бюджета, инициирована чиновниками и в то же время востребована в районах, она нужна детям и молодежи.

Проанализировав и обсудив различные мотивации участия в волонтерской деятельности, обобщив опыт организации различных форм проявления социальной активности молодежи как фактора, способствующего формированию устойчивого антинаркотического поведения, мы пришли к выводу: профилактическая работа в молодежной среде с участием добровольцев приобретает все более значимый характер и заслуживает комплексного межрегионального и государственного подхода.

Опыт работы показал, что эффективность и востребованность волонтерства, что подтверждается в первую очередь заинтересованностью самой молодежи. Волонтерство – это реальный путь помощи сегодняшней молодежи и завтрашней России. Органы молодежной политики и представители областных структур это понимают и готовы поддерживать молодых лидеров, способных работать в России и для России.

Сценарий мероприятия «Вечерние посиделки»

Участники: подростки, педагог

Оборудование: ватманы, фломастеры, запись лёгкой музыки

Задачи:

- Развивать умения мыслить, выражать и отстаивать своё мнение, различать плохое и хорошее, вредное и полезное;
- Формировать у подростков доверительное отношение к взрослым;
- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Ход мероприятия

Педагог: Добрый вечер, дорогие ребята! Сегодня мы с вами встретились на вечерних посиделках. Какие мысли вызвало у вас моё приглашение? (ответы ребят).

Конечно, наша цель сегодня поговорить о том, что всех нас волнует: о мечте и жизни, о взрослых и детях, о любви и взаимопонимании.

Ребёнок — это человек, путешествующий по детству. А взрослый путешествует по взрослости. И путешественникам этим есть чем поделиться друг с другом. Ведь перед ними расстилаются такие удивительные миры, каждый со своими чудесами и приключениями!..

Или всё-таки это один общий мир по названию «жизнь». Мир, где взрослые и дети постоянно встречаются, так что могут делиться дружбой и любовью. Мир, который соседствует и с другими таинственными мирами, пусть даже окна оттуда только в одну сторону.

Но между миром детства и взрослым миром - окна в обе стороны. Окна и двери. А может быть, и вообще между ними нет никакой стены. Тогда можно путешествовать по жизни вместе, какой бы возраст ни разделял нас.

А что же объединяет нас с вами? (ответы ребят).

Разумеется, объединяет нас школа, лагерь, отряд, наши общие увлечения. Но главными друзьями детей, конечно, всегда остаются родители.

Ребята, как вы думаете, кем быть труднее – ребёнком или родителем?

Конечно, благополучие детей во многом зависит от их родителей. Вот как о родителях пишет наш современник, поэт Марк Шварц:

(Стихотворение может выучить ребёнок, прочитать выразительно)

Если вы родители - Ласкатели, Хвалители,

Если вы родители - Прощатели, Любители,

Если - Разрешатели, Купители, Дарители,

Тогда вы – не родители,

А просто Восхитители!

А если вы родители - Ворчателы, Сердителы,

Если вы родители - Ругатели, Стыдители,

Гулять не отпускатели, собакозапретители,

То, знаете, родители,

Вы просто - Крокодители!

Педагог: Это, конечно, шутка. А у кого больше прав – у ребёнка или у родителей? А обязанностей? (ответы ребят)

Так вот, ребята, взрослые имеют очень важную и ответственную обязанность: заботиться о своих детях, сделать так, чтобы вы росли грамотными, умелыми и воспитанными; чтобы вы различали добро и зло, правду и ложь, хорошее и плохое.

Давайте сейчас составим Книгу разумных запретов для детей и Книгу добрых советов для родителей.

Работать будем в трёх группах. (Дети обсуждают запреты и советы и затем записывают их на ватмане.)

Записи могут быть следующими: (педагог имеет право помогать группам):

Книга разумных запретов	Книга добрых советов
Не лгать	Доверять своему ребёнку
Не нарушать данного слова	Слушать и слышать
Не пробовать курить	Не кричать, а говорить спокойно
Не пробовать спиртного	Понимать, что у детей есть свои секреты
Не смотреть по телевизору жестокие программы, взрослое кино	Сознавать, что детские проблемы важные и серьёзные
Не доверять незнакомым людям	Не запрещать дружить
Не трогать подозрительные предметы на улице	Помнить, что мы растём. Мы уже не маленькие

- Скажите, ребята, вам было трудно работать?

- Какие запреты, ребята, вы считаете необходимыми? А почему нельзя курить и пить? Почему это вредно? Откуда вы знаете, что курить и пить спиртное опасно? Вы готовы не нарушать взрослые разумные запреты? Почему это нужно делать?

- Сохраните эти записи и, вернувшись из лагеря домой, поделитесь со своими родителями тем, чему вы научились, покажите ваши записи и поинтересуйтесь, готовы ли ваши родители следовать добрым советам?

Наш разговор подошёл к концу. Я очень хочу, чтобы и запреты, и советы были добрыми, помогали нам понимать друг друга. Будет замечательно, если вечерние посиделки вы будете устраивать вместе с родителями у себя дома, хотя бы раз в неделю. Ведь на них можно говорить о чём угодно, читать книги, обсуждать фильмы, создавать свои мудрые и добрые законы.

Для добра не жалеите минуты,
Лучше час, а быть может, и день.
Не меняйте души на валюту,
Не мешайте со славою тень.
Слава греет лучами, лелея,
Но глаголет в народе молва:
Совершайте добро, не жалея,
И стыдитесь не сделать добра.
Красотой, говорят, мир спасется.
Нас спасает пока доброта.
Пусть нигде на земле не прольется
Понапрасну ребенка слеза.

Глава 5. Методические рекомендации для подростков по подготовке наглядных информационных материалов профилактической направленности

1. Информация для стендов «Чтобы не было беды, ВАЖНО ЗНАТЬ!»

Что ты должен знать о наркотиках Твое тело останется здоровым, пока ты сам ему не навредишь. Самые опасные для здоровья человека - это одурманивающие вещества. Они очень вредны для твоего организма, ведь он еще только растет, формируется и крепнет. Приемы вовлечения к употреблению одурманивающих веществ ✓ Твой друг может предложить тебе попробовать пиво, утверждая, что оно так же безвредно как «Фанта». ✓ Ребята в школе могут предложить разноцветные таблетки, уверяя, что это витаминки. ✓ В гостях у одноклассника тебе могут дать попробовать «для прикола», «попыхать» сильнопахнущими веществами. ✓ Кто-то из старших подростков может заставлять тебя выкурить сигарету, обзывая «слабаком» или «малышом». Не поддавайтесь таким уговорам! Встречи с таинственными веществами могут очень плохо закончиться. Подчинение другим людям как раз и свидетельствует о несамостоятельности человека,	Употреблять одурманивающие вещества опасно потому, что: ✓ они отнимают у человека красоту; ✓ лишают человека силы; ✓ ухудшают память; ✓ отнимают друзей; ✓ замедляют рост; ✓ разрушают семьи; ✓ вредят здоровью. Правила безопасного поведения 1. Не трогайте неизвестные вещества, даже если они привлекательно выглядят. 2. Не пробуйте, не берите в рот вещества, даже если они имеют «вкусный» запах, красиво упакованы. 3. Никогда не берите из рук малознакомых людей лекарства, конфеты и витамины. 4. Никогда не соглашайтесь спуститься в подвал с незнакомыми людьми или зайти в чужую квартиру. 5. Если рядом родители, задайте им вопросы о веществах, которые вас интересуют. Теперь ты знаешь больше, а значит, стал мудрее!	Цветик-семицветик Каждый лепесток награждает своего хозяина тем или иным качеством. Среди волшебных лепестков есть самый главный, он дает человеку то, от чего зависит все остальное. Какой это лепесток? <u>Самое главное – это здоровье.</u> Подумайте, почему от состояния здоровья зависят красота, ум, сила и успех в жизни. Если ты любишь жить интересно и осмысленно, мечтаешь о счастливой жизни, дорожишь друзьями, гордишься своими успехами, то не уничтожай себя вредными веществами! Друзья! Любите себя, цените свое тело, оно у вас одно единственное на всю жизнь. Будьте сильными, красивыми, умными и успешными!
---	--	---

доказывает то, что он еще «маленький».		
---	--	--

2. Информация для стенда в рамках проведения родительского дня

Уважаемые родители!

Помните, у вас и у ваших детей всегда есть возможность выбора!

Помните, что именно от вас в большей степени зависит, каким вырастет ваш ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь.

Школа и учителя помогут при решении многих вопросов воспитания детей, но они никогда не смогут конкурировать с семьей. Самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.

*Чем проповедь выслушивать,
Мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня,
Чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха,
Поймут все без труда.
Слова порой запутаны,
Пример же никогда.
Тот лучший проводник –
Кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии –
Вот лучшая из школ.
И если все мне показать,
Я выучу урок.
Понятней мне движение рук,
Чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить
И мыслям, и словам.
Но я уж лучше погляжу,
Что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму
Твой правильный совет.
Зато пойму, как ты живешь,
По правде или нет.*

3. Информация для стенда «Юридическая ответственность»

- ✓ *Никто в возрасте младше 14 лет в России не может быть осужден за преступление.* Лица, достигшие этого возраста, могут быть осуждены за хищение или вымогательство наркотических веществ на сроки заключения от 3 лет в зависимости от обстоятельств правонарушения согласно Уголовного Кодекса Российской Федерации (УК РФ).
- ✓ *Лица, достигшие 16 лет, несут ответственность:* за незаконное приобретение, хранение, сбыт; склонение к употреблению наркотических веществ; незаконное выращивание растений, содержащих наркотические вещества; за организацию притонов.

И могут быть осуждены на сроки от 6 месяцев до очень значительных (отягчающим вину обстоятельством всегда является совершение правонарушений в группе или повторно). Впервые судимые, имевшие при себе наркотики для собственного употребления, вероятно, могут отделаться минимальным сроком заключения (или даже получить срок условно, либо с отсрочкой приговора).

- ✓ Однако *повторно судимые, а также торгующие наркотиками и занимающиеся контрабандой наркотиков*, вполне могут подвергнуться конфискации всех финансовых сбережений и имущества и получить много лет тюремного заключения - по действующему законодательству за продажу или хищение наркотиков возможно наказание на срок до 15 лет заключения.
- ✓ С 15 апреля 1998 года в Российской Федерации вступил в силу закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Он подтвердил запрет хранения и ввел наказание за употребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача.
- ✓ Большинство родителей знают о том, что их дети могут быть отправлены в тюрьму за хранение или продажу нелегальных наркотиков. Однако многие не представляют себе, что *можно нарушить закон, даже не прикасаясь к наркотикам*. Просто позволить кому-то приготавливать или продавать другим нелегальные наркотики в принадлежащем Вам помещении само по себе является правонарушением. Так, если родитель знает, что его сын или дочь делят нелегальные наркотики с друзьями в доме, но ничего не делает, чтобы прекратить это, тогда родитель может рассматриваться как правонарушитель.

4. ПАМЯТКА «КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?»

22 СОВЕТА ТЕМ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ

- Заранее отметьте дату, когда Вы хотите бросить курить. Она может быть приурочена к какому-то событию (каникулы, день рождения и т.д.). Решите, будете ли Вы бросать сразу или постепенно. Если постепенно, пометьте себе промежуточные обязательства на пути к окончательному отказу от табака: каждый день курить на две сигареты меньше; бросить курить через две недели, сокращая каждые 5 дней количество сигарет на 1/3 и т.д.
- На отдельном листе бумаги запишите личные причины, побуждающие Вас отказаться от опасной привычки. Утром и вечером просматривайте список, при необходимости поменяйте его или дополните.
- Если Вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросайте курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и Вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.
- Фиксируйте время, когда Вы курили сигареты или только захотели курить, но при этом воздерживайтесь. Отмечайте, откуда берется позыв закурить.
- Если Вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа выбирайте нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.
- Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другую.
- Если у Вас возникло желание закурить - не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки, по крайней мере, в течение 3 минут. Если же желание закурить возникает после выпитой чашки кофе, то пейте чай или кофе без сахара, если раньше пили с сахаром. Если

желание закурить возникает во время телефонного разговора, держите трубку обеими руками. Если Вам хочется закурить в любимом кресле, пересядьте в другое место. Займите себя в этот момент чем-нибудь другим.

- Каждое утро старайтесь как можно дальше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- Заметьте время, когда Вы позволяете себе закурить. И постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- Не носите с собой сигареты, спрячьте их, отдайте кому-нибудь.
- Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении.
- Выкуривайте только половину сигареты.
- Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
- Постарайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы.
- Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной, жирной, сладкой, мучной.
- Чаще находите в местах, где запрещено курить (театры, музеи, выставки).
- Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить» или «Я бросил курить». Если Вам предлагают закурить, отвечайте, что в данный момент Вам просто не хочется. Тогда, если со дня окончательного отказа от курения Вы выкурите сигарету, это не вызовет нарекания окружающих, и Вы не будете жалеть, что нарушили слово.
- Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.
- Постарайтесь помочь ему в этом.
- Не объявляйте, что Вы бросили курить раз и навсегда. Откажитесь от курения на один день, завтра - еще на один, послезавтра - еще на один день и т.д. Дайте для себя зарок значимому для Вас человеку.
- Если Вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько Вы сэкономили.
- Исследуйте причину своего желания курить. Если это связано с психологическими проблемами, обратитесь к специалисту и возьмитесь за их решение, тогда сигареты Вам уже не понадобятся.

5. Памятка «Экспресс-самопомощь в трудной ситуации»

(по Олейниковой М.В.)

- Из любой ситуации есть выход!
- Если ты не видишь выхода – ложись спать. Выход тебе может присниться.
- Если у тебя заноза, ее нужно удалить, иначе будет нарыв. Если у тебя есть проблема, ее нужно решить. Мы не страусы, чтобы прятать голову в песок! Главное – определи свою проблему словами. Это уже половина решения ее.
- Если не получается смело посмотреть в глаза проблеме, то можно поплакать. Наступит облегчение - тогда смотри п.3.
- Выпей теплый сладкий чай и поделись своей болью с другом или родителями. Если стесняешься рассказать - напиши.
- Можно рассказать о пережитом тобой не человеку, а животному. Кошка или собака всегда поймут тебя, приласкают. Они – сама природа. Поэтому чутко улавливают твое

состояние и берут твою боль на себя. Нет животных? Пожалуйста, используй цветы для того же.

- Есть один способ «убежать от проблем» - надеть кроссовки и бежать, бежать, бежать, пока не откроется второе дыхание. Многим для большей устойчивости к стрессам помогает ежедневное закаливание. Всегда поможет в сложной ситуации нестандартный к ней подход. Дай себе отдых, посмотри мультик и вернись к пункту 3.
- Уж кого-кого, а себя ты не обманешь. Не старайся этого делать. Попробуй писать стихи, детективы, где с твоей ситуацией справляются придуманные герои.
- Если не придумаешь ничего лучше, то можно хлопать дверьми, рвать бумагу, громить пластиковые бутылки. Занимаясь утомительной уборкой после содеянного, над предыдущими травмирующими ситуациями ты только посмеешься - это и будет твоим излечением.
- Если ты застрял в лифте, смотри, не наломай дров.
- Куда можно обратиться за помощью? Есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: проверенные друзья; родители – попробуй поговорить с ними, они тоже были подростками, спроси их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды; специалисты социально-психологической службы; педагоги. Не бойся просить помощи - это признак силы, а не слабости.

6. Памятка «Организации, оказывающие профилактическую, лечебную, реабилитационную помощь на территории Тюменской области»

1. Государственное автономное учреждение Тюменской области «Областной центр профилактики и реабилитации», г. Тюмень, Салаирский тракт, 23 км, (3452) 77-05-52.

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:

(3452) 25-88-08 г. Тюмень, ул. Профсоюзная, 17;

(3456) 24-50-50 г. Тобольск, ул. 8 микрорайон, 40.

www.ocpr72.ru

E-mail: ocpr72@mail.ru

2. Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Тюменской области, г. Тюмень, ул. Малыгина, 54:

Отдел межведомственного взаимодействия в сфере профилактики: (3452) 27-01-24

Горячая линия «Защита от наркотиков» (3452) 27-00-00

E-mail: nark@tmn.ru

3. Государственное лечебно-профилактическое учреждение Тюменской области «Областной наркологический диспансер», г. Тюмень, ул. Семакова, 11, (3452) 46-16-17, 24-27-88.

E-mail: odnarko@yandex.ru

2. Государственное лечебно-профилактическое учреждение Тюменской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» (3452) 30-78-68, 30-83-36, г. Тюмень, ул. Магнитогорская, 8

E-mail: noaids@bk.ru

3. Общественная приемная комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Губернаторе Тюменской области, г. Тюмень, ул. Геологоразведчиков, 14-а, каб.102, (3452) 75-92-17.

4. Автономное учреждение «Ишимский городской «Центр Профилактики наркомании», г. Ишим, ул. Малая Садовая, 51 (3551) 5-51-66.

5. Муниципальное автономное учреждение «Центр профилактики «Доверие», г. Тобольск, 6 мкр., 120 Е, (3456) 24-32-26.

8. Муниципальное автономное учреждение г. Ялуторовска «Социально-психологический центр здоровья», г. Ялуторовск, ул. Свободы, 60, (34535) 2-00-86.

9. Муниципальное образовательное учреждение «Социально-педагогический антикризисный центр «Перекрёсток», г. Тюмень, ул. Пархоменко, 29 (3452) 36-81-47; 26-42-97.

Глава 6. Типовые варианты анкетирования подростков, направленного на оценку уровня освоения ими знаний профилактического характера

Вариант 1 (на уровне отряда, группы).

✓ Что ты знаешь о вреде наркотиков? Откуда черпаешь информацию? Мнению кого доверяешь в первую очередь?

✓ Есть среди твоих знакомых те, кто пробовал наркотик? Предлагали тебе испытать чувство радости и удовольствия?

✓ Обсуждаете вы в вашей семье проблему наркомании? Кого из твоих близких эта проблема волнует? Почему?

Вариант 2 (на уровне лагеря).

1. Ваш возраст _____

2. Ваш пол _____

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

а) не пить

б) не курить

в) заниматься спортом

г) не употреблять наркотики

д) полноценно питаться

4. Считаете ли Вы необходимым для себя придерживаться принципов здорового образа жизни:

а) да

б) нет

в) частично

г) эта проблема меня пока не волнует

5. Если бы Вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики, то Вы:

а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения

б) продолжали бы дружить, не обращая внимания

в) постарались бы помочь излечиться

г) попросили бы дать попробовать

6. Как Вы относитесь к людям, распространяющим наркотические вещества?

а) считаю их необходимыми элементами рыночной экономики

б) считаю, что от них одно зло

в) считаю это достойным способом заработать деньги

г) считаю, что они должны сидеть в тюрьме

д) если бы было возможно, занялся бы распространением сам

7. Как Вы думаете, кто среди Ваших знакомых распространяет наркотики?

а) взрослые люди

б) сверстники

в) ученики школы

8. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество. Какое?

а) _____

б) нет

9. Есть ли среди Ваших знакомых люди, распространяющие и употребляющие наркотические вещества

а) да

б) нет

10. Какие средства борьбы с наркоманией Вы считаете наиболее действующими?

Вариант 3 (на уровне лагеря).

Подчеркните нужный вариант:

1. Твой пол: м ж возраст _____
2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?
 все многие некоторые никто
3. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников употребляют алкоголь?
 все многие некоторые никто
4. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества?
 все многие некоторые никто
5. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики?
 все многие некоторые никто
6. Как ты считаешь, много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики?
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
7. Куришь ли ты?
 нет один раз иногда регулярно
8. Если да, то где обычно ты куришь?
 дома в школе в компании в других местах
9. Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?
 нет один раз иногда регулярно
10. Если да, то где ты чаще выпиваешь?
 дома на вечеринках на дискотеках в других местах
11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше? да нет
12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше? да нет
13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше? да нет
14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков? да нет
15. Хотел бы ты участвовать в такой работе? да нет

Вариант 4 (на уровне лагеря).

1. Ваш возраст _____
2. Ваш пол _____
3. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»:
 - не пить алкогольные напитки
 - не курить
 - заниматься спортом

- *не употреблять наркотики*
- *полноценно питаться*
- *другое*

4. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни:

- *да*
- *нет*
- *частично*
- *эта проблема меня пока не волнует*
- *другое*

5. Как вы относитесь к людям, употребляющим алкоголь:

- *отрицательно, алкоголь разрушает организм человека*
- *нейтрально, если люди не злоупотребляют алкоголем*
- *избегаю общения с такими людьми, их внешний вид мне неприятен*
- *сам употребляю алкоголь, не считаю его серьезной опасностью для человека*
- *положительно*
- *другое*

6. Употребляете ли Вы алкоголь:

- *Нет*
- *Да*

Если да, то как часто:

- *очень редко*
- *по праздникам в компании родных и друзей*
- *каждые выходные*
- *каждый день*

7. Ваше отношение к табакокурению и курящим людям:

- *не переношу запах табака, стараюсь не находиться в обществе курящих людей*
- *отрицательно, курение – основная причина рака легких*
- *сам пробовал курить, остались только неприятные впечатления*
- *курящим людям, особенно женщинам, я всегда делаю замечания*
- *положительно*

8. Курите ли Вы:

- *нет*
- *да*

9. Если бы Вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики, то Вы:

- *немедленно прекратили с ним (с ней) отношения*
- *продолжали бы дружить, не обращая внимания*
- *постарались бы помочь излечиться*
- *попросили бы дать попробовать*

10. Как Вы относитесь к людям, распространяющим наркотические вещества?

- *считаю, что от них одно зло*
- *считаю, что они должны сидеть в тюрьме*
- *если бы было возможно, занялся бы распространением сам*
- *безразлично*

11. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество?

- *нет*
- *да*

12. Есть ли среди Ваших знакомых люди, распространяющие и употребляющие наркотические вещества?

- *нет*
- *да*

13. Знаете ли Вы места распространения курительных смесей:

- *нет, не знаю*
- *да, знаю*

14. Если бы Вы узнали, что Ваш знакомый употребляет курительные смеси, то Вы:

- *предупредили его (ее) об опасных последствиях*
- *прекратили с ним (с ней) отношения*
- *продолжали бы общаться, не обращая внимания*
- *постарались бы помочь излечиться, ведь употребление курительных смесей – это наркомания*
- *попросили бы дать попробовать*

15. Какие средства борьбы с наркоманией Вы считаете наиболее действующими:

- *запреты родителей*
- *запреты учителей*
- *запрещающие законы*
- *действия милиции*
- *обучающие программы*
- *специальные передачи на телевидении и радио*
- *психологическая помощь*
- *социальная помощь*
- *примеры людей, достойные подражания (тех, кто ведёт здоровый образ жизни)*

16. Предложите варианты того, как можно противостоять натиску психоактивных веществ (табака, пива, алкоголя, наркотиков)? Что можете сделать вы, чтобы эта проблема перестала существовать в нашей стране и во всём мире?

17. Какие способы отказа от предложения употребить алкоголь (наркотик) вам кажутся наиболее эффективными:

- *убеждать предлагающего, что вам это не надо*
- *сказать, что вам запрещают родители*
- *напомнить о запрещающих законах*
- *сказать, что вы подумаете*
- *категоричное «нет».*
- *сказать, что у вас нет времени*

18. Перечислите названия известных Вам организаций, оказывающих наркологическую помощь населению.

19. В перечне мероприятий, проводимых в Тюменской области, укажите те, которые Вам известны:

- *экспресс-тестирование учащихся (студентов) методом иммунохроматографической диагностики;*

- областной профилактический марафон «Тюменская область – территория независимости!»;
- мероприятия проекта профилактической работы в период летней оздоровительной кампании «Лето – пора находок, а не потерь!»;
- областная профилактическая акция «Скажи жизни «ДА!», приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом;
- областной конкурс «Волонтер года»

**КООРДИНАТЫ ГАУ ТО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»:**

625509, Тюменская область, Тюменский район,
23 км Салаирского тракта

Тел./факс: 8 (3452) 77-05-52, 77-00-66

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости г.Тюмень:
ул. Профсоюзная, 17, тел.: 8(3452) 25-88-08

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости г.Тобольск:
8 мкр-н, д. 40, тел.: 8(3456) 24-50-50

www.ocpr72.ru

E-mail: ocpr72@mail.ru