**ПРОЕКТ**

**«Формирование антинаркотического мировоззрения как форма профилактики наркомании среди подростков.**

**Семь шагов к себе»**

Фалевич Тамара Филипповна

Учитель биологии МАОУ лицей №12

высшая категория

ЕКАТЕРИНБУРГ 2020

**Содержание**

1.Актуальность проблемы…………………………..................................................................3

2.Цель и задачи проекта……………………………………………………..............................5

3.Литературный обзор

3.1.Что такое антинаркотическое мировоззрение……………………………………….7

3.2.Психологические особенности подросткового возраста…………………………...8

3.3.Что такое здоровье…………………………………………………………………….9

4.Структура проекта …………………………………………………………………………..10

5.Система мероприятий……………………………………………………………………......13

**План работы группы волонтёров «МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ»**

6.Механизм реализации и основные этапы проекта…………………………………………14

7.Предполагаемые конечные результаты……………………………………………………..15

8.Заключение…………………………………………………………........................................16

9.Литература……………………………………………………………………………………17

10.Приложения…………………………………………………………………………………18

1. **Актуальность проблемы**

Число смертельных случаев от употребления наркотиков за последние 10 лет увеличилось в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Иногда родители сами подталкивают своих детей на такие поступки. Дети видят, как родители пьют, курят, употребляют наркотики и в будущем перенимают их поведение. У подростков - наркоманов изменяется социальный статус. Для них становится характерной субкультура, ведущей ценностью которой является времяпрепровождение с наркотиками как стиль жизни.

Здоровье нынешних подростков (физическое и психическое) –это взрослое будущее страны. А поэтому наркомания – это трагедия человечества.

«Как показывают результаты– успех в практической работе вероятен там и тогда, когда присутствует система ценностных установок и имеется целеполагание созидательного характера (всем известен опыт западных стран по типу: «хочешь спастись сам – помоги другому»). То есть, предполагается, что улучшению ситуации в детско-подростковом сообществе будет способствовать формирование благоприятной информационной среды. А именно, распространение и тиражирование среди подростков конструктивной информации об образе жизни достойного, ответственного и благополучного молодого человека»[7]. Нужно научить подростков противостоять давлению сверстников, умению сказать «нет». Необходимо научить родителей тому, чтобы они могли обезопасить своих детей.

Активные профилактические мероприятия должны опираться на методы формирования у подростков представлений

* об общечеловеческих ценностях,
* о здоровом образе жизни,
* о психологической защите от вовлечения в наркотизацию.

Этим в большей степени может заниматься школа.

Чтобы выяснить возрастную группу, в которой необходимо проводить антинаркотическую профилактику, мы провели анкетирование 550 учащихся 6-10 классов. Для этого использовали анкету «Отношение к наркотикам у подростков» (Приложение№1). Результаты анкеты проанализировали и составили таблицу (Приложение №2). Анкеты показали, что в возрасте 12 – 14 лет основной интерес вызывает возможность употребления «лёгких» наркотиков. 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 учителей. Часть сведений поэтому недостоверны. Опасность злоупотребления сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой. Из чего мы сделали вывод о том, что именно в этом возрасте необходимо начинать проводить антинаркотическую профилактику. В возрасте 16 – 18 лет хорошо определились по отношению к наркотикам. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках: они детализируются и становятся более объективными. Как показывает практика, многие несовершеннолетние испытывают потребность в активной творческой деятельности, хотят участвовать в объединениях по интересам, стремятся к самостоятельности, самоопределению. Именно поэтому «личностное развитие и саморазвитие» выделено в приоритетное направление в законе об образовании.

Главной особенностью подросткового возраста является – открытие своего внутреннего мира, которое приносит не только радость, но и тревожные переживания. Для подростка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир. Вполне осознавая свои поступки, он не понимает своего психического состояния. Приходит чувство одиночества. Это порождает потребность в общении, стремление к доверительности в отношениях.В этом возрасте основное влияние на подростка оказывают сверстники. Именно поэтому для эффективной профилактики наркозависимости стоит привлекать волонтёров из числа старшеклассников возрасте 16 – 18лет, т.е. ученик обучает ученика, что решает сразу несколько задач: охват достаточно большой аудитории несовершеннолетних; формирование антинаркотического мировоззрения как у самих волонтёров, так и у тех ребят, с которыми они занимаются; развитие чувства самоуважения и ответственности; формирование навыков, важных для взрослой жизни.

1. **Цели и задачи**

Сопоставив факты, изложенные выше, мы определили

*Объект* *исследования* – формирование антинаркотического мировоззрения у подростков

*Предмет исследования* – организация деятельности подростков, направленной на формирование у них антинаркотического мировоззрения, как меры профилактики наркомании.

*Гипотеза* – если привлекать волонтёров из числа старшеклассников к деятельности по формированию антинаркотического мировоззрения, то оно возникает как у самих волонтёров, так и у тех подростков, с которыми они занимаются.

**Цель работы:** создать условия, способствующие отношениям взаимопомощи и поддержки в детском коллективе, для формирования антинаркотического мировоззрения у подростков, как меры профилактики наркомании.

**Задачи:**

 ***Образовательные:***

- расширить диапазон теоретических и практических знаний подростков о полезной и правильной организации своего досуга;

- познакомить учащихся с последствиями употребления наркотиков;

- сформировать представления о том что понятия «наркотики» и «нездоровье» - взаимосвязаны.

***Коррекционно-развивающие:***

- вовлечь учащихся в положительно-активную социальную деятельности и обеспечить успех в ней;

- корректировать наглядно-действенное мышление подростков через «проигрывание» различных жизненных ситуаций;

- развить умение подростков адекватно выражать свои мысли и чувства, правильно оценивать свои и чужие действия; способствовать формированию у подростков навыков взаимодействия с людьми;

- предоставить учащимся возможность тренировать неагрессивное отстаивание своего мнения;

- корректировать жизненно-ценностные ориентиры подростков.

***Воспитывающие:***

- воспитывать в подростках чувство сопереживания к близким и окружающим людям, желание приносить радость своим близким, чувство ответственности за свои слова и поступки;

- способствовать сознательному выбору подростками здоровых и безопасных развлечений.

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

**3.1. Что такое антинаркотическое мировоззрение**

**Под формированием антинаркотического мировоззрения мы понимаем** формирование у учащихся представлений о здоровье как о ценности, положительных личностных установок на здоровый образ жизни, на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.

**Антинаркотическое мировоззрение – это часть** антинаркотической культуры.

Понятие антинаркотической культуры включает:

* мировоззрение, основанное на принятии ценностей человеческого существования,
* творческое отношение к окружающему миру, собственной судьбе и самому себе;
* ответственное отношение к бесценному дару — жизни своей и близких;
* умение принимать и преодолевать встречающиеся на жизненном пути трудности, помогающие формированию жизнестойкости и оптимистической установки;
* психологические умения и навыки преодолевать соблазны и самостоятельно строить свой жизненный путь.

**3.2. Психологические особенности подросткового возраста**

«Подростковый возраст– остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления: дисгармоничность в строении личности, свёртывание прежде установившейся системы интересов ребёнка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребёнка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми. Значительно расширяется сфера его деятельности и т.д.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Местом, где на подростка оказывается наибольшее влияние, является школа. Именно школьная среда - основная арена профилактики наркозависимости, потому что именно там дети находятся наибольшее количество времени. Если школа функционирует хорошо, то и детям тоже в ней хорошо. Таким образом, учебное заведение играет важную роль в профилактике наркозависимости.

Главное приобретение ранней юности – это открытие своего внутреннего мира. Для подростка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свои фантазии. Вполне осознавая свои поступки, он еще не осознает собственных психических состояний. «Открытие» своего внутреннего мира - очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает и много тревожных переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости приходит чувство одиночества. Это порождает потребность в общении, стремление к доверительности во взаимоотношениях. В этом возрасте основное влияние на подростка оказывают сверстники, именно поэтому профилактику наркозависимости стоит проводить в виде тренингов, повышающих коммуникативность подростков, заставляющих их раскрыться перед товарищами. Наиболее эффективными, на наш взгляд, являются тренинги, анкеты, упражнения (Приложение№2, №4)»[8].

**3.3. Что такое здоровье**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни:**

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
	+ грамотное экологическое поведение;
	+ психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции;
* безопасное поведение в быту, на улице, в школе,

Культура здоровья – это компонент социальной культуры. У людей, ведущих ЗОЖ, изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни. При проведении профилактической социальной работы по формированию установок на здоровый образ жизни во главу угла должны ставиться цели формирования у детей, подростков и молодёжи навыков личной ответственности за своё здоровье, развитие умений принятия самостоятельных и безотносительных от внешних условий решений.

1. **Структура проекта**

**Шаг 1. Семья и школа**

Строиться на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Только вместе с родителями можно результативно решать такие проблемы, как предупреждение асоциального поведения детей, формирование у них ценностного отношения к здоровью. Из бесед с родителями выяснили, что им не хватает времени для получения краткой, но исчерпывающей информации по проблемам профилактики наркомании.

1. Для этого на сайте лицея существует раздел «Профилактика», здесь размещены памятки для родителей, созданные при участии волонтёров (Приложение №2).

2. Создана система гиперссылок – это своего рода навигатор по сайтам, где эта проблема освещается. Особой популярностью пользуется сайт ФСКН.

3. Электронный журнал - это возможность получить индивидуальную консультацию у психолога, учителя биологии, завуча по правовому регулированию, волонтёра из числа подростков.

4. Родительские собрания с участием волонтёров-необходимое условие к построению взаимодействия с семьёй на качественно новой основе, предполагает доверительное отношение и стремление к взаимопониманию.

Таким образом создаётся единое пространства для развития и поддержки подростка.

**Шаг 2. Голове творчеством помогаем**

В основу данного блока положена идея о том, что подростки должны испытать и проявить себя в своеобразной творческой мастерской, где они под руководством опытных педагогов, волонтёров-подростков, при участии родителей пишут эссе, изготавливают плакаты; создают презентации; электронные листовки; буклеты, слайд – шоу по проблеме предупреждения наркозависимости (Приложение№5) Это кропотливый, интересный, необычный, но очень приятный и нужный процесс. Получив определённые навыки подростки имеют возможность продолжить творчество и дома, и в своей будущей взрослой жизни. Эти работы используются педагогами и волонтёрами для создания мотивов деятельности, проведения акций по профилактике. В лицее постоянно проходит демонстрация таких работ с использованием локальной внутренней сети. Реализуется это творчество через участие в конкурсах.

**Шаг 3. Информационный**

Суть данного блока мероприятий состоит в предоставлении детям фактических данных о природе, и вредных последствиях употребления наркотиков. Через представление портфолио в виде слайд-шоу, через выполнение творческих заданий подростки рассказывают об интересных добрых делах детей, педагогов и родителей. Волонтёры составляют и распространяют материалы (Приложение №5) для учащихся и родителей. В лицее постоянно проходит демонстрация таких работ, с использование локальной внутренней сети. Реализуется это творчество через участие в конкурсах.

В лицее работает сменный стенд «Для вас, родители!», на занятиях осуществляется показ презентаций по объявленным темам. Все яркие события каждого класса запечатлены в электронном портфолио. В лицее благодарят тех, кто активно сотрудничает с волонтёрами и уделяет много внимания воспитанию детей.

**Шаг 4. Сопротивление давлению**

Профилактика, формирующая навыки сопротивления давлению, основана на понимании важности социальных влияний на подростка.

В рамках данного профилактического проекта подростка обучают распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих закурить, выпить, пробовать наркотики; их учат способам отказа и тренируют то, как это следует сделать, с помощью ролевых игр (Приложение №4).

**Шаг 5. Школа–координатор взаимодействия служб системы профилактики**

Школа организует взаимодействие со службами и ведомствами системы профилактики для координации работы в этом направлении, поскольку партнерские отношения педагогов со всеми заинтересованными службами и ведомствами, сотрудничество с ними способствуют успеху профилактической работы: проводятся профилактические мероприятия, в том числе с «группой риска» (диагностика склонностей к негативным привычкам, просмотр театрализованных представлений, профилактические беседы врача и психолога.

**Шаг 6. Спорт и здоровье**

Одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья и профилактики асоциального поведения учащихся является расширение резервных адаптационных возможностей организма, повысить которые можно только с помощью постоянного самообразования, на основе которого подросток определяет свой образ жизни. Поэтому данный блок занимает особое место в проекте, формируя у детей так называемую «моду на здоровье», и представляет собой систему социально-педагогических и спортивных мероприятий, формирующих сознание, духовность, индивидуальный образ жизни, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и профилактику асоциального поведения. Это: игры, походы выходного дня по разработанным экологическим маршрутам. В нашем лицее есть спортивные секции по футболу и волейболу, есть каток, есть тир, футбольное поле, есть бассейн, лыжи – выбирай на свой вкус, чем хочешь, заниматься! Большой популярностью пользуются спортивные и патриотические и досуговые мероприятия: военно – спортивная эстафета. Найти тайник противника (место, где спрятана сгущёнка). Смотр строя и песни.

**Шаг 7. Личностная и социальная компетентность.**

Мероприятия данного блока формируют навыки преодоления жизненных трудностей в целом, ведь употребление ПАВ – это поведение, формирующееся в сложном взаимодействии личностных и социальных факторов. Как и другие формы поведения, употребление ПАВ начинается с подражания окружающим и их одобрения поведения подростка.

Здесь мы учим детей решать проблемы и принимать решения, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Не менее важным компонентом мероприятий в данном «шаге» является обучение взаимодействию с людьми: эффективному общению, умению настаивать на своём, вместе учиться и работать.

**5.Система программных мероприятий**

При разработке системы программных мероприятий особое внимание уделялось выбору содержания, форм и методов деятельности, поскольку хотелось составить оптимальную систему действий, направленных на решение поставленных задач.

**План работы группы волонтёров «МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ»**

**по пропаганде здорового образа жизни на первое полугодие**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Сроки**  |
| 1. Собеседование с завучем по воспитательной работе о привлечении группы волонтёров из числа учащихся 10 ЕН для профилактики наркозависимости. |  Сентябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 2.Круглый стол по планированию работы группы | Сентябрь, Фалевич Т.Ф |
| 3.Тренинг для десятиклассников «Неагрессивное отстаивание своего мнения» | Сентябрь, психолог |
| 4.Акция «Всероссийский субботник» Создание презентации.Демонстрация в локальной сети лицея. | Сентябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 5.Разработка экологических туристических маршрутов по Северному Уралу, участие в конкурсе туристических проектов(институт туризма) | Сентябрь, Фалевич Т.Ф |
| 6.Поход выходного дня «Зелёный остров» | Октябрь, Фалевич Т.Ф |
| 7.Размещение информации в уголке «За здоровый образ жизни», создание и демонстрация презентации «Поход выходного дня» в локальной сети лицея. |  Октябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 8.Проведение акции «Мы за здоровый образ жизни»Слайд-шоу | Ноябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 9.Организация анкетирования 6-11классов по выяснить отношение к наркотикам у подростков «Семь вопросов о твоём отношении к наркотикам» | Ноябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 10.Общешкольное родительское собрание «Роль семьи в предупреждении вредных привычек у детей» | Ноябрь, Фалевич Т.Ф. |
| 11.1.Разработка и проведение классного часа в седьмых классах(Приложение№4)2.Проведение классного часа Интерактивное занятие для учащихся 7 классов (Приложение№4) | Ноябрь, Фалевич Т.Ф.Декабрь, Фалевич Т.Ф. |
| 12.Консультирование родителей, создание навигатора сайтов | В течении года |
| 13.День борьбы со Спидом, День Матери |  Декабрь, Фалевич Т.Ф.  |
| 14. Кинолекторий «Без наркотиков» |  Психолог, Фалевич Т.Ф. |
| 1. **Механизм реализации и основные этапы проекта**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** |
| ***1.*** | ***Подготовительный этап*** |
| 1.1. | Информационное обеспечение всех звеньев взаимодействия школы по выработке необходимых положений реализации проекта. |
| 1.2. | Разработка проекта. |
| 1.3. | Обсуждение, внесение изменений и доработка проекта. |
| 1.4. | Согласование проекта с каждым представителем ее кадрового обеспечения. |
| 1.5. | Составление планов каждого блока проекта. |
| ***2.*** | ***Работа по подбору контингента рабочей группы специалистов.*** |
| ***3.*** | ***Внедренческий этап.*** |
| 3.1. | Взаимодействие со всеми звеньями кадрового обеспечения проекта. |
| 3.2. | Проведение теоретических мероприятий, направленных на увеличение у детей интереса к здоровому образу жизни. |
| 3.3. | Проведение различных форм практических занятий, способствующих закреплению у детей положительных личностных установок на здоровый образ жизни. |

**7. Предполагаемые конечные результаты**

1. Мы предполагаем за счёт просветительской, социально – профилактической работы, через вовлечение учащихся в различные виды деятельности, организацию их социальных инициатив достичь такого уровня мотивации социально полезной деятельности, при которой будут исключены правонарушения и негативизм со стороны детей и подростков.

2. Ожидается выработка у детей положительной мотивации к здоровому образу жизни и развитие у них чувства эмпатии, взаимопомощи, а также улучшение их физического и духовного здоровья.

3. Предполагается привлечение учащихся для пропаганды здорового образа жизни среди других детей.

**Продуктами реализации проекта будут творческие работы** (Приложение№5):

1 На сайте школы система гиперссылок –навигатор по сайтам для родителей

2 Памятки для родителей и подростков

3. Страницы на сайте электронного дневника для осуществления индивидуальных консультаций

4. Электронные листовки, презентации, буклеты, слайд-шоу

5. Туристические экологические маршруты

6. Методические разработки

**8. Заключение**

Наш проект позволяет уйти от авторитарного, информационно-убеждающего изложения устрашающих фактов и использовать косвенные методы: убеждение, отталкивающееся от интересной и животрепещущей темы, не имеющей отношения к наркотикам напрямую. Как показывает практика, многие несовершеннолетние испытывают потребность в активной творческой деятельности, хотят участвовать в объединениях по интересам, стремятся к самостоятельности, самоопределению. Вот почему «личностное развитие и саморазвитие» выделено в приоритетное направление в законе об образовании

**Организационные условия.**

Реализация проекта проходит под руководством завуча по воспитательной работе. Координирует работу волонтёров учитель биологии. Участвуют психолог, родители.

**Научно-методические условия**:

использование интернета, локальной сети школы, школьной библиотеки, мультимедийного проектора.

**Список литературы**

1. Здоровье школьников: проблемы и пути решения. – Воронеж, 2007.
2. Касаткин В.Н., Пашутин И.А., Рязанова О.Л. Программа профилактики наркомании в школе. – Казань, 2001.
3. Наркомания: Методические рекомендации по преодолению наркозависимости/ под ред. А.Н. Гаронского. – М., 2000.
4. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В.Березина. – М., 2000.
5. Троицына Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. – М., 1995.
6. Шуякова Е.Н., Попова Н.А. Антинаркотическая культура как интегральная характеристика личности. Теория, методики, технологии нового подхода для образовательных учреждений по профилактике наркомании. – М.: ООО «Издательство «Перо»; Таганрог: Администрация г . Таганрога, 2011 – 200 с.
7. Фридман Л.Ф., Кулагина И.А. «Психологический справочник учителя», М, «Просвящение», 1991.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№1**

**Глоссарий:**

**Наркома́ния** (от греч. νάρκη /narkē/ — оцепенение, сон, и μᾰνία /mania/ — безумие, страсть, влечение.) — хроническое прогродиентное заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.

***Признаки наркомании:***

1. непреодолимая потребность в приеме наркотических веществ и приобретение их всеми возможными способами;
2. тенденция к повышению количества принимаемых веществ;
3. психическая и физическая (физиологическая) зависимость от этих веществ. Психическая зависимость или привязанность возникает в процессе привыкания к наркотическому веществу.

**Наркотики**  (от греч. narkotikós — приводящий в оцепенение, одурманивающий) — группа веществ различной химической природы, оказывающих стимулирующее, угнетающее или галлюциногенное воздействие на центральную нервную систему, злоупотребление некоторыми из которых может нанести вред организму. Наркотики (особенно опиаты и психостимуляторы) при регулярном употреблении могут, — с самыми разными вероятностями, — вызвать наркоманию.

Чаще всего у наркоманов наблюдается негативная привязанность. Это означает, что прием того или иного наркотика необходим, чтобы избавиться от ощущения напряженности или плохого самочувствия.

**Абсистентный синдром** – болезненное состояние, возникающее при отмене наркотика. Частным случаем абсистентного синдрома является похмелье (или похмельный синдром), которое возникает у больных алкоголизмом в результате прекращения приема алкаголя. Избавление от абсистентного синдрома больные находят в последующих применениях наркотических веществ.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№2**

**Анкета 1. ''Злоупотребление наркотиками — угроза здоровью. Мифы и реальность.''**

Уважаемый ученик! Ты вошёл в молодёжную среду. Ты должен знать, что наркотики- проблема номер один в молодёжной среде.

1.Мы предлагаем тебе ответить на следующие вопросы:

1. Какие школьные мероприятия ты посещаешь?
2. Какие впечатления у тебя вызывают проводимые в школе мероприятия?
3. Как ты относишься к людям, которые принимают наркотики?
4. Что ты знаешь о наркотиках?
5. Пробовал ли сам наркотические вещества?
6. Есть ли у тебя друзья, принимающие наркотики?
7. Интересно ли тебе узнать о наркотиках, их действии на организм человека ?
8. Есть ли у тебя желание принять участие в обсуждении темы, касающейся наркомании за «круглым столом»?

**Анкета 2. «Здоровый образ жизни»**

**Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:**

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что ты делаешь, чтобы вести здоровый образ жизни?

**3.Оцените следующие утверждения как ПРАВИЛЬНЫЕ или НЕПРАВИЛЬНЫЕ**

1. Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья.

2. Антигистамины можно классифицировать как успокоительные средства, т.к. они используются для расслабления или успокоения нервной системы.

3. Алкоголь и транквилизаторы никогда не следует принимать вместе.

4. Марихуана это новый наркотик.

5. Вам может стать очень плохо от вдыхания клея, но это не смертельно.

6. Дым сигареты с марихуаной связывают с повышенным риском возникновения бронхитом, эмфиземы и рака легких.

7. Вдыхание паров из аэрозольного флакона не рассматривается как наркомания.

8. Марихуана на сегодняшний день является проблемой наркологии номер один.

9. Одновременное употребление успокоительных средств и алкогольных напитков может вызвать необратимые изменения в головном мозге.

10. Некоторые из успокоительных препаратов это таблетки, которые прописывают как снотворные таблетки, мышечные релаксанты и транквилизаторы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№3**

*Возрастная классификация отношения к наркотическим веществам*

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Характерные признаки |
| 10-12 лет | Интересует все, что связано с наркотиками – их действие, способ употребления. О последствиях злоупотребления если и слышали, то всерьёз не воспринимают. Сами наркотики не употребляют , с употребляющими знакомы единицы. Знания о наркотиках отрывочны, недостоверны. |
| 12 – 14 лет | Основной интерес вызывает возможность употребления «лёгких» наркотиков. 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. |
| 16 – 18 лет | Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно меняется содержание знаний о наркотиках: они детализируются и становятся более объективными.  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ№4**

**Способы формирования антинаркотического мировоззрения**

**1.Методическая разработка классного часа для 7классов в форме круглый стола «Молодое поколение делает свой выбор»**

Цель:

воспитание у подростков ценностного отношения к здоровью и создание условий для снижения интереса к психоактивным веществам

Задачи мероприятия:

* ознакомить подростков с последствиями употребления наркотиков;
* выработать негативное отношение к употреблению наркотиков;
* сформировать жизненные навыки, препятствующих приобщению к употреблению ПАВ;
* сформировать у подростков представление об ответственности за собственное здоровье;
* предупредить об административной ответственности за распространение наркотических средств на территории Российской Федерации.

**Оборудование:**

В качестве оформления класса используются плакат: «**Здоровье- единственная ценность человека!» (Монтень)**

Презентация Фалевич Т.Ф. «Я выбираю жизнь без наркотиков» или фильм ФИЛЬМ ФСКН ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

ПОДГОТОВКА:

Семиклассникам за 3 дня до проведения классного часа предлагается разделиться на группы каждой команде волонтёр предлагает информацию о мифах про наркотики.

Задание1. *Подготовиться к критическому обсуждению мифов о наркотиках.*

Задание2. Найти информацию, подготовить одно сообщение от команды на 3 мин по теме: «Наркотики- враг молодёжи!».

Задание3. Ответить на вопрос: что такое здоровый образ жизни?

На классный час приглашены врачи наркологи. В роли врачей выступают волонтёры-подростки.

Ход мероприятия:

Участники занимают места за «Круглым столом».

**Волонтёр:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «Здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Потому, что здоровье для человека- самая главная ценность.

Береги здоровье смолоду!- этого лозунга должны придерживаться все молодые люди с самого детства.

Однако, в жизни молодого человека нередко появляются различные враги…

Есть у нас враги «внешние» - это войны, эпидемии, стихийные бедствия. Ежегодно эти враги уносят жизни тысяч людей. Но есть гораздо более страшные – «внутренние». Это курение и пьянство, наркомания и токсикомания. А с ними на нормальных людей обрушиваются СПИД, уголовные преступления.

От «внутренних» врагов гибнут ежегодно миллионы людей, намного больше, чем в войнах и эпидемиях.

Что же такое наркотики?

**1.**Ребята, вы готовились к критическому обсуждению мифов о наркотиках. Давайте обсудим каждый предложенный миф о наркотиках в течении 3 минут.

Мифы о наркотиках:

1. **Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.**
2. **Наркотики делают человека свободным.**
3. **Наркотики бывают «Всерьёз» и «невсерьёз»- от них всегда можно отказаться!**
4. **Наркотики, как приключенческий роман, избавляют от обыденности в жизни.**

**Обсуждение мифов.**

**2.** Ребята, на столе у каждой команды лежит лист бумаги, фломастеры. В течении 5 минут создайте плакат-знак запрета на тему: «Мы против наркотиков!»

**3.**Волонтёр организует беседу «Наркотическая зависимость- причины и следствия…»

**-**Ребята, как вы думаете, почему люди принимают наркотики?

***Ответы участников:***

 ***-Чтобы расслабиться, забыть о проблемах и делах на время.***

***- Почувствовать себя самостоятельным, независимым от других людей человеком.***

***- Испытать новые чувства, ощущения!***

**4.**Выступление врачей - наркологов

**Врач 1: Что такое наркомания?**

Современное человечество в последние годы нашего столетия столкнулось с проблемами, от решения которых зависит судьба цивилизации.
Наркомания - заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определённом уровне только  при условии  постоянного  приёма наркотического вещества, и ведёт к глубокому истощению физических и психических функций. Резкое прекращение приёма наркотика вызывает нарушение многих функций организма.
Один из наглядных признаков наркомании – неудержимое влечение к приёму наркотического вещества.

**Творческое задание: Придумать 5-7 отказов человеку, предлагающему вам наркотик.**

***Обсуждение, комментарии учителя и врача.***

**Врач 2:** **Откуда берутся наркотики?**
Существуют различные виды наркотиков. Некоторые из них, такие как  кокаин и марихуана, получают из растений. Другие, например,  ЛДС и экстази,  синтетические. Их производят в подпольных лабораториях, оснащенных специальным оборудованием.
Героин получают из морфия, который содержится в опиумном маке. Во многих странах Юго-Восточной Азии, например,  в Афганистане и Таиланде, находятся огромные плантации опиумного мака. Из головок вытягивают экстракт морфия, который затем превращают в героин. После очистки наркотики в виде белого порошка нелегально переправляются в крупнейшие города мира.
Кокаин - это белый порошок, который получают из листьев растения, растущего в южноамериканских Андах.
Выращивание растений, из которых впоследствии получаются наркотики, наносят вред окружающей среде. Огромные площади лесов в Южной Америке варварски вырубаются и выжигаются для того, чтобы освободить место для коки. Тысячи галлонов токсичных химических веществ выбрасываются в реки как побочный продукт очистки наркотиков. Животные и птицы отравляются и погибают медленной мучительной смертью, и все для того, чтобы люди в тысячах миль от них смогли получить свою дозу наркотика.

**Врач 3:Наркотический дурман**

Некоторые наркоманы испытывают подавленность, необъяснимый страх, иногдапреходящий в панику, их мучают страшные галлюцинации.
"... На стену выползло ужасное создание в виде человекообезьяны. Людская половина лица застыла в посмертной маске с закрытым глазом, обезьяна  моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды..."
Или такие ощущения:
".. .На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и посидела там 5 часов в кино, и все это время мне казалось, что я истекаю кровью..."

**Врач 4:Наркотики и преступность**
У наркоманов Великобритании примерно 300 футов в месяц уходит на наркотики, а если они употребляют кокаин, то и того больше. Это крупная сумма, а ведь обычно наркоманы, принимающие наркотики регулярно, нигде не работа­ют. Чтобы добывать деньги на наркотики, им приходиться либо воровать,либо самим продавать наркотики, либо заниматься проституцией.
Наркотики и преступность находятся рядом. Обычно всё начинается с мел­ких краж в магазинах или карманного воровства, а заканчивается более серьёзны­ми преступлениями - ограблениями со взломом, угрозами и насилием.
Во всех странах торговля наркотиками контролируется преступным миром. Доходы  велики. Большая часть средств  скрыта от государства и составляет теневую экономику государства. Все это отрицательным образом сказывается  на благосостоянии граждан.
В районах "красных фонарей" различных городов мира можно встретить мужчин и женщин,  продающих свои тела за какие-нибудь жалкие фунты для того,  чтобы заплатить за очередную дозу наркотика. Нередко такие люди ста­новятся жертвами убийц.
Мир опустившихся наркоманов и преступников жесток, и человеческая жизнь здесь дорого не ценится. Человек, пристрастившийся к наркотикам, неизбежно столкнется с этим миром.

**Врач 5: Наркотики и болезни**
Обычно люди, принимающие наркотики, не отличаются крепким здоровьем. Если человек провёл вечер в наркотическом тумане, он вряд ли утром побежит в тренажёрный зал.
Однако подорвать здоровье можно, будучи ещё совсем молодым. У людей, принимавших ЛСД или другие наркотические вещества, могут быть провалы в памяти и гал­люцинации. Тяжелее всего наркотики ска­зываются на психике. Многие из тех, кто принимает экстази или кокаин, впадают в депрессию и даже думают о самоубийстве, потому что им становиться всё труд­нее получить "заряд бодрости".
Очень опасно введение наркотика с помощью шприца, особенно если ис­пользуются многоразовые иглы. Многие наркоманы болеют вирусными инфек­циями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Оба эти заболевания практически не лечатся и приводят к смерти. И гепатит Б, и ВИЧ передаются через кровь. Люди, использующие один и тот же шприц для введения наркотиков, неизбежно заража­ют друг друга этими страшными болезнями.

**Врач 6: Трагедия наркоманов**
Обратимся к письмам наркоманов "... Надеюсь на твою помощь, что больше никогда не надо будет колоться. Ты даже не представляешь, как мне хотелось бы избавиться от этого пристрастия. Глупо, но я уверен, что тот, кто не колется, не в состоянии понять весь ужас этого порока..."
"... Я уже в течение нескольких лет систематически отравляю не только свой организм, но и всю свою жизнь. Живу из последних сил. Был судим за подделку рецептов. Я уже, в самом деле, не выдерживаю. Я очень хотел бы вернуться к нормальной жизни..."
Из письма матери наркомана.
"... Сын, не умирай стократно, не делай нас несчастными, мы уже не можем смотреть на твою долгую смерть. Не обманывай нас больше, не катайся в муках от боли. У меня уже нет сил и слез. И снова конвульсии рвоты, брызги крови на постели и стенах. Нас мучает страх, когда ты уходишь: может быть, ты уже мертв! Нет! Сын, вернись!!! Мы тебя спасём!.."
**Вопросы для дискуссии**
1. Что толкает людей на преступный путь?
2. Чужая ли это беда, если подросток становится наркоманом?
3. Как становятся рабом нескольких граммов?
4. Каков внешний вид наркомана?
5. Как  не стать жертвой наркомании?

**Анкета по теме "Наркотики"**

***1 В состав табачного дыма входят около:***
а) 10 компонентов
б) 140 компонентов
в) 500 компонентов

***2. При однократном употреблении токсических веществ может быть:***
а) смерть
б) головокружение
в) тошнота
г) повышенный аппетит
***3. Курение марихуаны - это***
а) безвредно
б) не вызывает привыкания
в) способствует развитию сильной психической зависимости
***4. Какой компонент в табачном дыме вызывает зависимость:***
а) этиловый спирт
б) сивушные масла
в) никотин
г) оксид углерода
***5. Признаками токсикомании являются:***
а) раздражительность
б) снижение внимания, памяти
в) безразличие
г) повышение активности
***6.-Назовите наиболее частое заболевание у курильщиков:***
а) вирусный гепатит (заболевание печени);
б) рак желудка;
в) хронический бронхит;
г) заболевание крови.
***7.Наркотическое опьянение может привести к:***
а) совершению преступления
б) смерти
в) травматизму
г) самоубийству
***8.Какой путь употребления наркотических веществ наиболее опасен для  заражения СПИДом?***
а) курение
б) шприцевание.

**Врач 7:Загубленные жизни.**
Молодой актер Ривер Феникс больше никогда не будет сниматься в фильмах. Он умер от передозировки наркотиков. Такая же печальная судьба постигла и кумиров рок-н-ролла - Джимми Хендрикса и Джима Моррисона.
С позором отстраняют от соревнований даже известных спортсменов за применение допинга — анаболических стероидов. В этом были уличены спринтер Бен Джонсон и известный футболист Диего Марадонна.
Люди теряют работу, дом, не могут сдать экзамены, некоторые оставляют учебу, причиняя боль себе и своим близким.
Почему же  тысячи людей начинают принимать наркотики, нанося вред своему здоровью? Причин множество:

* кто-то считает, что ему не везёт в жизни,
* кто-то старается подражать своим друзьям,
* кто-то просто от скуки,
* кому-то хочется попробовать что-нибудь новенькое и т.д.

Результат трагичен.
**Как найти помощь?**
Телефоны доверия есть во всех странах мира, и они спасли от депрессии, а иногда и от самоубийства не один десяток молодых жизней.

**Эпилог**
Одно из лучших наслаждений - познание себя и мира в целом, поиск истины против невежества и зла. Старайтесь быть лучше себя, а не других.
Истина одна бывает, а заблуждений много. Но почему заблуждение берёт верх, Не в том ли дело, что люди, хотя и рождаются равными и свободными, но живут в оковах рабства не только политического, экономического, но и нравственного. Ведь человек совершенствуется только в делах и поступках, а не в суждениях и длинных прениях.

**Литература:**

Аралова М.А.

Классный час играючи. / Вып.1 –М.:ТЦ «Сфера», 2002 /

Выходцева И. По ком звонит колокол?

//Воспитание школьников, №4 -2002, с. 30-34. //

Грушецкая Т. Нет алкоголизму, курению, наркотикам.//Воспитание школьников, №4 -2000, с. 28-32. //

2.Интерактивное занятие для учащихся 7 классов

Цель: формировать у учеников здоровый образ жизни.

**Материал:** пословицы, карточки с разрезанными пословицами о сне, карточки с правилами здорового образа жизни, маркеры, краски, ватманы.

Ход мероприятия

*Ведущий:*

Многие задают себе вопрос: «Вот как бы прожить, чтобы не болеть?» И многие себе отвечают: «Так не бывает». Да, каждый человек, хоть чем-то, но болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установили, что за своим здоровьем надо следить с детства. Давайте сегодня вместе выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Какое правило номер один? (*ответы детей*)

*Ведущий:* Верно. **Правильное питание** (*вывешивает 1 правило*).

От нашего питания зависит очень многое. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. Посмотрите, какие интересные пословицы я нашла, что занимательно на эту тему есть пословицы, практически у всех народов.

Давайте попробуем поиграть. Я начну пословицу, а вы пробуете её закончить. Вот первая пословица.

Пословицы:

1. «Умеренность – лучший …(врач)» (молдавская).
2. «Только при умеренном образе жизни можно дожить до … (старости), при излишествах …(близка смерть)» (немецкая).
3. «Не в меру еда - …(болезнь и беда)» (осетинская).
4. «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило мудрости» (русская).
5. «Хочешь, чтоб тебя уважали, не говори много; хочешь быть здоровым - …(не ешь много)» (узбекская).
6. «Если ешь слишком много, то теряешь …(вкус), если говоришь слишком много, то теряешь разумные …(слова)» (вьетнамская).
7. «И лекарство в избытке - …(яд)» (японская).

Молодцы! В пословицах разных народов звучит недвусмысленно, что умеренность во всем играет главенствующую роль в сохранении здоровья.

Вы очень хорошо справились с заданием, и думаю, главное из пословиц поняли.

***Ведущий:*** Второе правило - **отдых и благотворное влияние сна** (*вывешивает 2 правило*).

Народ и влияние сна осветил в пословицах. Значит у нас второй конкурс. Я раздам вам карточки со словами, вам нужно правильно собрать из них 4 пословицы.

Пословицы:

* 1. От хорошего сна молодеешь.
	2. Сон - лучшее лекарство.
	3. Выспишься - помолодеешь.
	4. Выспался - будто вновь родился.

Сон очень положительно влияет на организм. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? А вы как считаете сколько? (*ответы детей*)

Многие приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но в одном сон должен быть у всех - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

*Ведущий:* А мы с вами подошли к третьему правилу - **активный образ жизни** (*вывешивает 3 правило*).

По данным статистики сидячий образ жизни - это одна из причин болезней во всем мире.

Заведите себе привычку после школы поиграть в футбол или утром побегать на длинную дистанцию, девушкам хорошо по утрам и вечерам попрыгать на скакалке. Можно родителям помогать по дому, активно убирая квартиру или что-то готовя на ужин. Сейчас среди молодежи стало модно вести активный образ жизни.

Ребята, какой активный отдых предпочитаете вы? (*ответы детей*)

*Ведущий:* Ну что же, просто молодцы. Действительно, насколько лучше начинает себя чувствовать человек, когда побывает на природе, занимается активными видами спорта.

А теперь поговорим о четвертом правиле - **отказ от вредных привычек** (*вывешивает 4 правило*). Какие привычки можно отнести к вредным? (*ответы детей)*

*Ведущий*: Да, все знают, что здоровье и эти вредные привычки несовместимы. Ребята, как вы думаете, мы с вами все основные правила здоровья вали? (*ответы детей*)

*Ведущий:* А вот и нет. Есть еще одно правило. Каждый день начинать с оптимизмом, с доброй душой и помыслами - это очень сильно влияет на здоровье человека (*вывешивает 5 правило*).

Народ давно это заметил, многие афоризмы призывают нас ограничить поток мыслей и эмоций, связанных с негативными сторонами жизни. Вот послушайте.

**Пословицы:**

1. Привяжи свое спокойствие к камню для еще большего спо­койствия (балкарская).
2. Гнев - лезвие ножа, разум - рукоять ножа (балкарская).
3. Счастливые люди никогда не мошенничают (голландская).
4. Одно ласковое слово лучше десяти ударов (осетинская).
5. Кто старшего не послушался, в большую яму попал (чеченская).

Давайте нарисуем плакаты по мотивам этих пословиц и оформим наше помещение.

***Ведущий:*** желаю вам никогда не болеть, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, быть бодрыми и вершить добрые дела. Будьте здоровы!

По материалам:

Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008г. (серия: «Воспитательная работа»).

**2.«Как сказать «НЕТ»**

**Интерактивное занятие для учащихся 7кл**

**Цель:** формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью, потребности отказа от употребления наркотических веществ.

**Материал:** лист ватмана, на котором написан заголовок «Причины пристрастий»; листочки с ситуациями и фразами «Как сказать «НЕТ»; маркеры.

**Ход мероприятия**

***Ведущий:*** Как вы думаете, что значит поговорка «Овчинка выделки не стоит»? (высказывания ребят записываются на доску).

Действительно, в жизни каждого человека бывают ситуации, когда затраченные усилия не оправдывают полученный результат. А какие пословицы, поговорки, крылатые фразы вы могли бы назвать еще?

С кем поведешься, от того и наберешься.

Береги честь смолоду.

Больному все горько.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.

Вкусна рыбка, да опасна косточка.

Живи разумом, так и лекаря не надо. (Предложения ребят)

***Ведущий:*** Какая связь между пословицами и употреблением подростками наркотических веществ? *(мнение подростков).*

Употребление наркотических веществ являются главным фактором, способствующим совершению правонарушений, преступлений.

Наркомания – это болезнь, которую характеризует влечение к наркотикам, с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

***Ведущий:*** Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у человека, который употребляет наркотики?

Ответы ребят:

* в школе: изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
* в семье: теряется контакт с близкими людьми, изменяются ценности, привязанности мешают;
* в твоем окружении: многие друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты нет;
* чувства и эмоции притупляются;
* сложно управлять собственными мыслями;
* возникают проблемы с законом.

Значит, лучший способ сохранить себя для хорошей, плодотворной жизни – не делать первый шаг. А чтобы его не сделать, нужно понять причины, которые толкают к употреблению психоактивных веществ.

***Ведущий:*** Перечислите причины, по которым люди начинают принимать эти вещества. Каждый может подойти к нашему плакату, где вы видите название «Причины пристрастий» и написать своё мнение. (*Ребята пишут или говорят вслух*).

Примерный перечень:

1. Чтобы выстоять при стрессовых ситуациях или заглушить проблемы.

2. Тебя довели друзья, родственники.

3. Казаться взрослым.

4. Не отставать от ровесников.

5. Подражание своим героям.

6. Под давлением друзей.

7. Любопытство.

***Ведущий:*** Сейчас все вместе проведём психологическое упражнение «Как отразить провокацию? »

Учёные установили, что человек, употребляющий наркотики, за год втягивает в «паутину» ещё пятерых – это называется наркотической провокацией. По мнению психологов, многие ребята поддаются на эту провокацию, потому что не знают, как отказать, не теряя самоуважения и уважения окружающих.

***Упражнение «Сумей отказаться».***

Ведущий делит участников на 4-6 групп и раздаёт карточки с 1-2 ситуациями и фразами «Как сказать нет», подросткам необходимо обсудить и выбрать, каким способом сказать «нет». (***Приложение 1, 2***) После этого участники возвращаются в общий круг, зачитывают свои ситуации, и решение, которое они приняли, объясняют почему.

*Обсуждение:*

Легко или сложно отказывать? В каких ситуациях?

Какие способы вы считаете оптимальными?

***Ведущий:*** В ситуациях, когда нарушаются наш права, когда на нас оказывается давление, очень важно научиться неагрессивно настаивать на своём. Иногда для этого нужно научиться говорить «нет». Надеюсь, эти фразы помогут вам сохранить самоуважение, избежать конфликтов, сберечь своё психологическое и социальное здоровье.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Вокруг столько интересного и удивительного!

У меня есть незаконченное предложение:

«Вокруг столько способов быть счастливым: можно…»

Как бы вы закончили это предложение?

Примерные ответы детей:

- путешествовать, открывать новые города и страны;

- изучать музыку, петь, танцевать;

- ходить по музеям, смотреть картины великих художников;

- заниматься спортом, болеть за любимую команду;

- стать автомобилистом, гонщиком;

- создать хорошую семью, воспитать детей;

- добиться славы, успеха, сделать карьеру;

- просто стать уважаемым человеком, мастером своего дела;

- создать своё дело, разбогатеть;

- заниматься туризмом, альпинизмом;

- построить свой дом, посадить сад;

- написать книгу, сочинить песню, сделать научное открытие;

- знакомиться с людьми, узнавать об их жизни;

- делать добрые дела, помогать людям.

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

Спасибо всем! До свидания! До новых встреч!

Список литературы:

1. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы / Н. И. Ерёменко. – Изд.2-е, доп. – М: Глобус; Волгоград: Панорама.

2. Классные часы: 8 класс / Авт-сост. А. В. Давыдова. – М.: ВАКО, 2012.

Приложение 1

**Ситуации:**

* + - 1. Несколько твоих друзей в школьном туалете. Один говорит: «Старик, как насчет покурить?», другие говорят: «Да он новичок!», предполагая, что ты хочешь покурить. Ты никогда прежде не курил. Твои действия.
			2. Ты стоишь в очереди за обедом в школьном буфете, кто-то лезет вперед без очереди. Твои действия.
			3. Ты на вечеринке, и все, пробуют алкогольные напитки. Некоторые из них предлагают и тебе попробовать. Твои действия.
			4. Друг просит, чтобы ты одолжил для него у своих родителей крупную сумму денег, на что не говорит.
			5. Ты вместе с ребятами вне здания школы. Ребята пьют пиво и курят**.** Ты выглядишь белой вороной. Кто-то пустил по кругу пачкусигарет. Твои действия.
			6. Одноклассница пригласила тебя на день рождения. Ты знаешь, что в ее доме не будет спиртных напитков и сигарет. И вдруг твой приятель предлагает покурить курительную смесь. Твои действия.
			7. Твой друг попросил у тебя новый фотоаппарат. Ты не хочешь давать, так как опасаешься, что он его сломает, потеряет. Как отказать?
			8. Тыв доме приятеля**.** Все решили попробовать неизвестное вещество. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Какотказаться?

Приложение 2

**Как сказать «НЕТ»**

1. Спасибо. Я больше в этом не нуждаюсь.

2. Спасибо, мне этого не нужно.

3. Я не курю (не употребляю).

4. Я не собираюсь загрязнять организм.

5. Я не в настроении, поэтому сегодня не хочу.

6. Нет-нет, не сегодня или не сейчас.

7. Нет, мне не нужны неприятности.

8. Спасибо, когда мне понадобится, я дам тебе знать.

9. Мои родители меня убьют.

10. Я таких вещей боюсь.

 11. Как-нибудь в другой раз.

 12. Эта дрянь не для меня.

 13. Нет, спасибо.

 14. Если тренер узнает, то заставит меня бежать 20 кругов.

 15. Если родители узнают, мне целый год не будут давать денег!

 16. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.

 17. Я за витамины!

 18. Нет, спасибо, препаратов я не хочу!

 19. Я и без этого превосходно себя чувствую!

 20. Нет, спасибо, у меня сегодня еще важная встреча.

 21. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.

 22. Нет, спасибо, это опасно для жизни.

 23. Ты с ума сошел? Я даже сигарет не курю!

 24. Эти «химические радости» не для меня.

 25. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.

Сайт www.narkotikam.net

**Упражнения "Незаконченный рассказ''**

Цель: Выявление информированности подростков о наркотических веществах и их отношении к этим веществам.

Каждому участнику даётся карточка с описанием начала ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует — его необходимо дописать самому участнику.

Пример ситуации:

" У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, в том числе и я. курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл "наркотой" и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы "наркоты" "ловит кайф", и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случиться, если я разок попробую... "

Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение — отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

**Упражнение ''Зависимость (незаконченные предложения)"2**

Участникам предлагается дописать предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков или алкоголя, тогда я …

2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает ...

3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через ...

4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что ...

5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это ...

6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что ...

7. Быть независимым для меня означает...

8. Как я понимаю, зависимость это ...

**Упражнение ''Шприц"1**

 У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом этапе, до того как подросток прошел "посвящение": сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколоться якобы имеющимся в шприце наркотиком: задача второго отказаться:

Делается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у "искусителя" сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры.

**Рабочий лист «Каким способом можно сказать «нет»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Говори: «Нет, спасибо».- Ты хочешь выпить?- Нет, спасибо. | 2. Объясни причину отказа.- Ты хотел бы выпить вина?- Нет, спасибо, я не пью вино. | 3. Повтори отказ несколько раз («заезженная пластинка»)- Хочешь покурить марихуану?- Нет. -Ну, давай!- Нет.- Ты только попробуй, тебе понравится.- Нет. |
| 4. Уходи.- Давай выпьем водки и покурим. Сегодня родители придут поздно.- Нет, я ухожу. | 5. Смени тему разговора.- Давай попугаем вон тех девчонок.- Нет, пойдем лучше ко мне, у меня есть новый видеофильм. | 6. Избегай критических ситуаций (порой предвидя их).Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недос­тойно.Лучше не ходи туда, избегай таких мест. |
| 7. Используй так называемый «холодный душ».- Ты чего вчера сбежал, побоялся выпить, покурить? Пойдем, сегодня попробуешь.Не обращай на него внимания, игнорируй его, уходи. |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ№5**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Признаки наркотического опьянения:**

1. внешний вид и поведение, напоминающее состояние алкогольного опьянения, при отсутствии запаха алкоголя;

2. изменение сознания: сужение, искажение или помрачение; изменение настроения; беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, не соответствующие ситуации;

3. изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, неусидчивость или, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою независимо от ситуации;

4. изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя;

5. всегда – нарушение почерка;

6. изменение цвета кожных покровов: бледность или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;

7. блеск глаз, сильно суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

8. повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

9 ускоренная или замедленная, невнятная, нечёткая (смазанная) речь.

**Ошибки родителей.**

Мы составили небольшой список типичных ошибок, совершаемых родителями в общении с детьми по данной проблеме.

1. Некоторые считают, что если они в свое время, когда были детьми и подро­стками, не пристрастились к чему-то пло­хому, значит, и их дети не пойдут на это.

2. Многие убеждены, что они хорошо знают внутренний мир своего ребенка. Этот вывод они часто делают, ошибочно считая, что сын (дочь) говорит им вслух то, о чем он действительно думает. Дети этим очень часто пользуются и таким путем усыпляют бдительность родителей. Надо обращать внимание не на слова че­ловека, а на его поступки.

3. Некоторые думают, что если они проводят со своими детьми беседы о вре­де наркотиков или дают им что-то почи­тать на эту тему, этого вполне достаточ­но, чтобы у детей сложилось негативное отношение к наркотикам.

4. Другие же, наоборот, считают, что чем меньше говорить на эту тему, тем будет лучше для детей.

5. Есть такие родители, которые все пускают на самотек, считая, что ребенок, сам являясь частью вселенной, настолько разумен, что инстинкт самосохранения его ос­тановит. Он якобы не сможет себе навредить.

6. Многие родители до конца не представляют себе, насколько опасны наркотики, они просто не видят здесь проблемы.

7. Некоторые же из-за излишнего страха боятся повернуться к проблеме нарко­тиков лицом и в результате тоже ничего не делают для защиты своих детей.

8. Многие убеждены, что с наркомани­ей может бороться только правительство (но как оно может это делать, особенно в нашей стране, - они не знают).

9. Есть такие, которые просто обвиня­ют тех, кто принимает наркотики, т.е. нар­команов, считая, что все беды от них. У них наготове карательное решение - уничтожить наркоманов. К счастью, таких людей мало.

10. Некоторые родители ждут от своих детей правдивости, открытости, но при этом сами лгут на каждом шагу. Такие родители надеются на то, что дети сумеют разобраться, где прямая ложь, а где хит­рость или действия, необходимые в соответствии с жизненной ситуацией. Но обман всегда есть обман, какими бы мотивами он, ни оправдывался. Родители хитрят (врут) своим знакомым, близким, и дети будут хитрить (врать) своим друзьям и близким - родителям в первую очередь.

11. Многие родители считают, что будущее благополучие их ребенка зависит от того, сколько они вложат в него сегодня. Основными же вложениями считаются деньги и знания. Самостоятельность, ответственность, общительность, способность ставить перед собой задачи и затем решать их - вот то главное, чему родители должны уделять внимание в воспитании детей.

Хорошо, если ребенок, независимо от воз­раста, может сказать родителям все, что угодно (мы имеем в виду не грубость и хамство, а разговор на любую тему, в любое время дня и ночи, без утаивания чего-либо), поделиться наболевшим. Он может рассказать о своем проступке, зная, что его всегда поймут. Если сын (дочь) может высказывать свое мнение и принимать самостоятельные решения; если заботится не только о самом себе, но и об окру­жающих; если не бежит из дому и не «пря­чется» от вас за компьютер или телеви­зор, - значит, ему дома и с вами хорошо. Даже если он попробовал наркотик, то сразу рассказал вам, и вы вместе начали решительно и немедленно действовать.

Вот тогда вы хороший родитель. Вашему ребёнку повезло.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**НАВИГАТОР ПО САЙТАМ, где расположена информация для формирования антинаркотического мирововоззрения**

[http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prevent/3о941/](http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prevent/3%D0%BE941/)

<http://www.narconon-spb.ru/o_profilaktike_narkomanii>

<http://www.russlav.ru/narkotik/profilaktika-narkomanii.html>

<http://narcolikvidator.ru/aspekty-profilaktiki-narkomanii.htm>

<http://www.afanasyevo.ru/index.php/item/1916-profilaktika-narkomanii-pamyatka-dlya-roditelej>

<http://gigabaza.ru/doc/17183.html>

<http://www.rndtuva.ru/prophylaxis/parents/rekomendacii-dlya-roditeley-po-profilaktike-narkomanii.html>

<http://www.doctornik.ru/profilaktika-alkogolizma-i-narkomanii>

<http://school1924.ru/vospitatelnaya-rabota/profilaktika-narkomanii.html>

<http://сосновка-югра.рф/roditelyam/roditelyam/rekomendatsii-dlya-roditelej-zozh-narkomaniya>

**Профилактика – страница сайта лицея**

****