

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"

Поздеева К.А., Тюляева О.А., Славкина О.К., Тихонова А.С., И Д.В, Олифер О.О.

**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
"АЛКОГОЛЬ – БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ
ИЛИ КАЗАТЬСЯ"**

Хабаровск, 2021 г.

УДК 371.78
ББК 74.200.55

Рецензент:

Солодкая Е.В., доцент кафедры психиатрии и наркологии ДВГМУ, к.м.н.

Авторы:

Поздеева К.А., руководитель НИЛПСРО КГАНОУ "Психология";

Тюляева О.А., педагог-психолог КГАНОУ "Психология";

Славкина О.К., педагог-психолог КГАНОУ "Психология";

Тихонова А.С., методист КГАНОУ "Психология";

Олифер О.О., генеральный директор КГАНОУ "Психология";

И Д.В., к.м.н., заместитель генерального директора по научно-исследовательской и медицинской деятельности КГАНОУ "Психология".

Алкоголь – быть взрослым или казаться/ К.А.Поздеева, О.А.Тюляева, О.К. Славкина, А.С.Тихонова, Д.В.И, О.О. Олифер – КГАНОУ "Психология". – Хабаровск: Изд-во, 2021. – 46 с.

Методическое пособие составлено по программе по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни "Алкоголь – быть взрослым или казаться", адресовано психологам, педагогам, социальным работникам образовательных организаций, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения подростков.

Методическое пособие разработано в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление Правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр).

УДК 371.78
ББК 74.200.55

© КГАНОУ "Психология"

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Описание программы	8
1 занятие.	13
2 занятие	17
3 занятие	20
4 занятие	23
5 занятие	26
6 занятие	34
7 занятие	38
Приложения	46

Пояснительная записка

*Вино губит телесное здоровье людей,
губит умственные силы, способности,
губит благосостояние семей и,
что всего ужаснее,
губит души людей и их потомство.
Лев Толстой*

Профилактика потребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних является одной из важнейших задач, стоящих перед обществом.

Целью профилактических мероприятий является формирование личной ответственности молодёжи за своё поведение, способствующей снижению спроса на психоактивные вещества (ПАВ).

Алкоголизм – одна из серьезных проблем в нашей стране, особенно среди молодежи. Количество несовершеннолетних, употребляющих алкоголь, увеличивается, а их средний возраст уменьшается. Ситуация усугубляется так же криминальной обстановкой в Хабаровском крае, смертностью, риском заражения инфекциями, включая ВИЧ.

82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. По информации за 2019 год официального сайта Роспотребнадзора ежегодно от алкоголя в нашей стране погибает около 500 000 человек.

По данным доклада о наркоситуации в Хабаровском крае в 2018 году специализированными наркологическими учреждениями Хабаровского края зарегистрировано 23 525 больных наркологическими расстройствами (в 2017 г. – 23 083), или 1 780,2 на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 1 738,6).

В число указанных лиц входят, как больные с диагнозом "синдром зависимости от наркотических средств (наркомания)" 2 538, что составило 10,8% от общего количества наркологически зависимых граждан (в 2017 г. – 2 675 чел., 11,6%), так и с диагнозом "**синдром зависимости от алкоголя (алкоголизм)**" **17 999 человек 76,5%** (в 2017 г. – 17 610 чел., 76,3%), "синдромом зависимости от ненаркотических психоактивных веществ (токсикомании)" 49 человек 0,2% (в 2017 г. – 44 чел. – 0,2%) и другие.

В общей структуре заболеваемости **на I месте алкоголизм – 76,5% (2017 г. – 76,3%)**, на II наркомания – 10,8% (2017 г. – 11,6%), на III – алкогольные психозы – 4,3% (2017 г. – 4,3%).

Данные мониторинга наркоситуации в Хабаровском крае свидетельствует о том, что проблема распространения и употребления алкоголя среди подростков является **чрезвычайно актуальной**.

Подростковый период является критическим в развитии человека и часто совпадает с возрастом алкогольного дебюта. Среди особенностей развития подростков выделяется интенсивное формирование самосознания и при этом недостаточный уровень социальной компетентности. Все это повышает вероятность вовлечения подростков в зависимое поведение.

На территории Хабаровского края создана и функционирует комплексная многоуровневая система профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ. Данная деятельность осуществляется субъектами профилактики потребления ПАВ в соответствии с Законом Хабаровского края от 29.10.2008 № 213 "Об организации профилактики незаконного потребления наркотических средств, психотропных веществ, наркомании", государственной программой края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае", утвержденной постановлением Правительства Хабаровского края от 31.12.2013 № 482-пр.

Особое внимание в организации данной работы уделяется развитию системы профилактики потребления психоактивных веществ среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на то, что работа по профилактике потребления ПАВ проводится на всех уровнях образовательных учреждений, всех видов и типов, по-прежнему существует ряд негативных тенденций в организации противодействия употреблению ПАВ среди подростков.

Одним из путей выхода из кризисной ситуации является не только создание эффективной системы лечения и реабилитации больных, но и разработка системы профилактических мер. Лечение зависимости – процесс трудный и длительный. Часто алкоголизму сопутствуют многие другие заболевания, например, гепатиты, ВИЧ, СПИД, венерические заболевания. Таким образом, профилактика может оказаться гораздо продуктивнее любого лечения.

Задача всех заинтересованных специалистов помочь подросткам и молодежи сформировать менее рискованное поведение. Своевременно предоставить информацию о пользе здорового стиля жизни, рассказать о возможных последствиях рискованных практик, помочь сформировать навыки и установки грамотных действий в определенных жизненных ситуациях, связанных с их взрослением, подготовка к будущей жизни.

Согласно научным исследованиям, профилактика, ориентированная только на информирование о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, оказывается малоэффективной, тогда как профилактические программы, обучающие критическому мышлению, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ, доказывают свою успешность.

С опорой на современные научные представления об антинаркотической профилактике, была разработана Программа из 7 занятий, направленных на профилактику употребления алкоголя среди молодежи: "Алкоголь – быть взрослым или казаться".

Педагогическая целесообразность: главными мотивирующими факторами проведения информационно-просветительских занятий среди подростков является:

- формирование у подростков осознанного поведения,
- актуализация знаний о вреде употребления алкоголя;
- информирование о безопасном поведении дает альтернативы для сознательного выбора;
- повышение правовой компетентности позволяет сформировать элементы правовой культуры, развивать нравственные качества у подростка.

Описание программы

Программа предполагает проведение системы занятий с обучающимися специалистами системы общего и дополнительного образования по определенной тематике. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит создать систему работы с подростками, в данных условиях оказать им помощь, направить их к социально-одобряемому образу жизни и поведения. Данная программа призвана сформировать у подростков основные знания о пагубном воздействии алкоголя на организм, укрепить значимость основных человеческих ценностей, развить уверенность в себе и умение отстаивать свое мнение, научить основам безопасного поведения и здорового образа жизни.

Цель: формирование у подростков навыков ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья и отказ от употребления алкоголя.

Задачи:

- информировать подростков и родителей (законных представителей) о вреде употребления алкоголя для организма, административной и уголовной ответственности за правонарушения, связанные с употреблением алкоголя несовершеннолетними;
- развить у подростков навыки принятия решений, критического мышления;
- помочь подросткам выработать навыки сопротивления негативному влиянию сверстников;
- ознакомить участников с принципами здорового образа жизни и безопасного поведения;
- сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям, образу жизни и своему будущему;
- повысить родительскую компетентность в вопросах формирования у подростков навыков уверенного отказа от употребления алкоголя;
- ознакомить родителей (законных представителей) с понятием зависимого поведения и основными формами профилактической работы в образовательной организации.

Участники программы: программа разработана для подростков от 12 до 18 лет и их родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы: 2 месяца.

Организация групповых занятий: программа состоит из 5 внеклассных занятий для подростков по 45-60 минут и 2 родительских собраний.

Новизна программы: в использовании преимущественно активных форм работы на занятиях с подростками и их родителями (законными представителями), что существенно повышает уровень усвоения информации и формирует необходимые социально-психологические навыки.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

Ожидаемые личностные результаты Программы для обучающихся:

- развитие у подростков критического мышления и навыков принятия ответственных и разумных решений;
- освоение принципов ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;
- развитие умения видеть цели собственной деятельности и достигать поставленных целей социально приемлемыми способами;
- развитие умения определять оправданность риска;
- развитие умения использовать ресурс социума (обращаться за социальной поддержкой) по проблемам развития зависимости;
- развитие навыков сопротивления негативному влиянию в группе.

Ожидаемые предметные результаты Программы для обучающихся:

- повышение уровня подростковой компетенции в вопросах опасности употребления алкоголя, административной и уголовной ответственности за правонарушения, связанные с употреблением несовершеннолетними алкоголя;
- освоение знаний о влиянии алкоголя на организм человека, об опасности употребления ПАВ;
- укрепление у подростков представления об основных человеческих ценностях, формирование ответственного отношения к образу жизни и своему будущему;
- формирование навыков противодействия рискованному поведению (включая употребление алкоголя и наркотиков);
- использование участниками полученных навыков отказа от алкоголя.

Ожидаемые метапредметные результаты Программы для обучающихся:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- развитие положительных ценностных установок: бережного отношения к личности человека, жизни, здоровью, семье;
- воспитание чувства ответственности,
- овладение умениями разумного поведения в потенциально опасных ситуациях и избегание их.

Ожидаемый результат реализации Программы для родителей (законных представителей): повышение родительской компетентности в вопросах безопасности и здоровьесбережения детей, формирование ответственности за надлежащее и своевременное информирование. Знакомство с современными формами профилактической работы и активное вовлечение в них.

- Кадровое обеспечение: программа может реализовываться учителями школ, преподавателями профессиональных образовательных учреждений, социальными педагогами, педагогами-психологами, а также специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профилактики зависимого поведения и формирования мотивации к ведению ЗОЖ.

Формы и методы работы:

- Мини-лекции по теме практического занятия
- Практические задания, в виде дискуссий, "мозгового штурма", ролевых игр, индивидуальных и коллективных групповых заданий, тестов.
- Мультимедийное сопровождение в форме презентаций и показа видеоматериалов.

Программа также включает интерактивную квест-игру, с оригинальными сюжетом. Включает в себя 7 тематических станций, которые логически связаны друг с другом. Задания на станциях включают в себя информационную часть, тренинги и упражнения, ролевые игры, дискуссию. В конце приключенческой игры проводится рефлексия.

Предлагаемый формат занятий создаёт условия для формирования у молодёжи собственного мнения об алкоголе, основанного на предоставленной им информации о его разрушающем влиянии и мифах относительно алкоголя, существующих в обществе. Участие в дискуссиях и практических упражнениях активизирует критическое мышление, даёт возможность подростку в дальнейшем не поддаваться негативному воздействию сверстников, позволяет создать условия для включения новых объективных сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростка и сознательного выбора в пользу социально позитивного и здорового образа жизни.

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория	Практика
1	Родительское собрание по теме: "Профилактика употребления алкоголя несовершеннолетними"	1	1ч15мин	20	55
2	Будущее в твоих руках	1	45	5	40
3	Алкоголь – быть взрослым или казаться?	1	45	7	38
4	Здоровая страна начинается с тебя	1	45	20	25
5	Энергетики	1	45	20	25
6	Квест "Страна вечных туманов"	1	45-60	10	35-50
7	Родительское собрание по теме: "Здоровье наших детей в наших руках"	1	50	5	45
Всего по курсу		7	5ч50мин (350 мин)	1ч27мин (87 мин)	4ч23мин (263мин)

Родительское собрание по теме: "Профилактика употребления алкоголя несовершеннолетними"

Цель: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1. Информировать участников о подростковой преступности в крае и влиянии алкоголя на совершение правонарушений несовершеннолетними.
2. Выявить причины употребления алкогольных напитков в подростковой среде.
3. Выработать пути решения, которые позволят уберечь подростков от употребления алкоголя.
4. Способствовать развитию среди участников бережного отношения к своему здоровью.

План:

1. Приветствие участников, установление правил, упражнение "Встреча" (15 мин.)
2. Мини-лекция: " Проблема алкоголизма в подростковой среде" (20 мин.)
3. Ролевая игра "Подросток и алкоголь" (25 мин.)
4. Рефлексия. (5 мин.)

Оборудование: флипчарт, мультимедийное оборудование, стулья по количеству участников, маркеры, буклеты "Подростки и алкоголь. Как уберечь", карточки с ролями.

Ход занятия:

1. **Приветствие участников, установление правил, упражнение "Встреча"**

Цель: создание рабочего настроения, выработка правил, сплочение группы.

Ведущий: Рады приветствовать Вас на нашем занятии. Сегодня мы познакомимся со статистикой подростковой преступности и влиянием алкоголя на правонарушения несовершеннолетних. Обсудим причины употребления алкоголя в подростковом возрасте и роль семьи в выработке путей, которые позволят уберечь вашего ребенка от употребления алкоголя и предупредить правонарушения в подростковом возрасте. Наши встречи с детьми и родителями всегда проходят в активной форме, поэтому предлагаю вам несколько правил их проведения, вы можете добавить к ним свои или скорректировать предложенные мною.

Правила:

Активность. Все участники проявляют активность в обсуждении вопросов. Однако эта активность должна быть добровольной. Мы исходим из предпосылки, что если вы пришли сюда, значит, готовы качественно работать.

Равенство. Это очень важное правило. Оно означает, что все из участников встречи равны между собой, независимо от их опыта, возраста, пола и т.д.

Уважение. Когда один говорит, остальные молчат и внимательно слушают. Исходя из этого правила, в добровольцы следует предлагать только самих себя. Мы высказываемся корректно без оценок личностей.

Конфиденциальность. Все информация остается между участниками тренинга и нигде больше не озвучивается, не публикуется.

Надеемся на продуктивную работу и Ваше активное участие. А настроиться на работу нам поможет следующее упражнение.

Упражнение "Встреча"

Ведущий: Предлагаю всем встать и начать свободное движение по комнате. Важно не смотреть на других участников. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижаем темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми...

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Продолжаем движение и каждому, кто встречается на пути,жимаем руку. Темп не снижаем, поэтому вам надо быть достаточно расторопными, чтобы успеть поздороваться и с тем, кто проходит справа, и с тем, кто пробегает слева. Пытаемся не пропустить ни одного человека, никого не оставляем без внимания...

Теперь вместо рукопожатий касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий. Локоть!.. Плечо!.. Пятка... Указательный палец...

А теперь, после того, как вы поздоровались пальцами с вашим соседом, попытайтесь поздороваться свободной рукой с другим человеком, не отпуская своего первого соседа. И вот теперь вы уже втроем ищите того, с кем вы могли бы поздороваться свободной рукой одного из ваших соседей.

Упражнение продолжается, пока все не объединяется, взявшись за руки.

2. Мини-лекция: " Проблема алкоголизма в подростковой среде"

Цель: информировать участников о подростковой преступности в крае и влиянии алкоголя на правонарушения несовершеннолетних.

Оборудование: слайдовая презентация, информация для ведущего из приложения 1.

Ведущий освещает информацию согласно плана и предлагает рассмотреть ситуацию, которая поможет уберечь ребенка от употребления алкоголя и совершения правонарушений.

План лекции:

1. Проблема алкоголизма.
2. Статистическая информация.
3. Алкоголизм и правонарушения несовершеннолетних.

3. Ролевая игра "Подросток и алкоголь"

Цель: развитие у родителей навыков уверенного поведения, формирование умения правильно обозначать проблемы и находить внутренние ресурсы для их преодоления.

Оборудование: флипчарт, маркеры, карточка с ситуацией.

Для участия в ролевой игре выбирается трое добровольцев (на роль отца, матери и подростка). Участники показывают небольшой спектакль в трех действиях для группы. После этого происходит подробный анализ игры.

Ход упражнения:

Добровольцы получают карточки с описанием роли. Речи и поступки своим персонажам они придумывают сами. Спектакль играется без репетиций.

Роли:

Мама – Ольга Ивановна, спокойная и мягкая по натуре женщина, а по профессии – бухгалтер.

Папа – Олег Петрович, успешный предприниматель, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Алкоголь употребляет только по праздникам и в умеренных количествах.

Дочь – Ксюша, считает себя самостоятельной, любит модную музыку, видео-клипы, общение в социальных сетях и тусовки с друзьями.

Действующие лица: мама, папа, дочь 14-ти лет.

Краткое содержание: родители узнают о том, что их дочь употребляет алкоголь в компании друзей от инспекторов КДН.

Действие первое – "*Звонок от инспектора*". Мама, волнуясь, ждет звонка от дочери, которая долго не отвечает на ее телефонные звонки и не возвращается домой, хотя на часах уже полночь. Раздается звонок телефона, инспектор сообщает, что ее дочь задержана на улице в состоянии алкогольного опьянения и доставлена в участковый пункт полиции. Мать сообщает новость отцу. Происходит разговор между родителями. Ребенка забирают и привозят домой.

Действие второе – "*Разбор полетов*"

Действие третье – "*Работа над ошибками*" – Родители совместно с ребенком стараются прийти к совместному решению, которое сможет учесть интересы обеих сторон – и родителей, и подростка.

Ведущий: Задание группе – внимательно наблюдать за спектаклем. Постараться понять свои переживания в разные моменты ролевой игры и сравнить со своими привычными моделями поведения.

Задание актерам – нужно разыграть ситуацию от имени ваших персонажей. Не обязательно поступать так, как поступили бы лично вы. Импровизируйте, придумывайте, если нужно, дополнительные детали жизни и биографий. Все понятно? Тогда начали.

Анализ упражнения:

Вопросы актерам:

- Что вы чувствовали в данной ситуации?
- Что было самым сложным?
- Согласны ли вы со своим персонажем? Как бы вы поступили на его месте?
- Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?
- Как вы относитесь к найденному решению? Насколько оно соответствует Вашим ценностям? Как оно отражается на других участниках конфликта?

Вопросы группе:

- Почему эти персонажи вели себя именно так?
- Кто из них был прав, по-вашему, а кто – нет?
- Как участники пытались разрешить ситуацию? Насколько эффективным вам показались эти способы?
- Как вы думаете, будут развиваться события дальше?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

Ведущий предлагает разобрать ситуацию и выделить причины и пути решения проблемы.

Ведущий заполняет листы флипчарта по ходу проведения дискуссии

1 лист – Причины сложившейся ситуации

2 лист – Пути решения проблемы

Вопрос: что послужило причиной такого поведения?

Ведущий: Истинная помощь заключается не в назиданиях и не в устрашающих роликах о вреде употребления наркотиков. Она проявляется через ощущение сопричастности взрослого к проблемам и переживаниям ребенка, через позицию "я с тобой, на твоей стороне. Я твой лучший друг и ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью". В теории привязанности это выражается в виде формулы: "сначала связь, потом – воспитание".

Восстановить привязанность детей ко взрослым можно только через живой контакт чувств. Одобряющий взгляд, улыбка и дружественные жесты помогают привлечь внимание ребенка.

Ученые подсчитали, что в среднем родители уделяют общению с детьми всего 12,5 минут в день. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на различного рода наставления, замечания и споры. "Ты сделал уроки?", "Опять посуду за собой не помыл?", "Что получил сегодня за контрольную?" и т.д.

На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!

Одна мама-писательница, Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день. Джейми рассказала о том, как ей удается оставаться в контакте с ребенком-подростком при том, что она работает практически без выходных: "У меня все меньше времени, которое я могу посвятить дочке. Но даже будучи очень занятой, я выделяю 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Я считаю, что, таким образом, я словно "оставляю дверь открытой", чтобы в случае необходимости дочка могла поделиться со мной тем, что для нее действительно важно. Не думайте, что каждый раз я получаю развернутый ответ, часто дочь ограничивается одним-двумя словами, но бывает и так, что мы выходим на обсуждение важных для нее тем. Я задаю эти вопросы каждый день и внимательно слушаю. Мне важно знать, что моя дочь уверена – я рядом". Итак, вот 4 вопроса, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.

1. Как прошел твой день?

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – "плохо", "нормально" и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, "вытаскивать рассказ клещами". Можно сказать: "Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...". Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе.

2. Как дела у твоих друзей?

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: "Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?" Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

3. Что хорошего с тобой случилось за день?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

4. Тебе нужна моя помощь?

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убрать в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезной проблемы ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ ребенка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне. Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите его за руку или просто сядьте плечом к плечу, рядом. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.

Отношения родителей и ребенка можно сравнить с путешествием на воздушном шаре. Чтобы предотвратить крушение, предстоит избавиться от того лишнего груза, что мешает Вашему воздушному плаванию и больше сосредоточиться на самих отношениях.

Чем больше Вы будете уделять времени ежедневному общению с детьми, тем крепче будет уверенность ребенка в том, что он ценен и важен для Вас.

И тем меньше будет его потребность искать утешения в зависимостях.

В ходе исследований, проводимых специалистами в области теории привязанности, было установлено, что среди подростков, имеющих доверительные отношения с родителями, гораздо реже возникали проблемы с наркотической и алкогольной зависимостью. Эмоционально безопасная привязанность к взрослым ограждала этих детей от стресса и становилась опорой для их взросления.

4. Рефлексия

Цель: подведение итогов, получение обратной связи от участников.

Ведущий предлагает участникам по цепочке сказать одну фразу, которая больше всего запомнилась на занятии или будет использоваться в жизни. (Заслушиваются ответы участников).

Ведущий: В завершении нашей встречи хочется сказать, уважаемые родители, проблема алкоголизма среди подростков очень актуальна в наше время. Алкоголь прочно укрепился среди молодежи, как средство для раскрепощения и преодоления застенчивости, от которой страдают многие подростки. Чем раньше родители начинают разговаривать со своими детьми о рисках употребления алкоголя, тем больше вероятность, что ребенок не только избежит зависимого поведения от алкоголя, но и не попадет в ситуацию, при которой, наступит административная или уголовная ответственность. Также предлагаю вам посмотреть с ребенком мультипликационный фильм ООО "Общее дело" "Опасное погружение" и обсудить его. (Раздаем участникам буклеты: "Если ребенок курит", "Подростки и алкоголь. Как уберечь")

Ведущий: Благодарю вас за внимание и желаю успехов в воспитании ваших детей. Готов ответить на ваши вопросы.

Занятие 1 для подростков на тему: "Будущее в твоих руках"

Цель: сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям, образу жизни и своему будущему.

Задачи:

- информировать подростков о вреде употребления ПАВ для организма;
- развить у обучающихся навыки принятия решений, критического мышления;
- помочь участникам выработать навыки сопротивления негативному влиянию сверстников.

План:

1. Работа с флипчартом (перед началом занятия)
2. Приветствие "Здравствуйтесь" (5 мин)
3. Правила работы на занятии (2 мин)
4. Беседа про ЗОЖ (10 мин)
5. Упражнение "Вредные и здоровые привычки" (5 минут)
6. Беседа о ценностях жизни (10 мин)
7. Упражнение "Гонки" (5 мин)
8. Анкетирование (7 минут)
9. Упражнение "Здорово" (2 мин)

Ход занятия:

1. Работа с флипчартом/доской.

Цель: формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни.

Оборудование: флипчарт/доска, карточки с ценностями (здоровье, семья, любовь, друзья, хобби, материальное благополучие, работа, спорт)

Инструкция: на флипчарте/доске до занятия прикреплены карточки с ценностями. Педагог обращает на них внимание ребят и предлагает, заходя в кабинет, выбрать и отметить галочкой 3 наиболее важных для них ценности.

2. Приветствие "Здравствуйтесь" (3 мин.)

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Ведущий: Ребята, у каждого из вас есть любимое занятие или мечта. Поделитесь с нами вашими увлечениями, хобби, любимыми делами. Участники по цепочке высказываются. Ведущий отмечает тех ребят, у которых есть схожие увлечения.

3. Правила работы на занятии

Цель: выработать правила для продуктивного взаимодействия.

Оборудование: листы А4 с изображением каждого правила.

Ведущий: Ребята, наше занятие будет проходить в активной форме. И так как это другой формат, то у него есть свои определенные правила.

- Как вы думаете, для чего стоит придерживаться каких-то правил? (Ответы участников). Чтобы наши занятия смогли быть для вас максимально полезны, мы предлагаем придерживаться следующих правил:

1. *Правило поднятой руки* – если вы желаете высказаться, поднимайте руку.
2. *Правило "Стоп"* – ведущие могут остановить кого-либо из участников для поддержания рабочего настроения группы и соблюдения временных рамок.
3. *Уважение друг к другу* – говорим без оценок и осуждения другого участника.
4. *Правило "Будь активным"* – предполагает ваше честное и активное участие во всех заданиях, которые мы будем проводить.

5. *"Абонент недоступен"* – на время тренинга мы просим вас убрать ваши мобильные телефоны и другие гаджеты, чтобы они не отвлекали ваше внимание.

- Возможно, вы хотите добавить еще какие-то правила?

4. Беседа про ЗОЖ

Цель: выяснить уровень информированности участников о здоровом образе жизни.

Оборудование: карточки (врачи, экология, образ жизни, генетика)

Инструкция: До начала занятия на стенах аудитории ведущий прикрепляет карточки. Педагог обращает на них внимание подростков и предлагает подойти к той карточке, которую они считают наиболее верной (возле карточек формируются группы).

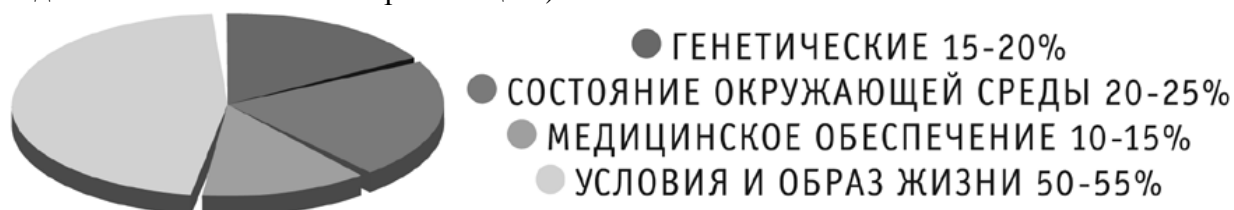
Ведущий: Почему вы выбрали именно эту карточку? Объясните, как влияют врачи, экология, генетика и образ жизни на жизнь?

- Ребята, а как вы думаете, что такое Здоровый образ жизни? (Ответы участников)

Вывод: ЗОЖ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Ученые проанализировали, от чего зависит здоровье человека, и пришли к следующим выводам:

- на 15-20 % – состояние нашего здоровья определяется генетикой;
- на 20-25% – состоянием окружающей среды;
- на 10-15 % – уровнем медицинского обслуживания;
- на 50-55 % – нашим образом жизни.

(Диаграмму ведущий может заранее нарисовать на доске или на листе ватмана, либо подготовить и включить в презентацию).



Как вы видите, решающую роль в сохранении здоровья играет тот образ жизни, который ведет человек. Мы сами делаем выбор в пользу своего здоровья или во вред. Действительно, наше здоровье – в наших руках. И во многом именно от здоровья зависит реализация наших целей.

Здоровье для вас сейчас – это нечто само собой разумеющееся. Поэтому мы о нем и не думаем. Однако будущее начинается уже сейчас! И, делая свой выбор сегодня, мы в определенной степени задаем свою жизненную программу. Наше здоровье – это НАШЕ дело и НАША ответственность, а не кого-то другого.

5. Упражнение "Вредные и здоровые привычки" (5-7 минут)

Цель: сформировать представление о вредных и полезных привычках, провести разминку.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает участникам встать, озвучивает вредные и полезные привычки. На каждую вредную привычку участникам нужно садиться на корточки. На каждую полезную – хлопать в ладоши в положении стоя.

Дышать воздухом рядом с курящим человеком	Заниматься зарядкой по утрам
Играть в компьютерные игры несколько часов подряд	Ложиться спать не позднее 10 часов вечера
Грызть ногти	Гулять с друзьями на свежем воздухе
Есть картошку-фри и запивать ее кока-колой	Есть овощи, фрукты и каши
Перекусывать "на бегу" вкусными сладостями	Общаться с приятными и веселыми людьми
Ложиться спать в 12 ночи	Обнимать родных и близких
Смотреть мультфильмы несколько часов подряд	Пользоваться зубной нитью и ополаскивателем для рта
Общаться с агрессивными и сердитыми людьми	Посещать врача, когда болеешь
Во всем видеть повод для грусти	Чистить зубы 2 раза в день
Чистить зубы через день	Мыть руки перед приемом пищи

6. Беседа о ценностях жизни

Цель: сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям.

Оборудование: флипчарт/доска, карточки ценностей, стулья

Ведущий: В начале занятия вы отмечали на доске/флипчарте карточки с разными ценностями наиболее важными для вас. Поднимите, пожалуйста, руку:

- Кто выбрал ценность здоровье? Почему?
- Кто выбрал семью? Почему? Сколько человек, по-вашему, должно быть в семье?
- Кто выбрал любовь? Почему?
- Кто выбрал материальное благополучие? Почему?
- Кто выбрал спорт? Почему? Вы занимаетесь спортом?
- Кто выбрал друзей? Почему?
- Кто выбрал хобби? (какое у вас увлечение?)
- А кто хотел отметить все ценности? Почему?

- Все эти ценности делают жизнь более интересной и значимой, поэтому каждая ценность важна по-своему. Скажите, если человек имеет алкогольную зависимость, что происходит с ценностями? (Уходят, исчезают)

- Какие ценности уходят первыми? Что остается? (У человека ничего не остается).
- Как вы думаете, а проблемы этого человека решаются или их становится еще больше?
- Как проще справляться с трудностями, одному или с помощью друзей и близких?

Вывод: Употребляя вредные вещества, мы не только разрушаем свое здоровье, но и остаемся наедине со своей проблемой. Важно вовремя принять правильное решение, и следующее упражнение поможет нам в этом.

7. Упражнение "Гонки"

Цель: помочь подросткам выработать навыки сопротивления негативному влиянию сверстников.

Оборудование: карточки с цифрами (1,2,3,4).

Инструкция: ведущий выбирает 2-3 ребят, остальные решают, за кого будут "болеть", наблюдают и дополняют. На полу раскладываются карточки с цифрами от 1 до 4-х. Каждый из участников может сделать шаг вперед на следующий этап, если найдет вескую причину для отказа от вредных привычек. Ведущий называет их участникам:

- Есть вредную пищу (картошка фри, кока-кола)
- Предложение закурить от приятеля
- Играть в компьютерные игры несколько часов подряд
- Предложение употребить алкоголь на дискотеке от группы друзей

Высказывание не должно содержать отрицательную частицу "не", например: "Я отказываюсь от алкоголя, потому что хочу иметь хорошую память. Я отказываюсь от курения, потому что хочу иметь здоровые зубы и свежее дыхание. Я отказываюсь от картошки фри и кока-колы, потому что хочу иметь стройное, подтянутое тело. Я отказываюсь проводить время за играми, потому что хочу иметь здоровые глаза и спину". Остальные участники могут дополнить выступающих и назвать свои аргументы отказа.

Вывод: Для каждого есть свои причины отказа от вредных привычек, а главная из них – они разрушают наше здоровье.

8. Анкетирование

Цель: выяснить исходный уровень информированности участников о проблеме.

Оборудование: бланки анкеты по количеству участников (приложение 2).

Ведущий: на сегодняшнем занятии мы много говорили о важности ведения здорового образа жизни, вредных и полезных привычках. Главной темой наших дальнейших встреч станет профилактика употребления алкоголя. Предлагаю вам заполнить анкету, она покажет нам уровень вашей информированности о проблеме алкоголизма.

9. Упражнение "Здорово!"

Цель: подведение итогов

Инструкция: все встают в круг/рядом друг с другом и берутся за руки. По сигналу ведущего громко говорят "Здорово!":

Ведущий: Мы сегодня узнали много ценностей и это "Здорово!"

- Мы за ЗОЖ и это "Здорово!"

- Мы сегодня интересно провели время и это "Здорово!"

- Мы сегодня отлично провели время и это "Здорово!"

Занятие 2 для подростков по теме: "Алкоголь – быть взрослым или казаться "

Цель: информировать подростков о вреде употребления алкоголя для организма, административной и уголовной ответственности за правонарушения, связанные с употреблением алкоголя несовершеннолетними.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности участников о проблеме;
- развить устойчивую мотивацию к воздержанию от употребления алкоголя.

План:

1. Приветствие. Упражнение "Я такой" (5 минут)
2. Упражнение "Зоопарк" (15 минут)
3. Информационный блок. Упражнение "Верно/неверно" (10 минут)
4. Упражнение "Незаметный предмет" (10 минут)
5. Рефлексия (5 минут)

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение "Я такой"

Цель: знакомство с участниками, разогрев группы.

Оборудование: мяч/мягкая игрушка.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рады видеть вас на нашем занятии. Каждый новый день вносит в нашу жизнь перемены. А часто ли мы их замечаем? Предлагаю посмотреть на соседа по парте или человека, стоящего рядом (если упражнение выполняется в кругу), отметить что-то новое и хорошее в нем и сказать ему об этом. А тот, к кому обращаются, если согласен, произносит: "Да, я такой!" Например, передо мной Андрей, он сегодня очень загадочный.

2. Упражнение "Зоопарк"

Цель: развить устойчивую мотивацию к воздержанию от употребления алкоголя.

Оборудование: карточки с изображением животных (приложение 3).

Ведущий: Начать наше сегодняшнее занятие я предлагаю с одной веселой игры, которая называется "зоопарк". Каждому из вас я положил(а) на стол карточки с изображением животного, которое вы должны будете показать, используя мимику, жесты и звуки, когда я попрошу. При этом запрещается вслух произносить название изображенного на карточке животного, или показывать саму карточку другим участникам. Ваша задача: найти "своих", то есть собраться в стаи, чтобы все животные одного вида оказались вместе. У нас 4 вида животных, посмотрим, кто соберется первыми. Начали! (Желательно, чтобы количество животных каждого вида было приблизительно равным: павлин, лев, обезьяна, свинья). Итак, все животные одного вида должны оказаться вместе: павлины с павлинами и т. д.

После того, как все собрались и показались, попросите ребят вернуться на места.

- Как вы думаете, какая связь между всеми этими животными и алкоголем? (ответы участников)

- Как гласит народная мудрость, человек в опьянении проходит несколько стадий. Сначала он ведет себя как павлин, затем начинает шутить и смеяться как обезьяна, храбриться и лезть на рожон, подобно льву, и окончательно теряет чувство приличия и собственного достоинства, подобно свинье. Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на них? (Если кто-то не согласен, уточните: на каких животных он тогда похож?) Какие чувства вы испытываете, встречая человека в состоянии алкогольного опьянения?

3. Информационный блок. Упражнение "Верно/неверно"

Цель: информировать подростков о вреде употребления алкоголя для организма, административной и уголовной ответственности за правонарушения, связанные с употреблением алкоголя несовершеннолетними.

Оборудование: флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры, приложение 4.

Ведущий: Мы с вами часто сами сталкиваемся с разными мнениями об алкоголе. Давайте разбираться вместе. Сейчас я буду знакомить Вас с некоторыми высказываниями и суждениями

об алкоголе, а Ваша задача – встать, если считаете, что высказывание верно или оставаться на своем месте, если считаете, что оно неверно. (Каждое высказывание комментируется ведущим, в случае разделения мнений участников, ведущий просит высказаться ребят и дополняет их ответы достоверной информацией).

- ✓ Алкоголь является наркотическим веществом.
- ✓ Большинство алкоголиков – пропавшие люди и лентяи.
- ✓ Можно стать алкоголиком, употребляя только одни слабоалкогольные напитки.
- ✓ Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
- ✓ На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
- ✓ Алкоголики пьют ежедневно.
- ✓ Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
- ✓ В небольших количествах алкоголь оказывает лечебное действие.
- ✓ Не будет проблем с законом, если выпить легкий коктейль.

Вывод: Причин употребления алкоголя может быть множество. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю их не разрешает, а скорее порождает новые. Не алкоголь разрешает проблемы, а люди! Давайте вместе подумаем, к каким последствиям может привести алкогольная зависимость в соответствии.

На листе флипчарта/ доске ведущий рисует систему координат и подписывает каждое поле последствиями употребления алкоголя:

- ✓ Биологические (Здоровье)
- ✓ Психологические
- ✓ Социальные
- ✓ Духовные

Далее совместно с участниками ведущий записывает на флипчарте/доске последствия употребления алкоголя в каждой из четырех сфер:

Информация для ведущего

Биологические: Атрофия мышц, разрушение костной и хрящевой ткани, цирроз печени, проблемы со зрением (атрофия мышц глазного яблока), слепота, почечная недостаточность, язва желудка, рак. Изменения внешности: синюшный цвет носа; покрасневшее, отечное лицо; мешки под глазами. Патология развития плода во время беременности.

Психологические. Потеря смысла жизни, депрессия. Неконтролируемые эмоциональные реакции, деградация личности, утрата привычных моральных ценностей и представлений об общечеловеческих нормах. Белая горячка (галлюцинации), проблемы с памятью и координацией, спутанное сознание. Слабоумие (клетки, а затем и целые участки мозга отмирают, покрываются язвами и кистами).

Социальные. Разрушение социальных связей, потеря любви и поддержки близких. Увольнение с работы, исключение из образовательного учреждения. Проблемы с законом, сближение с асоциальными людьми.

Духовные. Утрата морально-нравственных ориентиров, совершение преступлений на почве алкогольного опьянения, снижение критичности, неадекватное восприятие ситуации, неспособность успокоиться, саморазрушение личности, потеря смысла жизни.

4. Упражнение "Незаметный предмет"

Цель: показать, что чаще всего заставляет подростков начать употреблять спиртные напитки.

Оборудование: колпачок от маркера или другой небольшой предмет.

Ведущий: Как вы думаете, зачем люди начинают употреблять алкоголь? (ответы участников). У каждого могут быть свои причины. И чтобы лучше понять одну из таких причин, я предлагаю следующее упражнение.

Мне нужно 5 добровольцев. Сейчас эти 5 человек выйдут за дверь, а я положу колпачок от маркера на какое-нибудь место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая, но сразу он не будет замечен, так как это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот предмет: увидеть, но не брать (!) и тихо,

никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть на свое место. Если вы сели на свое место – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. А все остальные будут продолжать искать. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть на своих местах, а значит, знать, где лежит колпачок.

Анализ упражнения:

Как вы искали? На что ориентировались в поиске? Что чувствовали, когда находили предмет? А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Вывод: Выполняя это упражнение, мы хотим как можно быстрее его завершить, так как хотим почувствовать себя успешнее, ну или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать алкогольные напитки, мы хотим казаться взрослыми, успешными людьми. Но ведь не обязательно пить, чтобы быть интересным и взрослым. Когда остаешься последним, так хочется присоединиться к большинству, чтобы не отличаться от других, не быть белой вороной. Чтобы не поддаваться этому чувству, нужно быть сильной и самодостаточной личностью. Поэтому будьте внимательными к своему здоровью. Быть белой вороной не страшно, а если кого-то ваше поведение не устраивает, просто поменяйте компанию.

5. Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия, получить обратную связь от участников.

Ведущий: Наше занятие подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, что вам больше всего запомнилось и понравилось?

Вывод: Алкоголизм – это болезнь, хроническое прогрессирующее в отсутствии лечения смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни. Для того чтобы быть собой, быть успешным, здоровым и веселым алкоголь не нужен. Мы с вами увидели, что со сложностями он тоже не помогает справляться.

Помните о таких важных опорах в вашей жизни, как радость от занятий спортом и активными играми, любимые увлечения, дружеская поддержка, любовь родных и близких... Берегите себя и свое здоровье.

Спасибо Вам активное участие! *Аплодисменты.*

Занятие 3 для подростков по теме: "Здоровая страна начинается с тебя"

Цель: информировать подростков о вреде употребления алкоголя для организма.

Задачи:

- развить у участников навыки принятия решений, критического мышления;
- развить устойчивую мотивацию к воздержанию от употребления алкоголя.

Оборудование:

План:

1. Приветствие. Упражнение "Я ценю в себе ..." (3 минуты)
2. Дискуссия: "Опасное погружение" (15 минут)
3. Упражнение "Антиреклама" (15 минут)
4. Чек-лист моего здоровья (10 минут)
5. Рефлексия (2 минуты)

Ход занятия:

6. Приветствие. Упражнение "Я ценю в себе..."

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рады нашей новой встрече с вами! Предлагаю каждому начать сегодняшнее занятие со слов "Я ценю в себе то, что, например, я умею позитивно смотреть на мир". Упражнение выполняется по цепочке, заслушиваются ответы участников.

7. Дискуссия "Опасное погружение"

Цель: информировать подростков о вреде употребления алкоголя для организма, закрепить полученные знания.

Оборудование: мультимедиа, запись мультфильма ООО "Общее дело" "Опасное погружение" либо фильма "Алкоголь. Секреты манипуляции".

Информация для ведущего: данная дискуссия может проводиться в двух вариантах – просмотр и обсуждение м/ф "Опасное погружение" с учащимися 6 классов или просмотр с последующей дискуссией фильма "Алкоголь. Секреты манипуляции" с обучающимися 7-9 классов.

Для обучающихся 6 классов.

Ведущий: Сегодня, благодаря мультфильму общероссийской общественной организации "Общее дело" под названием "Опасное погружение" мы отправимся в необыкновенное путешествие по организму человека и убедимся, что алкоголь разрушает здоровье людей (просмотр м/ф). По окончании мультфильма ведущий организует его обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Кто помнит, почему Ваня захотел попробовать алкоголь? Встречали ли вы подобную рекламу на нашем телевидении? Как вы к ней относитесь? Что в ней вас настораживало?
- Какие последствия употребления алкоголя для организма человека вы отметили в мультфильме?
- Что больше всего произвело на вас впечатление, поразило, запомнилось?
- Как мы можем помочь людям, употребляющим алкоголь?
- Есть ли безвредные виды алкогольных напитков?

Для обучающихся 7 – 9 классов. Обсуждение отрывка фильма ООО "Общее дело" "Алкоголь. Секреты манипуляции".

Вопросы для обсуждения:

- Задумывались ли вы раньше о том, что в употреблении обществом алкоголя заинтересована огромная индустрия, которая содействует формированию лояльного отношения к употреблению алкогольных напитков?
- Приходилось ли вам встречать скрытую рекламу алкоголя на телевидении или в Интернете?
- Какими средствами привлечения внимания пользуются создатели такой рекламы?

Информация для ведущего:

Алкоголь – это яд. Именно поэтому законодательно регулируется его продажа лицам старше 18 лет, а также разрабатываются различные ограничения для лиц, употребивших алкоголь. Также запрещена реклама спирт содержащих напитков, но их производители прибегают к скрытой рекламе через телевидение, баннеры и музыкальных исполнителей. В реальной жизни многие актеры и певцы придерживаются здорового образа жизни, так как именно он позволяет как можно дольше сохранять собственную работоспособность.

Алкоголь, попадая с кровью в сердце, разрушает его стенки изнутри, он повреждает клетки крови, вызывая их слипание. Из этих склеек образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к сердцу. Ткани сердца отмирают. Это вызывает тяжёлое заболевание – инфаркт.

Тысячи клеток мозга безвозвратно отмирают после каждого приёма спиртного, человек начинает забывать события своей жизни.

Состояние опьянения у человека – это внешнее проявление массовой гибели клеток головного мозга. Уничтожение нейронов неизбежно даже при употреблении небольшой порции алкоголя.

Алкоголь является растворителем. Спирт разрушает не только микроорганизмы, живые клетки, но и способен агрессивно действовать на разные вещества. Алкоголь агрессивно разрушает защитный слой желудочно-кишечного тракта. Уничтожается микрофлора, нарушается кровообращение, на стенке кишечника образуются эрозии.

Когда алкоголь попадает в кровь, он повреждает тысячи клеток по всему организму, в том числе эритроциты – красные кровяные клетки. Алкоголь повреждает оболочку эритроцитов, и они начинают слипаться. Образовавшиеся склейки уже не могут доставлять кислород и питательные вещества. И эти склейки мертвых клеток, разносясь кровотоком по всему организму, закупоривают капилляры и сосуды. Таким образом, у людей, потребляющих алкоголь, страдает вся сердечно-сосудистая система.

Весь организм человека испытывает колоссальный вред от употребления даже небольших доз спиртного.

8. Упражнение "Антиреклама"

Цель: развить у подростков навыки принятия решений, критического мышления.

Оборудование: листы А4, карточки с мифами и подсказками для рекламы, обозначенными*, Приложение 5.

Ведущий: Итак, безвредных алкогольных напитков не бывает. Огромное количество мифов бытует вокруг пивоваренных и винных напитков. Мы встречаем очень красочные и занимательные истории их создания в рекламе. Как же быть с такой разной информацией? Чему верить? Ведь рекламные компании предоставляют чуть ли не медицинские данные, да и в интернете информация разнится. Давайте разбираться вместе! Предлагаю разделить на группы (по рядам), каждая из которых будет работать над определенным мифом, и создать "Антирекламу", которая сообщает всю правду об алкоголе. Представление работ будет проходить следующим образом: представитель команды зачитывает миф, а команда его развенчивает в своей "рекламе". Вам нужно создать рекламу так, чтобы у людей не возникло желание даже попробовать алкоголь.

Миф 1: Пиво почти не алкоголь, так как содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином, коньяком и водкой, алкоголиками становятся те, кто пьет крепкие алкогольные напитки.

*(Но, по статистике, хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза сильнее от употребления пива, чем от крепких спиртных напитков).

Миф 2: Вино полезно, потому что это – натуральный продукт.

*(Но в нем также присутствует спирт, который является сильнейшим ядом.)

Миф 3: Пиво – настоящий мужской напиток, заряжает энергией, бодростью, помогает весело провести время в компании.

***(Но пиво содержит фито эстроген (женский гормон), который подавляет выработку мужского гормона тестостерона, в результате чего происходит замещение мужских гормонов женскими, что существенно снижает потенцию мужчины, способствует приобретению более женственных форм тела).

Ведущий: Давайте посмотрим, какие у вас получились рекламы! Предлагаю командам представить результат своей работы. Заслушиваются ответы участников, приветствуется творческое исполнение. Ведущий дополняет выступления по необходимости и благодарит участников.

Вывод: Таким образом, в нашем организме вообще нет такого органа, на который бы не влиял алкоголь, какой бы крепости он ни был.

9. Чек-лист моего здоровья

Цель: формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к употреблению алкоголя, формирование мотивации к сохранению здоровья.

Ведущий: Настоящие мужчины, как и женщины, отличаются разумностью своих действий. Взрослые часто задумываются о своем будущем, о том, как сделать его более благополучным, и ведение здорового образа жизни этому только помогает. Предлагаю составить для себя "Чек-лист вашего здоровья". В него нужно добавить те действия, которые помогут на ближайшие полгода сохранить или улучшить ваше здоровье.

Например, у меня получился такой чек-лист:

Чек-лист моего здоровья

- Ежедневно делать разминку в течение дня не менее 5 раз
- Выбирать преимущественно натуральные продукты питания
- Соблюдать режим дня
- Высыпаться
- Отдавать предпочтение комфортной одежде

Ведущий предлагает участникам по желанию озвучить свои планы по улучшению здоровья, поддерживает инициативу выступающих.

10. Рефлексия

Ведущий: Наше занятие подошло к концу. Спасибо Вам активное участие! Аплодисменты всем нам!

В качестве домашнего задания ведущий предлагает написать небольшое письмо для ребят младших классов о важности ведения здорового образа жизни и вреде алкоголя. Письма ребята приносят на следующее занятие и размещают их на стенде в младшей школе.

Занятие 4 для подростков по теме: "Не твои крылья "

Цель: способствовать формированию у обучающихся навыков критического мышления и осмыслению ими отрицательных последствий употребления энергетических напитков.

Задачи:

- познакомить и проанализировать воздействие энергетических напитков на организм;
- развить устойчивую мотивацию к воздержанию от употребления энергетических напитков.

Оборудование: мультимедиа, видео-ролик YouTube-канала "Научпок" "Как быстро тебя убьют энергетики?" https://vk.com/videos-73083424?z=video-73083424_456239244%2Fclub73083424%2Fpl_-73083424_-2, бланки анкеты (приложение №).

План:

1. Упражнение: "Прогноз погоды" (5 минут)
2. Беседа: "Энергетические напитки" (10 минут)
3. Упражнение "За и против" (20 минут)
4. Анкетирование (5 минут)
5. Рефлексия (5 минут)

Ход занятия:

1. Упражнение "Прогноз погоды".

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рады нашей новой встрече с вами! Предлагаю каждому поделиться своим сегодняшним настроением, давайте сравним его с погодой. Например, в регионе Андрей сегодня облачно с прояснениями. А какая погода в ваших регионах? (заслушиваются ответы желающих)

2. Беседа: "Энергетические напитки".

Цель: способствовать формированию у обучающихся навыков критического мышления и осмыслению ими отрицательных последствий употребления энергетических напитков.

Оборудование и материалы: мультимедиа, запись видеоролика о вреде энергетических напитков "Как быстро тебя убьют энергетики?" https://vk.com/videos-73083424?z=video-73083424_456239244%2Fclub73083424%2Fpl_-73083424_-2.

Ведущий: В солнечный день нам хорошо и приятно, а в холодную и дождливую погоду, мы обычно грустим, хотим согреться горячим чаем и взбодриться. Какие способы зарядиться энергией, проснуться и стать более активным вы знаете? (педагог заслушивает и комментирует с точки зрения здоровья ответы участников, ожидая, когда они назовут энергетики, как один из вариантов получения заряда энергии на день, чтобы перейти к теме занятия)

- Что вы слышали об энергетических напитках? Пробовали ли их вы или ваши близкие? Происходил ли прилив энергии? Надолго ли? Знаете ли вы о рисках, с которыми связано употребление этих напитков? (педагог заслушивает и комментирует с точки зрения здоровья ответы участников)

Вывод: При употреблении энергетических напитков **человек берет энергию из собственных ресурсов организма**, расплачиваясь собственным здоровьем за кратковременную бодрость. У нас есть альтернативные варианты здорового обретения энергии, поэтому выбор остается всегда за нами.

Информация для ведущего

С древних времен люди использовали природные стимуляторы: кофе, чай, в Южной Америке – мате, в Африке – орехи кола, в Сибири – лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, аралию.

В 1984 году благодаря усилиям австрийского предпринимателя Дитриха Матеша началось промышленное производство энергетических напитков, символом рекламной кампании которых стал красный бык. Реклама рассказывала о чудесных "окрыляющих" свойствах напитка и быстро сделала его популярным. Людям нравилась перспектива "быть

бодрым и полным сил", но какой ценой достаются такие "крылья" и нужны ли они нам? – об этом небольшой видео-ролик многим известного научно-популярного YouTube- канала "Научпок".

Информационный блок. Просмотр и обсуждение видео.

Ход проведения. Участники знакомятся с видеозаписью, после чего происходит обсуждение увиденного.

Вопросы для обсуждения: Какие последствия от употребления энергетиков вам показались наиболее пугающими и отталкивающими? Что из услышанного вы уже знали? Какая информация была для вас новой?

3. Упражнение "За и против".

Цель: развить устойчивую мотивацию к воздержанию от употребления энергетических напитков.

Оборудование и материалы: листы флипчарта и маркеры – по количеству команд.

Ход упражнения. Участники делятся на три команды – в соответствии с рассадкой по рядам.

1 группа на листах или на доске записывает мифы об энергетиках, которые формируются у потребителей посредством рекламы.

2 группа – представляет вред энергетиков для организма.

3 группа – рассказывает о здоровых способах обретения бодрости, которые озвучены в видео, в беседе и известны им самим.

При подготовке списков участникам разрешается пользоваться мобильным Интернетом – для поиска примеров и фактов.

После завершения работы команды представляют результаты своей работы классу. Ведущий поддерживает выступающих, дополняет и комментирует их ответы.

Информация для ведущего (в дополнение выступлений участников):

1. Мифы об энергетиках

- *Это модно.* (Мода не должна идти во вред. А ЗОЖ в наше время гораздо "моднее").
- *Это безопасно* (Нет, состав энергетиков может влиять на здоровье).
- *Энергетики – часть жизни современного человека.* (Только тех, кто относится к своему здоровью безответственно).
- *Если употреблять энергетики нечасто, то ничего страшного не произойдет.* (Никто не может гарантировать безопасность воздействия даже 1 энергетика на ваш организм).

2. Влияние энергетика на здоровье и самочувствие

Иммунная система. Аллергические реакции на компоненты (например, ан витамины группы В).

Пищеварительная система. Передозировка таурином и кофеином чревата расстройством пищеварения и болями в желудочно-кишечном тракте. Регулярное употребление способно привести к развитию гастрита и язвенной болезни желудка.

Обмен веществ. Возникает риск возникновения диабета, развитие кофеиновой зависимости, нарушения гормонального фона и обмена веществ.

Нервная система. Нервозность, нарушение сна, головные боли, повышенная тревожность.

Сердечно-сосудистая система. Тахикардия (учащение сердцебиения в состоянии покоя), аритмия, сердечный приступ (инфаркт).

3. Здоровые способы взбодриться

- **Разминка** – физические упражнения способны добавить бодрости.
- **Полноценный ночной сон.** Наиболее эффективное время восстановления организма с 21:00 до 6:00. Сидение за гаджетами до 23:00 точно не придает сил для будущего дня.
- **Прогулка на свежем воздухе** обеспечивает организм кислородом, способствует переключению внимания.
- **Дневной отдых.** Даже 10-минутный дневной сон способен улучшить наше состояние и прибавить сил. Находите возможность вздремнуть.

- **Полезный перекус (фрукты/овощи/зелень).** Жевательные движения помогают сконцентрироваться. Здоровая еда способствует медленному высвобождению сахара в кровь и повышает работоспособность.

- **Умывание холодной водой** способствует сужению сосудов и выработке адреналина, помогает взбодриться и улучшить концентрацию внимания.

- **Смена вида деятельности** – хороший отдых. Кстати, проведение свободного времени в смартфоне не позволит вам восстановить свою работоспособность, так как требует постоянной концентрации внимания. Попробуйте пройтись, поговорить с другом, поиграть в активные игры.

- **Найти интересное занятие**, когда мы увлечены чем-то по-настоящему интересным, сил заметно прибавляется.

- **Не забывать пить чистую воду.** Вода доставляет все питательные элементы и выводит ненужные вещества. При нехватке жидкости человек чувствует себя изможденным и усталым.

Вывод: Благодарю за основательный подход к вашим презентациям. Каждый день мы делаем тот или иной выбор, важно чаще его делать обдуманно. Сегодня появляется много новых товаров на рынке, было бы замечательно, если бы вы не просто доверяли рекламе, а знакомились с составом и научной информацией об этих продуктах. Мы это делаем для себя сегодняшних и будущих.

А что если... не верить медицинским данным о вреде энергетиков...

1. Можно привыкнуть к ним настолько, что обычный кофе или чай перестанут вас бодрить.
2. Придется столкнуться с последствиями: нарушения сна, тревожность и раздражительность, дрожь в руках и ногах...
3. Можно войти в группу риска людей, склонных к аллергии, диабету и ожирению.
4. Есть риск нарушить работу сердца, что приводит к не самым приятным последствиям (тахикардия, аритмия и другие сердечно-сосудистые нарушения).
5. Можно заработать заболевания органов зрения (глаукома, катаракта).
6. Придется запастись лекарствами, потому что регулярное употребление энергетиков способно привести к головной боли, желудочно-кишечным расстройствам и психически неуравновешенным состояниям.
7. Известны случаи смерти при передозировке энергетиками, содержащими в себе кофеин и таурин.

4. Анкетирование

Цель: выяснить изменение уровня информированности участников о проблеме употребления алкоголя.

Оборудование: бланки анкеты по количеству участников (приложение 2).

Ведущий: на втором занятии мы заполняли анкету, за это время вы многое узнали о важности ведения здорового образа жизни, вредных и полезных привычках. Предлагаю вам заполнить эту анкету снова, она покажет нам нынешний уровень вашей информированности о проблеме алкоголизма.

5. Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Ход проведения. Ведущий предлагает подросткам по цепочке назвать ключевую фразу или одно слово по теме сегодняшнего занятия/всей программы, которое могло бы отразить их впечатления от проделанной работы. Например, "здоровая бодрость". Заслушиваются ответы участников.

Ведущий благодарит ребят и предлагает поаплодировать друг другу за продуктивную работу на занятиях.

Квест "Страна вечных туманов"

Содержание:

Общее время проведения: 1 час 35 мин.

1. Вступление. 3 мин

2. Презентация команд. 7 мин

3. Задание №1 "Стадион". 15 мин

4. Задание №2 "Городская библиотека". 10 мин

5. Задание №3 "Школа". 20 мин

6. Задание №4 "Художественная школа". 30 мин

7. Задание №5 "Дружба". 10 мин

Чаепитие

Цель: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка у детей и подростков негативного отношения к алкоголю;
- популяризация здорового образа жизни;
- формирование навыков отказа;
- развитие индивидуального и группового самосознания;
- формирование креативности личности и представлений о преимуществах здорового образа жизни.

Ход занятия:

1. Вступление.

Ведущий: Далеко-далеко за горами, морями и лесами была страна, в которой жили замечательные люди. Они жили в полной гармонии с природой и друг другом. Но вот однажды в эту страну пришло неведомое зло, которое напустило густой туман и затуманило разум жителей. Люди начали ссориться между собой, перестали вместе отмечать праздники, дружить, поддерживать друг друга. Постепенно они начали терять воспоминания. Жизнь их превратилась в ежедневный повторяющийся раз за разом кошмар. Они стали забывать своих близких, перестали трудиться и учиться, заниматься любимыми делами и встречаться со своими друзьями. Все стали раздражительными, злыми, забывали все хорошее.

Жители соседней страны, испугавшись, что их ждет та же участь, решили прогнать зло. Они собрали группу отважных молодых людей и велели им освободить соседнее государство от тумана. И вот, сильные, умные, красивые, добрые, талантливые, замечательные ребята отправились в путь, чтобы спасти жителей этой страны. Они долго шли, и наконец, добрались до страны вечных туманов...

Вы те самые ребята, которые отправились спасти жителей страны. Вам предстоит пройти испытания, и доказать, что вы сильнее Тумана, тогда он отступит и никогда больше не вернется.

2. Презентация команд.

Цель: сплочение коллектива

Оборудование: фломастеры, бумага А4

Ведущий: Для начала нужно разделиться на команды и выбрать себе капитана.

- Теперь, когда команды все в сборе и в каждой команде есть свой капитан, придумайте название и нарисуйте эмблему своим командам. На выполнение задания у вас есть 5 мин. Затем капитаны представят свои команды.

3. Задание №1 – "Стадион"

Цель: популяризация здорового образа жизни

Оборудование: задание выполняется в просторном помещении или на улице, свитки с заданиями для каждой команды, мячи.

Ведущий: Как известно в здоровом теле – здоровый дух! И человек, который выбирает здоровый образ жизни, всегда будет активнее, сильнее и успешнее, чем тот, который выбрал зависимость. А когда ты силен, успешен и активен, ты сможешь справиться с любой трудностью в жизни.

Ведущий вручает капитанам команд свитки с заданием №1 (согласно заданиям свитка, детям нужно выполнить ряд физических упражнений).

Свиток с заданием №1: Выполните упражнения

*Туман лишь та команда сможет победить,
Что силу воли и терпенье сумеет проявить!*

Чтобы получить следующую подсказку, нужно выполнить следующие упражнения:

- Каждый член команды должен попрыгать на одной ноге 50 раз (на одной ноге, значит, что прыгающая нога должна быть одна, но не обязательно мучить одну и ту же ногу, можно ведь и поменять по ходу ☺)
- Каждый член команды должен ударить мяч 30 раз о землю
- Каждый член команды должен 20 раз сделать приседание
- Каждый член команды должен пробежать по кругу 20 раз

Подсказка:

*Не стоит слабых на полпути бросать,
Можно за них часть работы выполнять!*

Вывод: лучший подарок организму – это ежедневные физические упражнения!

4. Задание №2 – "Городская библиотека"

Цель: развитие индивидуального и группового самосознания

Оборудование: свитки с заданиями скрученные в рулон, листы А4 30-40 шт., скрученные в рулон.

Ведущий: Алкоголь разрушает клетки мозга человека и забирает способность мыслить, делает человека зависимым и слабым. Если же развивать мозг ежедневным чтением книг, разгадыванием ребусов и сканвордов, вы станете не только сообразительными, умными, смекалистыми, но и точно добьетесь успеха в любом деле.

Ведущий вручает командам подсказки. В помещении "Городская библиотека" среди книг и разбросанных свертков нужно спрятать заранее свертки с заданием №2 для каждой команды.

Подсказка:

*Вы молодцы, с заданьем справились легко...
Но до конца пути, пока что далеко...
Чтоб следующую разгадку раздобыть,
Вам нужно повнимательнее быть.
Подсказка будет ждать вас в доме знаний,
Средь книг и свитков – награда за старания!*

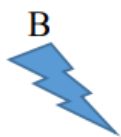
Вывод: не разрушайте здоровые клетки головного мозга пагубными привычками. Получение новых знаний – это зарядка для мозга. Развивайтесь!

Свиток с заданием № 2. Отгадай ребус

А



В



Г



Д



Е



Ё



Ж



З



Й



К



Л



М



Н



О



П



С



Т



У



Ч



Ш



Щ



Ы



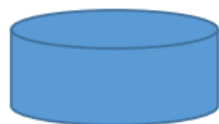
Ь

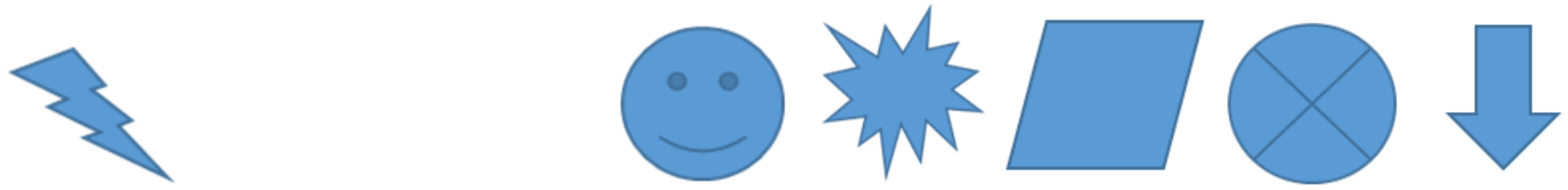
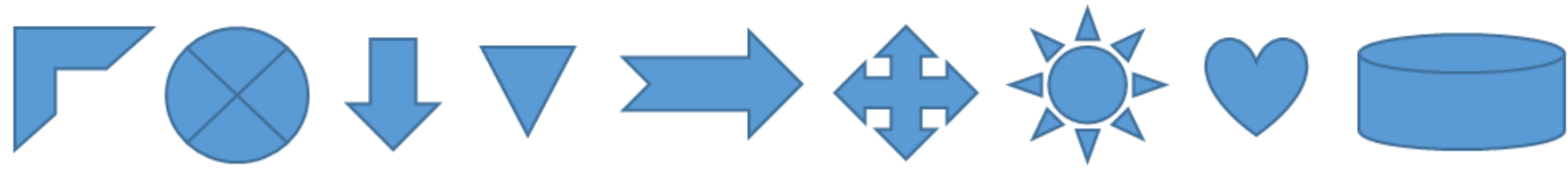


Ю



Я





5. Задание №3 – "Школа".

Цель: развитие логического мышления и памяти.

Надпись на двери:

*Вы справились с заданием на УРА!
Но дальше продолжается игра...
И та команда первая войдёт,
Что песню про здоровье мне споёт.*

Оборудование: ручки по количеству участников, распечатанные бланки с задачами, листы А4

(Если дети не могут вспомнить ни одной песни о здоровье, можно предложить вспомнить о спорте, победах, здоровом образе жизни)

Ведущий: Способность мыслить логически, не бояться трудностей, трудиться на исполнение своей мечты, это качества, которые влияют на формирование четких установок на победу в любом деле. Позвольте себе мечтать, планировать, ставить цели и добиваться их с помощью упорного труда. И тогда любая мечта станет реальностью!

Когда команды попадут в комнату, каждой команде выдается свиток с 3 заданием, нужно решить все задачи и вспомнить 10 пословиц про труд. Та команда, которая даст больше ответов, получает следующий свиток. Команда проигравших, получает штрафное задание: "составить список качеств успешного человека (каждый член команды называет одно качество, повторяться нельзя)"

Свиток № 3: Задачи и пословицы.

1. Молодой человек в каждый будний день пропивает по 350 руб., а в каждое воскресенье столько, сколько во все будние дни недели. Сколько он тратит на свою вредную привычку в год?

Ответ: $350 \cdot 6 + 2100 = 4200$ в неделю, $4200 / 7 = 600$ в день, $600 \cdot 365 = 219000$ р в год

2. Обучение в ВУЗе стоит 180000 руб. в год. Сколько сэкономит молодой человек из прошлой задачи, если не будет употреблять алкоголь.

Ответ: $219000 - 180000 = 39000$ р

3. На сэкономленные деньги, молодой человек купил фотоаппарат и записался на курсы фотографии. Сколько стоит фотоаппарат, если известно, что курсы обошлись молодому человеку в 2 раза дешевле стоимости фотоаппарата.

Ответ: $x + 2x = 39000$, $3x = 39000$, $x = 13000$ (стоимость курсов), $2x = 26000$ (стоимость фотоаппарата).

4. Окончив курсы фотографии, молодой человек в свободное от учебы время начал подрабатывать фотографом. 1 фотосессия продолжительностью 40 мин стоит 3000 рублей. Известно, что фотографировать молодой человек может только по вторникам и пятницам с 15-00 до 19-00 с 20 минутными перерывами для настройки оборудования. Сколько денег молодой человек заработает за год?

Ответ: в день молодой человек проводит 4 фотосессии ($40 \text{ мин} + 20 \text{ мин} = 60 \text{ мин}$, с 15-00 до 19-00 – 4 часа, т.е. 4 полные фотосессии). $4 \cdot 3000 = 12000$ (зарабатывает в день), в неделю $2 \cdot 12000 = 24000$ руб. В году 52 недели, $24000 \cdot 52 = 1.248.000$ рублей зарабатывает в год

Промежуточный вывод: ты все еще уверен, что хочешь потратить деньги на алкоголь? ☺

Когда ребята справятся с задачами, ведущий предлагает вспомнить и записать по 10 пословиц о труде. Информация для ведущего:

Землю красит солнце, а человека – труд.

Делу – время, а потехе – час.

*Кто не работает, тот не ест.
Дерево ценят по плодам, а человека – по делам.
Без труда не вынешь и рыбку из пруда.
В труде рождаются герои.
Суди о человеке по его труду.
Труд всё побеждает.
Труд кормит, а лень портит.
Где труд, там и счастье.
Воля и труд дивные всходы дают.
Без труда жить – только небо коптить.
Всякое дело концом хорошо.
Маленькое дело лучше большого безделья.
Больше дела, меньше слов.
Не за своё дело не берись, а за своим – не ленись.
Кто привык трудиться, тому без дела не сидится.
Не поклоняясь до земли, и грибка не подымеешь.
Кто мало говорит, тот больше делает.
Работай до поту, поешь в охоту.
Плохой хозяин десять работ начинает, ни одной не кончает.
Люби дело – мастером будешь.
Слезами делу не поможешь.
Доброе начало – половина дела.
Недаром говорится, что дело мастера боится.
Каков мастер, такова и работа.
С мастерством люди не родятся, но добытым мастерством гордятся.
Есть терпение – будет и умение.
Рукам работа – душе праздник.
Кто мастер на все руки, у того нет скуки.
Откладывая безделье, а не откладывая дело.
Кончил дело – гуляй смело.
Не сиди, сложа руки, так не будет и скуки.
Скучен день до вечера, коли делать нечего.
Без работы день годом кажется.*

Вывод: способность мыслить логически, ставить цели и трудиться на свою мечту, теряется вместе с приемом алкоголя. Не позволяй алкоголю лишать тебя мечты!

Участникам вручается следующая подсказка

Подсказка

*И вот еще одно задание вы прошли,
Туман рассеивается, осталось немного.
Вам нужно художественную школу найти,
С друзьями недолгой будет дорога*

6. Задание №4 "Художественная школа".

Цель: формирование креативности личности, развитие творческих способностей.

Оборудование: краски, кисточки, непроливайки, бумага для флипчарта, либо листы ватмана.

Ведущий: Все мы иногда бываем расстроены, рассержены, обижены, печальны и грустны. Это часть нашей жизни. И важно научиться справляться со своими эмоциями. Очень важно не застревать в них, и не искать спасение в зависимостях, а уметь всегда

находить выход, принимать разумные решения, прощать и понимать. Есть несколько способов, которые могут вам помочь. Про спорт, развитие, чтение книг мы уже говорили. Есть еще один очень действенный способ – это творчество. Оно позволяет выплескивать негативные эмоции. Можно, например, нарисовать все плохое, что случилось за день, и потом порвать рисунок, так плохие эмоции уйдут вместе с рисунком. Можно завести дневник и "изливать ему душу". Лепка из глины или пластина отлично снимает усталость, забирает негативную энергию. Можно также писать стихи. Творчество это лучшее лекарство от негатива, ведь не зря говорят, что красота спасёт мир. Когда мы направляем свою, пусть даже негативную энергию на творчество, мы забываем о плохом, негативных эмоций становится меньше, а радость от творчества позволяет забыть о грусти и печали.

Свиток №4: Рисунок

Давайте сейчас вместе погрузимся в творческий процесс. Я предлагаю каждому участнику взять кисти, краски и листы, и нарисовать то, что приносит вам радость в этой жизни. Это может быть что угодно: велосипедная прогулка, сиделки у костра, парк аттракционов, танцы, рыбалка, любимый питомец... В общем, нарисуйте то, что дает вам силы, восстанавливает ваши ресурсы, дарит вам ощущение гармонии, покоя и счастья.

После выполнения задания, каждому участнику дается возможность высказаться и поделиться своим шедевром. Рисунки, если позволяет помещение, можно развесить на стены и устроить небольшую фотосессию с художником – автором картины.

7. Задание №5 "Дружба".

Цель: развитие навыков позитивного социального поведения.

Оборудование: по одному свитку с заданием на каждую команду, ручки.

Ведущий: Чтобы не стать заложником зависимости, нужно любить жизнь, радоваться каждому прожитому дню, мечтать, строить планы, ставить цели, трудиться, постоянно учиться и развиваться, найти любимое занятие или хобби, и конечно же найти верных друзей, которые будут разделять с вами ваши положительные увлечения и будут рядом с вами, когда вам трудно.

Свиток №5: Дружба

Вспомните качества, которые вы цените в дружбе. На каждую букву слова "Дружба" напишите качества, которые начинаются с букв, составляющих данное слово:

Д -
Р -
У -
Ж -
Б -
А -

Каждая команда озвучивает, что у них получилось.

Ведущий: Ребята, вы большие молодцы, справились со всеми заданиями и проявили смелость, силу, выносливость, терпение, смекалку, логику, сообразительность, художественные таланты, положительные человеческие качества. Туман рассеялся, и жители сказочной страны стали свободными от зла пагубных привычек. Они снова улыбаются, к ним возвращаются воспоминания, они снова хотят дружить, трудиться, учиться, развиваться, строить планы, и добиваться поставленных целей. Я вас поздравляю. Отказываясь от алкоголя, вы выбираете жизнь со всеми ее победами и наградами. Давайте поплодиреем друг другу!

Свиток №6

*Закончились все испытания!
Вы молодцы! Вам за старанья,
Дается ключ, он от двери,
Сокровища спрятаны внутри.
Ты кладом с другом поделись!
И будет слаще твоя жизнь!*

Ведущий вручает капитанам команд символический сладкий клад, организует чаепитие.

Родительское собрание "Вредные зависимости. Что делать?"

Цель: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- Актуализировать знания о роли семьи в формировании аддиктивного (зависимого) поведения подростков.
- Выявить причины, зависимого поведения в подростковой среде.
- Выработать пути решения, которые позволят снизить вероятность возникновения зависимого поведения у подростков.

План:

1. Приветствие. Упражнение "Мы договоримся" (10 мин.)
2. Самостоятельная работа (5 минут)
3. Дискуссия на тему: "Вредные зависимости. Что делать?" (60 мин.)
4. Подведение итогов (10 мин.)

Оборудование: буклеты "Опасность, которую можно предупредить", "Ребенок и наркотики. Что делать?", "О выявлении склонности к развитию вредных зависимостей в школе", флипчарт/доска, мультимедийное оборудование, стулья, маркеры, тест для определения телефонной зависимости по количеству участников, тест для родителей на детскую интернет-зависимость.

Ход занятия:

1. Приветствие. Упражнение "Мы договоримся" (10 мин.)

Цель: сформировать позитивное отношение к себе и к другим участникам встречи, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий: здравствуйте, рады приветствовать вас на нашем занятии, как и все наши встречи, оно будет проходить в активной форме. Предлагаю вам встать, повернуться лицом к участнику, который находится рядом с вами и произнести слова: "Я тебя (вас) вижу, я тебя (вас) слышу, мы договоримся". По желанию можно подойти к нескольким участникам и проговорить вновь эту фразу.

2. Самостоятельная работа (10 минут). "Тест для определения телефонной зависимости".

Цель: определить участникам уровень своего зависимого поведения.

Оборудование: бланки теста по количеству участников.

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех, стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Например, кто-то употребляет алкоголь, когда расстроен, а кто-то, чтобы испытать новые ощущения. Сначала такое поведение часто кажется безобидным и не вызывает беспокойства, однако, всегда есть высокий риск того, что оно перерастёт в болезненную зависимость. Видимость того, что не стоит беспокоиться, иногда создаёт и отношение в обществе. Например, в отличие от наркомании алкоголизм в нашей стране является если не одобряемой, то социально приемлемой формой поведения. То же самое можно сказать и о курении.

Зависимое поведение в специальной литературе имеет ещё одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction – склонность, пагубная привычка.

Зависимое поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности и связано оно со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

Типы аддиктивного поведения:

- алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);

- азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- нарушение пищевого поведения;
- полное погружение в какой-то вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др.

Для человека и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье; особенностям воспитания, а также младенческие травмы в первые два года жизни (болезнь, утрата матери или её неспособность удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка, жёсткий режим питания, запрет "баловать" ребёнка, желание сломить его упрямый нрав и др.) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта ("привыкнет на руках сидеть") и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект "помогает" ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде ребёнок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребёнок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приёма определённых веществ, фиксации на определённых предметах и активностях. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения, в неумении принимать и любить самому.

Существуют различные формы профилактической работы.

1. **Организация социальной среды.** Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. К социальным факторам относится круг общения подростка "класс", "друзья", "группы в социальных сетях".

2. **Информирование.** В форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов и отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту.

3. **Активное социальное обучение социально-важным навыкам.** Устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать "нет" в случае негативного давления сверстников), повышать самооценку подростка, стимулировать процессы самоопределения и развивать позитивные ценности, формировать жизненные навыки (умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4. **Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению.**

В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

5. **Организация здорового образа жизни.** Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонии с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6. **Активизация личностных ресурсов.** Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Вопрос: Какая форма профилактической работы не может реализоваться в семье?
(Все могут быть реализованы)

Возможно, снизить риск развития у ребенка зависимого поведения, если к процессу профилактики подключится семья.

Ведущий предлагает участникам проверить себя, есть ли у вас зависимость, например от телефона.

Тест на определение зависимости от гаджетов:

№	Вопрос	Баллы
1.	Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильный телефон.	
2.	Вы нервничаете, когда аккумулятор смартфона почти разряжен.	
3.	Вы пытались отказаться от частого использования мобильного телефона.	
4.	Вы не можете отключить мобильник даже на занятии или на встрече.	
5.	Вы хотите, чтобы у вашего гаджета был самый модный дизайн и украшения.	
6.	Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу гаджета.	
7.	Вы пишете в чаты, даже когда в этом нет действительной необходимости	
8.	Вы часто проверяете мобильный телефон – не пропустили ли вы звонок или SMS.	
9.	Вы носите с собой внешний аккумулятор для подзарядки смартфона.	
10.	Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи.	

Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 – "совершенно мне не подходит", а 5 – "идеально меня описывает".

Интерпретация теста: Больше 30 баллов – 🤔 вы много времени проводите с гаджетами,

20-29 баллов – 😊 проявите осторожность,

меньше 20 баллов – 😊 все в порядке.

3. Дискуссия на тему: "Вредные зависимости. Что делать?" (60 мин.)

Цель: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Оборудование: мультимедиа, запись фильма ООО "Общее дело" "Секреты манипуляции, алкоголь", флипчарт, маркеры.

Ведущий предлагает участникам посмотреть фильм ООО "Общее дело" "Секреты манипуляции, алкоголь" и обсудить ключевые моменты.

Вопросы для обсуждения:

- Давайте вместе вспомним, почему люди попробуют алкоголь?
- Как можно противостоять групповому давлению, уговорам близких?
- Есть ли среди ваших знакомых люди, распространяющие неправильную информацию об алкоголе (например, что он согревает или лечит)
- С какими мифами об алкоголе вам приходилось сталкиваться в жизни?
- Как мы можем помочь людям, употребляющим алкоголь? (информировать их, если они готовы вас выслушать)

Дискуссия:

Ведущий заполняет листы флипчарта по ходу проведения дискуссии

1 лист – Причины употребления алкоголя

2 лист – Пути решения и профилактики

Информация для ведущего

Основными причинами употребления ПАВ у подростков являются:

- стремление стать взрослыми;
- подражание сверстникам и старшим товарищам;
- желание получить авторитет;
- подражание взрослым, родителям и родственникам;
- негативная обстановка в семье;

- психологические проблемы, хотелось привлечь к себе внимание.
- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- подражание экранными героям, персонажам из СМИ и телевидения;
- депрессия или снять стресс;
- интересно было попробовать;
- закурил после того, как выпил.

Вопрос: что делать родителя и с чего начать?

Пути решения проблемы. Что делать?

- Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней.
- Начните с себя, откажитесь от употребления ПАВ в семье.
- Установить строгие правила для родственников, друзей.
- Использовать любую ситуацию, что бы показать свое отрицательное отношение. Узнайте понимание ребенка, насколько вредно такое поведение.
- Не следует критиковать, ругать, а тем более, физически наказывать.
- Выяснить, с кем общается Ваш ребенок, пересмотреть свободное время.
- Помогите ребенку определиться с увлечением.
- Научите иметь свою точку зрения.
- Поделиться своим опытом отказа от ПАВ.
- Выяснить, почему ребенок закурил, в чем причина.
- Обратитесь к специалисту.

4. Подведение итогов (10 мин.)

Ведущий: В завершении нашей встречи хочется сказать, уважаемые родители, обратите внимание на ваших подрастающих детей, подростковый возраст – это интересный, но самый сложный этап в становлении человека, когда детство почти закончилось, а взрослая жизнь ещё не началась. В данный период стремительно формируется личность подростка. Подросток становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства, возникает стремление освободиться от опеки родителей и доказать свою взрослость. Поэтому, Вам необходимо помочь подростку достойно избежать опасности, которые могут возникнуть у него в период взросления. А если не получается справиться с зависимым поведением, необходимо обратиться к специалистам за помощью.

Информация для ведущего

Алкоголизм – одна из серьезных проблем в России, особенно среди молодежи. Количество несовершеннолетних, употребляющих алкоголь, увеличивается, а их средний возраст уменьшается. Ситуация усугубляется так же криминальной обстановкой в крае, смертностью, риском заражения инфекциями, включая ВИЧ.

82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. По информации за 2019 год официального сайта Роспотребнадзора ежегодно от алкоголя в нашей стране погибает около 500 000 человек.

Данные мониторинга наркоситуации в Хабаровском крае свидетельствует о том, что проблема распространения и употребления алкоголя среди подростков является чрезвычайно **актуальной**.

Сегодня молодые люди все чаще попадают в компании, где их сверстники употребляют алкоголь. В силу подверженности влиянию референтной группы в подростковом возрасте возникает существенный риск приобщения к отрицательным явлениям в среде ровесников. Участие в жизни молодежной группы может привести к рискованному поведению подростка, к раннему употреблению алкоголя.

Подростковый период является критическим в развитии человека и часто совпадает с возрастом алкогольного дебюта. Среди особенностей развития подростков выделяется интенсивное формирование самосознания и при этом недостаточный уровень социальной компетентности. Все это повышает вероятность вовлечения подростков в зависимое поведение.

Доля детской преступности в Хабаровском крае составляет 6,7% от общего количества преступлений. По итогам 2018 года Хабаровский край занимает 8 место среди субъектов Российской Федерации с **наибольшим удельным весом преступлений, совершенных несовершеннолетними** (Россия – 4,4%).

В 2019 году специализированными наркологическими учреждениями Хабаровского края зарегистрировано 3 625 потребителей наркотических средств (в 2018 г. – 3 775), или 274,3 на 100 тыс. населения (в 2018 г. – 285,7; – 4%), из них 2 304 больных с синдромом зависимости от наркотических средств, что составило 174,4 случая на 100 тыс. населения (в 2018 г. – 2 538 чел., 192,1 на 100 тыс. населения; в 2017 г. – 2 675 чел., 201,5 на 100 тыс. населения).

Среди девяти субъектов ДФО Хабаровский край находится на шестом месте по убыванию показателя уровня заболеваемости с синдромом зависимости от наркотических средств.

За последние 3 года заболеваемость наркоманией уменьшилась на 13,4%. Показатель выше заболеваемости в Российской Федерации на 2,2% и на 15,0% меньше чем в ДФО (РФ 2018 г. – 170,6; ДФО – 205,3).

Среди детей и подростков зарегистрировано 20 случаев острого отравления наркотическими веществами, из них четыре в возрасте до 14 лет (в 2018 г. – 2, +50%), 11 в возрасте от 15 до 17 лет (в 2018 г. – 15; –26,6%).

Среди отравлений наркотическими веществами семь случаев острого отравления курительными смесями, зарегистрированных в городских округах "Город Хабаровск (1 случай) и "Город Комсомольск-на-Амуре" (6 случаев). В числе пострадавших 5 подростков в возрасте 14-15 лет.

Наряду с наркоманией, не менее актуальной остается проблема распространения СПИД. В течение 2019 года зарегистрировано 194 человека, в крови которых при исследовании методом иммунного блоттинга выявлены антитела к ВИЧ (в 2018 г. – 178; + 8,9%).

В массовом сознании населения Хабаровского края распространение наркомании продолжает оставаться малоактуальной, по сравнению с другими, проблемой – 22,8%

населения региона выражают обеспокоенность распространением немедицинского потребления наркотиков. Также первоочередного решения требуют проблемы **высокого уровня алкоголизма среди населения (56,8%)**.



В 2019 году общее число преступлений, зарегистрированных правоохранительными органами Хабаровского края, выросло на 6,4% и в абсолютном числе составило 23 940 преступлений против 22 509 в 2018 году (РФ +1,6%, ДФО -0,6%). При этом уровень преступности в крае по итогам 2019 года (1 820,1 преступления в расчете на 100 тысяч населения) превышает среднероссийский на 31,9% (1 379,5). В 2018 году данный показатель превышал средний по России на 35,1%.

Практически на уровне прошедшего 2018 года осталось число преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения (4 118, в 2018 г. – 4 170; – 1,2%), и число преступлений, совершенных в состоянии наркотического опьянения (150, в 2018 г. – 152; – 1,3%).

Большинство преступлений совершают 16-17-летние подростки, почти половина, из которых впоследствии становятся рецидивистами.

Криминальная специализация малолетних преступников – автоугоны, кражи, грабежи, мошенничество. Каждый десятый совершает их в состоянии алкогольного опьянения.

Следует отметить, что статистические показатели не в полной мере отражают истинное положение дел с распространением ПАВ. По экспертным оценкам ООН, число лиц, употребляющих наркотические или ПАВ необходимо соотносить как 1:10.

По статистике, среди стоящих на диспансерном учете несовершеннолетних алкоголиков, 80% с пивной зависимостью. 39% подростков в возрасте 15-17 лет пьют пиво еженедельно. 59% школьников попробовали пиво в 13 лет. Причем "искусителями" были ближайшие родственники детей. Многие считают, что пиво безвредно, это же слабоалкогольный напиток, но мало кто задумывается, что выпивая одну бутылку 5% пива мы, тем самым выпиваем четверть стакана водки. А ведь пиво бывает крепче, что тогда?

К 8-му классу количество подростков регулярно принимающих алкоголь возрастает: 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц, 7% – 2 раза в течение месяца, при этом 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма. К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается: 45% принимают алкоголь один раз в месяц, 20,8% – раз в две недели, 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю. 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно. Это серьезный повод для беспокойства, поскольку употребление алкогольных напитков с такой частотой вызывает развитие алкоголизма. **Всего лишь 4% обучающихся ни разу не пробовали алкоголя.**

По результатам анонимного анкетирования учащихся 9 классов Хабаровских школ – 30 % девятиклассников употребляют алкоголь регулярно не реже 1 раза в неделю, а порой и чаще.

Опрос в детских садах России показал, что 97% детей правдоподобно описывают алкогольное опьянение. К 11-12 годам у подростков формируются стабильные стереотипы употребления алкогольных напитков. В этом они копируют своих родителей и близких людей. Всем известно, что после выпивки может болеть голова и можно отвратительно себя чувствовать, а вот о том, что алкоголь может привести к правонарушениям и преступлениям родители редко говорят своим детям.

Алкоголь – это наркотик, обладающий не только огромной разрушительной силой, но и свойством вызывать сильную зависимость. Важно своевременно информировать детей об этом, чтобы они могли на основе собственных знаний принять ответственное и правильное решение.

Основные причины употребления алкоголя подростками:

1. Пример родителей. Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет;
2. Межличностные взаимоотношения в семье (негативные межличностные отношения внутри семьи; чрезмерная опека со стороны родителей; насилие; поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.)
3. Телевидение, реклама и другие средства массовой информации. Реклама показывает алкогольные напитки как непременный атрибут любого отдыха и развлечений.
4. Обилие алкогольной продукции в магазинах, их относительная доступность по цене.
5. Отсутствие правовой ответственности за приобщение несовершеннолетних к употреблению алкоголя.
6. "Чувство взрослости" у подростков, стремление казаться старше;
7. Подражание сверстникам и старшим товарищам;
8. Стремление завоевать авторитет среди сверстников;
9. Депрессия и отсутствие других сформированных привычек снятия стресса;
10. Любопытство.

Пути решения проблемы. Что делать?

- ✓ Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней.
- ✓ Начать с себя. Отказаться от употребления алкоголя.
- ✓ Использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отрицательное отношение к употреблению алкоголя и другим ПАВ
- ✓ Узнать понимание ребенка о вреде алкоголя
- ✓ Воздержаться от критики и оскорблений,
- ✓ Выяснить с кем общается Ваш ребенок и пересмотреть его свободное время,
- ✓ Помочь ребенку определиться с интересным для него увлечением
- ✓ Способствовать укреплению самооценки ребенка через проявление уважения к нему и его точке зрения,
- ✓ Обратиться к специалисту в ситуации, когда своими силами проблему решить не удастся.

Анкета

Анкета строго анонимна, поэтому просим вас быть искренним и правдивым.

Нужно отметить галочкой тот вариант ответа, который вы считаете верным

1. **Класс** _____ **Дата** _____ **Возраст** _____ **Пол** Муж. Жен.

2. **Как вы относитесь к алкоголю и алкогольным напиткам?**

- Крайне негативно
- Скорее отрицательно, но их употребление нормально в наше время
- Считаю, что все надо в жизни попробовать, отношусь с любопытством
- Положительно – жить без алкоголя было бы скучно
- Свой вариант _____

3. **Как вы считаете, почему некоторые молодые люди пробуют алкогольные напитки?**

- Любопытство
- Стремятся доказать свою взрослость
- Не хотят выделяться
- Уходят от решения проблем
- Способ расслабиться
- Свой вариант _____

4. **Что для вас главное в жизни?**

- Семья
- Здоровье
- Материальное благополучие
- Свой вариант _____

5. **Кто для вас авторитет?**

- Родители
- Друзья
- Некоторые одноклассники
- Педагоги
- Блогеры _____
- Никто
- Свой вариант _____

6. **Как чаще всего ты проводишь свободное время?**

- в спортивной секции, в кружке;
- провожу время с друзьями;
- преимущественно смотрю телевизор;
- хобби;
- другое (а именно) _____

7. **Есть ли у тебя цель в жизни?** - да; - нет;

- свой вариант _____

8. **Вы когда-нибудь пробовали алкоголь?**

- да; - нет - свой вариант _____

Если пробовали, в каком возрасте это произошло впервые? _____

Если вы пробовали алкоголь, хочется ли вам сделать это снова? _____

Если вы ответили да, укажите причину своего желания повторить этот опыт: _____

9. **Укажите причину, если Вы не хотите пробовать или повторять опыт употребления алкоголя:**

- не хочу расстраивать родителей;
- из-за наступающего плохого самочувствия;
- меня осудили друзья, а я дорожу хорошими отношениями с ними;
- знаю, что это повредит учебе и здоровью;
- другое

10. **Выберите только три основных ассоциации со словом "алкоголь":**

- | | |
|------------------|-------------------|
| а) удовольствие; | б) похмелье; |
| в) драйв; | г) опасность; |
| д) творчество; | е) безысходность; |

- ж) радость;
- и) зависимость;
- л) болезнь;
- н) тусовка;
- о) другое _____
- з) уход от мира;
- к) риск;
- м) преступность;

13. К кому вы пойдете, если случится неприятность?

- К родителям
- Друзьям
- Педагогам
- Родственникам
- Свой вариант ответа _____

14. Какие отношения у вас с родителями (педагогами — для воспитанников интерната)?

- Доверительные
- Мы мало общаемся
- Напряженные
- Доверие одному из взрослых
- Свой вариант _____

15. С помощью каких мероприятий можно защитить подростков от употребления алкоголя?

- Уроки по профилактике алкоголизма
- Разработка видео-роликов про здоровый образ жизни и отказ от алкоголя,
- Оказание помощи в трудную минуту
- Демонстрация познавательных, научных и художественных фильмов
- Свой вариант _____

16. Проба любого алкогольного напитка – совершенно глупая идея.

- Абсолютно согласен.
- Согласен.
- Не знаю.
- Не согласен.
- Абсолютно не согласен.
- Свой вариант _____

17. В каких случаях, по-твоему, можно и нужно употреблять спиртные напитки:

- никогда, ни при каких обстоятельствах,
- по праздникам,
- при встрече с друзьями,
- при плохом настроении,
- для улучшения аппетита,
- от простуды,
- после бани
- другое _____

18. Как Вы считаете, могут ли энергетические напитки отрицательно влиять на организм человека?

- да, - нет, - не знаю, другое _____

19. Можно ли приобрести алкогольную зависимость при регулярном употреблении пива?

- да, - нет, - не знаю - свой вариант _____

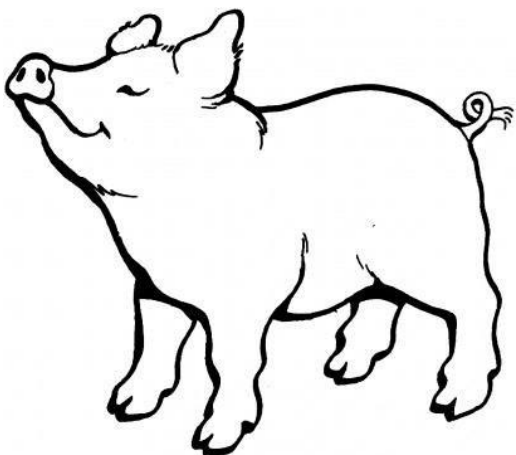
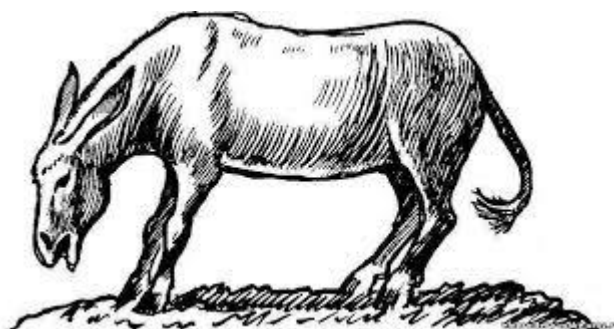
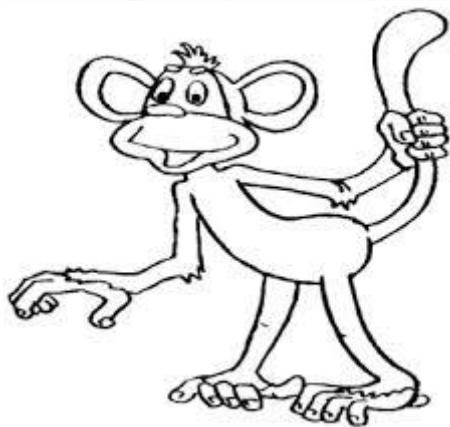
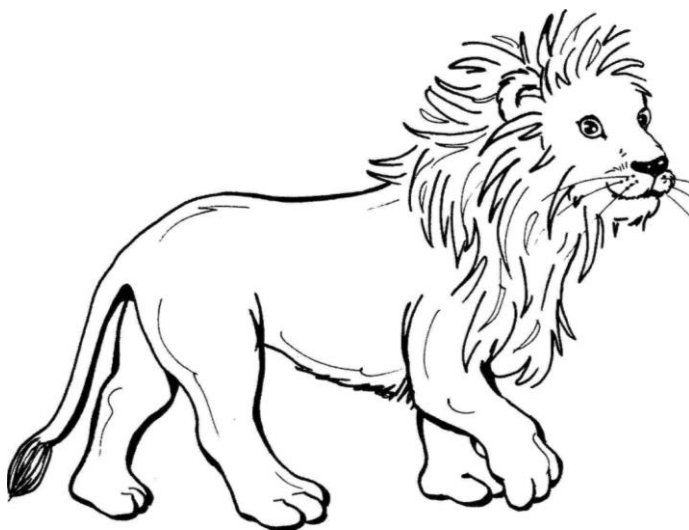
20. Как часто в Вашей семье употребляют алкоголь?

- по праздникам, - каждый вечер,
- крайне редко, почти не употребляется,
- алкоголь не употребляется совсем,
- другое _____

21. Как Вы считаете, может ли быть весело на вечеринке, где не употребляют алкоголь и психоактивные вещества?

-да, все зависит от компании, - нет, - другое _____

Карточки для игры "Зоопарк"
(павлин, петух, обезьяна, осел, свинья)



Упражнение "Верно, не верно"

1. Алкоголь является наркотическим веществом.
2. Большинство алкоголиков – пропащие люди и лентяи.
3. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
4. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
5. На равное количество алкоголя все люди реагируют одинаково.
6. Алкоголики пьют ежедневно.
7. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
8. В небольших количествах алкоголь оказывает лечебное действие.
9. Не будет проблем с законом, если выпить легкий коктейль.

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

2. неверно. Около 95-98% алкоголиков – обычные люди, которые работают, имеют семьи.

3. верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

4. неверно. Единственное, что может отрезвить человека, это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

5. неверно. Реакция на алкоголь очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость) и др.

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

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

8. неверно. Ученые доказали, что безвредных доз алкоголя не существует.

9. неверно. Согласно законодательству продажа алкоголя несовершеннолетним разрешена только с 18 лет. Будут последствия правового характера.

Мифы об алкоголе

1. *Если все в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться, как все.*

* Алкоголь и отдых – вещи разные. Для того чтобы расслабиться и повеселиться, совершенно необязательно пить. К тому же алкоголь на всех действует по-разному, кому-то становится грустно или хочется лечь спать.

2. *Алкоголь – хорошее средство для развития общительности.*

* Некоторые люди считают, что алкоголь избавляет их от комплексов и прибавляет смелости. На самом деле, вместо избавления от комплексов, поведение такого человека становится нетактичным, циничным, пошлым, грубым и т.д. А наутро все комплексы возвращаются, и появляется стыд и неловкость за своё поведение.

3. *Пиво – это не алкоголь.*

* Разные сорта пива содержат разную процентную долю спирта (разное по градусам), но пиво всё равно является алкогольным напитком.

4. *Если пить только пиво, алкоголиком не станешь.*

* Пивной алкоголизм распространён довольно широко, особенно среди молодёжи и женщин. Именно потому, что многие не считают пиво алкоголем, его употребляют в больших количествах.

5. *Алкоголь помогает бороться с депрессией и проблемами.*

* Депрессия и проблемы от употребления алкоголя никуда не исчезают. Человеку кажется, что стало легче после того, как он выпил. Но когда действие алкоголя закончится, депрессия, скорее всего, усилится, а проблем станет больше.

Список используемой литературы

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие// Под ред. Э.Ф. Вагнера и Х.Б. Уолдрон. – М.: Академия, 2006.
2. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008. – 64с.
3. Добровольное сумасшествие: Разговор с подростками о том, как уберечь себя от вредных привычек // Библиотека.-2001.-№ 8.
4. Исакова, Г. Б. Умей сказать: нет! // Читаем, учимся, играем. – 2008. - № 9. –С. 108-110.
5. Ковальчук, М. А. Профилактика девиантного поведения старшеклассников: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Ковальчук Марина Александровна. - Ярославль, 2002.
6. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»// Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.:Речь, 2010. – 386 с.
7. Кузьмина Н.Е. Арттерапия как средство коррекции личностных качеств, определяющих девиантное поведение подростков// Гуманитарный вектор, № 1, 2010
8. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд Система профилактических программ. – М., 2003