

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Шадринская средняя общеобразовательная школа»

---

Утверждена

на педагогическом совете  
СОШ»

№ 1 от 1.09.2017г



Утверждаю

директор МКОУ «Шадринская

С.А. Русских.

***Программа по профилактике употребления алкоголя,***

***табакокурения и пропаганде здорового образа жизни***

***на 2017-2020 у.г.***

***Авторы: Телешун Е.Н.: методист по ВР;***

***Гардт А.О.: педагог- психолог;***

***Кириллова Н.Н.: соц. Педагог.***

## Пояснительная записка

**Актуальность проблемы.** Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит не только передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, но и закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно велика ответственность, когда речь идёт о воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья.

Несмотря на намеченные положительные тенденции в развитии общества, мы живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем, повышение количества правонарушений, вследствие безнадзорности детей. Анализ предыдущего периода работы школы выявил, что в «группу риска» попадают учащиеся из-за дисгармоничных отношений в некоторых семьях, соматических заболеваний детей, неблагополучных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей школьников, низкой средовой адаптации учащихся.

Приоритет в области профилактики безнадзорности, преступности и употреблении ПАВ принадлежит семье и образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

**Основная идея программы** - формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

### **Цели:**

- Привлечение внимание учащихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ). Оказание помощь детям и подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

### **Основные задачи:**

- предоставить учащимся объективную информацию о влиянии ПАВ на организм человека;
- сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ) ;
- помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ;
- способствовать раскрытию потенциала личности ребёнка через научно-методическую, воспитательную, профориентационную работу школы.
- оказать педагогам и родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку.

### **Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

- УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года";
- План мероприятий по реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года.
- Указ Президента РФ от 18.10.2007 №1374 "О дополнительных мерах противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров" с приложениями;
- Основы законодательства об охране здоровья граждан от 22.07.1993 г. № 5487-1 ФЗ;
- Закон РФ от 1993 г. № 3186-1 ФЗ "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании";

- Закон РФ от 08.01.1998 г. № 3 ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.08.1999 г. № 327 "Об анонимном лечении в наркологических учреждениях (подразделениях)";
- Приказ Министерства здравоохранения СССР от 04.10.1980 г. № 1030 "Об утверждении форм первичной медицинской документации учреждений здравоохранения";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 31.12.2002 г. № 420 "Об утверждении форм первичной медицинской документации для психиатрических и наркологических учреждений";
- Приказ Министерства здравоохранения СССР от 12.09.1988 г. № 704 "О сроках диспансерного наблюдения больных алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29.09.1999 г. № 287 "О мерах по совершенствованию наркологической помощи населению РФ";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28.04.1998 г. № 140 "Об утверждении стандартов (моделей протоколов) диагностики и лечения наркологических больных";
- Совместный приказ Министерства обороны РФ и Министерства Здравоохранения РФ от 23.05.2001 г. № 240/168 "Об организации медицинского обеспечения подготовки граждан Российской Федерации к военной службе";
- Постановление Госкомстата России от 29.06.1999 г. № 49 "Об утверждении годовых форм федерального государственного статистического наблюдения за заболеваемостью населения, профилактическими прививками и медицинской помощью женщинам и детям".

## Паспорт программы

<p>Наименование программы</p>	<p style="text-align: center;">Программа по профилактике употребления алкоголя, табакокурения и пропаганде здорового образа жизни МКОУ «Шадринская СОШ»</p>
<p>Нормативно–правовая база программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Указ президента Российской Федерации "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года";</li> <li>• План мероприятий по реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года.</li> <li>• Указ Президента РФ от 18.10.2007 №1374 "О дополнительных мерах противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ" с приложениями;</li> <li>• Основы законодательства об охране здоровья граждан от 22.07.1993 г. № 5487-1 ФЗ;</li> <li>• Закон РФ от 1993 г. № 3186-1 ФЗ "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании";</li> <li>• Закон РФ от 08.01.1998 г. № 3 ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах";</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.08.1999 г. № 327 "Об анонимном лечении в наркологических учреждениях (подразделениях)";</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения СССР от 04.10.1980 г. № 1030"Об утверждении форм первичной медицинской документации учреждений здравоохранения";</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения РФ от 31.12.2002 г. № 420 "Об утверждении форм первичной медицинской документа-</li> </ul>

	<p>ции для психиатрических и наркологических учреждений";</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приказ Министерства здравоохранения СССР от 12.09.1988 г. № 704 "О сроках диспансерного наблюдения больных алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией";</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29.09.1999 г. № 287 "О мерах по совершенствованию наркологической помощи населению РФ";</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28.04.1998 г. № 140 "Об утверждении стандартов (моделей протоколов) диагностики и лечения наркологических больных";</li> <li>• Совместный приказ Министерства обороны РФ и Министерства Здравоохранения РФ от 23.05.2001 г. № 240/168 "Об организации медицинского обеспечения подготовки граждан Российской Федерации к военной службе";</li> <li>• Постановление Госкомстата России от 29.06.1999 г. № 49 "Об утверждении годовых форм федерального государственного статистического наблюдения за заболеваемостью населения, профилактическими прививками и медицинской помощью женщинам и детям";</li> </ul>
Заказчик программы	Администрация МКОУ «Шадринская СОШ»
Разработчики программы	Телешун Е.Н.- методист по ВР; Гардт А.О.- педагог-психолог; Кириллова Н.Н.- социальный педагог;
Сроки реализации программы	2017г. – 2020г.
Контроль за исполнением программы	Русских.- директор МКОУ «Шадринская СОШ»

В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты:

**1. Образовательный компонент** – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

**Цель:** научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

**2. Психологический компонент** – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация учащихся.

**Цели:** психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников.

**3. Социальный компонент** – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения.

**Цель:** формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

*В реализации Программы принимают участие:*

Телешун Е.Н.- методист по ВР;

Гардт А.О.- педагог – психолог;

Кириллова Н.Н.- социальный педагог;

Гардт С.А.- учитель физической культуры;

Зинкевич С.В.- фельдшер участковой амбулатории;

Классные руководители;

Учителя начальных классов;

Специалисты КДНиЗП, ПДН социальной защиты;

Активными участниками реализации программы являются учащиеся школы и их родители.

### **Используемые технологии**

**Социальные технологии** направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных

представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ.

Социальные технологии реализуют следующие направления воздействия:

- **информационно-просветительское направление** (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие Интернет-ресурсы);
- **социально-поддерживающее направление** (деятельность социальных служб, обеспечивающих помощь и поддержку группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ; детям и подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации);
- **организационно-досуговое направление** (деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения).

**Педагогические технологии** профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию, формирование ЗОЖ

**Психологические технологии** профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в школе также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

### **Планируемые результаты**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у учащихся.



2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

- а) активная жизненная позиция учащихся в вопросах ЗОЖ;
- б) конструктивное общение учащихся между собой и со взрослыми;
- в) отстаивание и защита своей точки зрения;
- г) осведомлённость в вопросах гигиены и профилактики болезней;

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

***Учащиеся должны знать:***

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- причины и последствия употребления ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- существование наркотиков легальных и нелегальных;

***Учащиеся должны уметь:***

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни.

## Учебно - тематический план

### 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек и его привычки	3
2	Общение	3
3	Дом вести - не лапти плести	4
4	Дружная семья	3
5	Старый друг – лучше новых двух	3
6	Наши друзья – целебные растения	3
7	Опасности, подстерегающие нас	3
8	Живая природа	6
9	“Живительные ”напитки	2
10	В здоровом теле – здоровый дух	1
11	Делу время – потехе час	1
12	Тайна твоего имени	1
13	Итоговое занятие: радость открытий	1
		34

### 3 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек создан для счастья	4
2	Там счастье не диво, где трудятся нелениво	3
3	Счастье – каждый понимает по-своему	3
4	Счастье и разум	2
5	Учимся, играем – свой мозг развиваем	2
6	Табак или здоровье?	2

7	О добре и зле	3
8	Как не стать равнодушным	2
9	Страна сильна, когда здоровы ее люди	2
10	От чего зависит здоровье?	3
11	Чудо улыбки	3
12	Умей владеть собой	3
13	Что такое хорошо и что такое плохо?	3
		32

#### 4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Качества человека	2
2	Секрет успеха	3
3	Пагубное влияние алкоголя	2
4	О наших заблуждениях	3
5	Ложь – прибежище слабых	4
6	Основы безопасной жизнедеятельности	2
7	Интуиция и рассудок	2
8	Физическое здоровье человека	5
9	Гигиена питания	4
10	Культура здоровья	2
		33

#### 5 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Ты и культура здоровья	6
2	История табака. Табачная отравка: иллюзия и реальность	3
3	Что дает человеку курение	3
4	Курильщики поневоле	3
5	Оставайся некурящим	3
6	Алкоголь – враг здоровья и счастья	3
7	Еще раз о пиве	3
8	Воспитание трезвости	3
9	Хорошие и плохие вещества	5
10	Подведение итогов «Что ты знаешь о здоровом и нездоровом об-	1

	разе жизни»	
	Всего	33

### 6 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Летучие отравляющие вещества	3
2	Стоп, отравы!	2
3	Как наладить отношения с родителями	3
4	Полезные и вредные привычки	3
5	Закон тебя защищает	3
6	Телевизор и компьютер	3
7	Насилие на экране телевизора	3
8	Питание для здоровых	2
9	Управление своим ростом	2
10	СПИД. Как уберечь себя?	3
11	Твой дом – твоя крепость	2
12	Хорошие и дурные поступки	3
13	Итоговое занятие	1
	Всего	33

### 7 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Здоровое питание	4
2	История Серого Джина	3
3	Физическое здоровье	4
4	Разрушающее действие табака на человека	4
5	Кратковременные и длительные последствия курения	3
6	Лучше без психотропных веществ	4
7	Почему другие употребляют психотропные вещества	3
8	Почему я не хочу употреблять психотропные вещества	3
9	От психотропных веществ можно отказаться	4
10	Итоговое занятие «Школа – свободная от психотропных веществ»	1

12	Всего	33
----	-------	----

### 8 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Закрепление о психотропных веществах из 7 класса»	3
2	«Да здравствует чистый воздух!»	1
3	Еще раз о табачно дыме	2
4	Законодательство и табачная реклама	3
5	Что такое алкоголь?	4
6	История алкоголизации в России	3
7	История трезвеннических движений в России	3
8	Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека	3
9	Формирование алкогольной зависимости	4
10	Социальные беды	6
11	Итоговое занятие	1
	Всего	33

### 9 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Что такое наркотики и наркомания?	5
2	История наркотизма	7
3	Токсикомания	6
4	Развитие зависимости	7
5	Наркотики и закон	7
6	Итоговое занятие	1
	Всего	33

## Содержание программы

### 2 класс

Вредные и полезные привычки, их различие. О вреде курения. Опасная привычка – пить пиво и вино. Полезные привычки: утренняя зарядка, соблюдение режима дня, уход за животными и растениям и др.

Значение общения. Различные виды общения. Использование различных средств и способов для общения. Понятие “доброе” общение. Как стать более интересным для окружающих.

Домашний уют. Домашнее хозяйство. Помощь взрослым. “Душевный” уют. Всему начало – отчий дом.

Домашние радости. Любовь ближних; умение отвечать любовью на любовь; хорошее настроение. Радость в твоём доме. Важная работа по дому. Неизвестное, но интересное для познания.

Дружба – взаимное чувство. Совместное преодоление трудностей, взаимопомощь. Что значит дружить с собакой, кошкой, книгой? Друзей не предают.

Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ и многого другого.

Опасность курения. Отравляющее вещество в табаке – никотин. Сокращение жизни у людей, которые курят и употребляют спиртные напитки, из-за разрушения клеток организма. Вред курильщиков для окружающей природы.

Богатство нашей природы. Бережное отношение ко всему живому на Земле. Животные – часть нашей жизни. Положительное влияние от общения с домашними животными на подрастающее поколение. Научные открытия, сделанные благодаря животным. Памятники животным. Мы в ответе за “братьев” наших меньших.

Человек – часть природы вещества, необходимые для роста и развития человека. О пользе воды. Полезная вода – вода из родников. Правила употребления воды человеком. Самый

распространенный напиток в России – чай. Разнообразие чая. О пользе соков. Питательная и лечебная ценность свежевыжатых соков. О вреде алкоголя.

Лексическое значение слова здоровье, здороваться, здороветь и т. п. Что значит – быть здоровым. Физическое и духовное здоровье. Полезные советы о закаливании и тренировке организма. О пользе утренней зарядки.

Игра – труд, обучение, отдых. Развитие волевых качеств в игре. Любимые игры и игрушки детей. Считалки. Игры родителей, дедушек и бабушек.

Самые распространенные имена и их значения. Фамилия и отчество человека. Что значит: сохранить доброе имя и фамилию своих родителей.

### **3 класс**

Понятия: счастье, удача, радость. Качества человека, помогающие стать счастливым. Счастье лучше богатства. Счастье всегда индивидуально.

Понятия: труд, лень. Счастье в труде, учебе, помощи окружающим. Главный труд школьника – хорошая учеба. Полезные дела в семье. Труд кормит, а лень – кормит.

Понятия темы: достоинство, внимание, уважение. Счастье – стремление к совершенству, к поставленной цели, достижение её. Писатели и философы о счастье. Как человек ощущает счастье?

Понятия темы: разум, честь, честный, познание. Что необходимо для счастья? Умный человек – счастливый человек. Способы тренировки ума. Лучше с разумом быть несчастным, чем без разума – счастливым.

Понятия темы: игра, играция, развлечение. Интеллектуальные и подвижные игры. Положительные и отрицательные игры.

Игры, развивающие память, фантазию, смекалку, трудолюбие, физические возможности и др. Игры в твоей семье. Игры-зарядки.

Понятия темы: табачная соска, хартия, Государственная Дума, Федеральное Собрание. Хартия (документ общественно-политического значения) о борьбе с потреблением табака в Европе. Всемирные дни отказа от курения. Отрицательное влияние табака на здоровье человека. Санитарно-просветительская работа по пропаганде пагубного влияния курения на организм человека.

Понятия темы: добро, зло, взаимовыручка. Отрицательное влияние табака на все живое. Табак и алкоголь – это зло. Влияние табачных ядов на потомство. Антитабачные листовки

Понятия темы: равнодушный, активный, угарный газ. Пассивное курение. Угарный газ – это яд. Отрицательное влияние табачного дыма на здоровье и работоспособность человека. Родителям о вреде курения (монтаж “Поймите нас, взрослые!”). Полезные и приятные дела.

Понятия темы: здоровье, стресс, самосовершенствование, аккуратность, доброжелательность. Признаки здоровья человека: физические и духовные. Борьба людей с безнравственностью. Взаимопонимание с одноклассниками, родителями, окружающими.

Понятия темы: Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), пессимист, оптимист, оптималист. Желание человека – быть здоровым. Влияние наследственности, экологии и медицины на здоровье человека. Что улучшает и ухудшает здоровье? Основное условие здоровья – здоровый образ жизни.

Понятия темы: улыбка, удовольствие, веселье. Значение улыбки в жизни человека Улыбка в твоём доме, школе, классе. Настроение и улыбка. Писатели и философы о радости и улыбки.

Понятия темы: уважение, внимательность, доброта, гнев, поведение. Основа хороших взаимоотношений – уважение к людям. Умение уважать себя, членов семьи, других людей. “Дерево” уважения. Поступок человека, достойный уважения.

Понятия темы: жизнерадостный, искренний, настойчивый, правдивый, рассудительный. Положительные и отрицательные качества человека. Положительные качества окружающих тебя людей или героев литературных произведений. Отрицательные качества человека: гордыня, зависть, ленивость.

#### **4 класс**

Понятия темы: честный, самодовольный, ошибка, жульничество. Качества, необходимые людям для установления дружественных взаимоотношений. Взаимоотношения в семье между родителями и детьми.

Понятия темы: воспитание, образование, успех. Отличие воспитания от образования. Систематические занятия – необходимое условие успеха в любом деле. Формула успеха и



как ее понимать. Мудрый воспитатель – кто он такой? Воспитание человека – ответственное дело.

Понятия темы: алкоголь, этиловый спирт. Проблемы, связанные с курением и употреблением алкоголя. Этиловый спирт – сильнодействующий наркотик. Спирт – ядовитое вещество, отравляющее клетки организма.

Понятия темы: агитация, пропаганда, программирование. Деятельность людей, общественных организаций в защиту трезвого образа жизни. Пьянство в обществе. Воспитание трезвости в семье. Средства массовой информации против отравляющих наркотических веществ.

Понятия темы: обман, ложь, хитрость. Причины, приводящие человека к хитрости, лжи, обману; пути их устранения. Уважение к самому себе и окружающим – дело чести каждого человека. Доверительные отношения между друзьями. Личное здоровье и свобода от всех негативных зависимостей – основа безопасной жизни.

Понятия темы: уравновешенность, целеустремленность, открытость, общительность. Причины, факторы и поводы в потреблении алкогольной продукции. Психологическая запрограммированность на потребление алкоголя. Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса.

Понятия темы: интуиция, рассудок, вежливость, порядочность. Отличие рассудка от интуиции. Интуиция и рассудок – твои помощники. Человек – творец своей судьбы. Принятие правильного, но трудного решения. Кто такой по-настоящему вежливый человек. Опасные предложения – непредвиденные последствия.

Понятия темы: спорт, физкультура, закаливание. Положительное влияние физических упражнений и нагрузок. Здоровье – заработанная плата за труд и пролитый пот. Спортивная секция – физическая нагрузка и преодоление собственной лени. Физическое здоровье – важнейшая составляющая пожизненного капитала человека. Закаливание и его значение. Правила закаливания. Природное чудо – холодная вода. Правила личной гигиены.

Понятия темы: витамины, углеводы, белки. Вредные и полезные продукты. Правильное и сбалансированное питание. Понятие “авитаминоз”. Целебные свойства овощей и фруктов.

Понятия темы: культура здоровья, народная медицина, резервы здоровья, профилактика, вирус. Профилактика заболеваний. Рационы питания. Лечебные диеты. Фитотерапия. Ак-

сиомы культуры здоровья (по Петленко). Опасные вирусы, вызывающие различные заболевания: простуда, грипп и др. Чистота – залог здоровья.

Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека. Рефлексия по пройденному материалу курса (заполнение таблицы). Праздник “Час здоровья”.

## 5 класс

Что такое здоровье и для чего оно нужно человеку. Примеры долгожительства. Что может помешать человеку быть здоровым. Что такое здоровый образ жизни. Культура здоровья. Народная мудрость о здоровье. Афоризмы и высказывания.

Как попал табак в Россию. Истории отравления людей табаком. Отношение к табаку и табакоотравлению в различных странах при разных правителях. Причины отравления людей табаком. Что такое табак. Поводы начала курения.

Заболевания, связанные с курением. Афоризмы и высказывания: Житейская мудрость о курении.

Опасность «невинной» сигарете и «легкого» облачка табачного дыма.

Причины курения взрослых людей. Жизненные поучительные истории.

прочтешь еще одну поучительную жизненную историю;

Разговор о «пользе» курения.

Коварное единение: алкоголь + табак. Почему курящие злые и раздражительные. Еще о вреде курения. Размышления о курении тех, кто прекратил курить.

Опасности подстерегают некурящих, находящихся рядом с табачниками;

Кто такие «курильщики поневоле»?

Конкретными цифрами, свидетельствующие о загрязнении воздуха табачниками. Преимущества жизни, свободной от курения.

Некурящие бывают разные. «Героические подвиги» начинающих курильщиков. Поучительные истории о курении. Твое отношение к курению.

Способы отвыкания от курения.

Научись говорить «нет»: Как сказать «Нет!» Твои действия и аргументы (доказательства)?

Хартия борьбы с потреблением табака, одобренной государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Значение рекламы.

Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравилки»? Свойства алкоголя. Чем опасны алкогольные изделия. Влияние алкоголя на живой организм. Пословицы о пьянстве. Узелки на память. Мудрые мысли.

Что такое «детское пиво» и его вред для здоровья. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ. О ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ. Высказывания, афоризмы. Состав пива. Что на самом деле означает слово «пиво».

Как пиво влияет на достижения в спорте.

Случай из детства писателя Джека Лондона об употреблении пива

Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово. Воспоминания жены академика И.П.Павлова. Народная мудрость об алкоголе.

## 6 класс

Как то или иное отравляющее вещество искажает сознание? Как оберегать себя от летучих отравляющих веществ? Токсикомания, токсиканты, иллюзии, галлюцинации. Опасность наркотиков. Какой жизненный путь выбирать. Информация к размышлению: Почему многие люди в России употребляют легальные и нелегальные наркотики? Почему большинство населения нашей планеты ведут полностью трезвый образ жизни?

Как противостоять отрицательному давлению.

Как можно сказать «нет» не обидев своих знакомых, друзей, родных.

Различные способы сказать «нет» отраве. Что такое настоящие мужчины?

Как научиться понимать непреклонную позицию родителей.

Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта.

Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды.

Все о безопасном поведении на улице.

О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.

Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни.

Пословицы и поговорки

Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России. Когда наступает уголовная ответственность за некоторые виды преступлений? Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер.

Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач. Проблемы, которые могут возникнуть у тебя, если будешь играть в американские игры на компьютере.

Какой вред может принести тебе телевизор. Зомбирование, развращение, склонение к насилию через телевизионные передачи. Секреты телекодирования. Вред от игр в «ужастики» на компьютере. Страхи не всегда безобидны - они источники неврозов.

Основные правила питания. Об особенностях питания при болезнях.

Что полезно и что вредно для организма? Кухня – святое место в доме.

Что же мешает твоему росту? Что помогает росту человека? Источники витаминов. Умей управлять своим ростом! Что помогает растягиванию тела? Народные средства для увеличения роста. Научишь рассчитывать свой рост к 20 годам.

Что такое СПИД, ВИЧ-инфекция? Симптомы, характерные для больного СПИДом. Болезни, сопутствующие СПИДу.

Твой дом – жильё, семья, люди живущие вместе, их хозяйство. Что делает твой дом здоровым и уютным? ВОЗДУХ в помещении. Оцени значение свежего воздуха. Значение уборки своей квартиры. ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ и здоровье членов семьи, если не соблюдать гигиенические требования по уходу за ними. ДЕТСКАЯ КОМНАТА и требования к ней. Твоя роль в уборке квартиры.

Что такое хорошо, а что такое плохо? Какие поступки бывают? Какие поступки считаются плохими? Как быть, если у тебя постоянно возникает желание совершать плохие поступки? Почему употребление, табака, алкоголя и других наркотиков – это плохой поступок? Для чего наказывают за плохие поступки? Почему награждают за хорошие поступки? Что такое прощение? Что значит «человека простили»? Для чего необходимы раскаяние и прощение?

## 7 класс

Физические часы питания. Здоровая и полезная пища. Сочетание пищевых продуктов. Пища, которую следует избегать. Азбучные истины "правопитания" (рационального питания). Немного знаний о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках. Сыроедение и его преимущество. Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах). Что мы едим? Минеральные вещества, витамины в нашем питании. Важнейшие источники витаминов в продуктах питания.

История развития никотинизма в мире. История приобщения европейцев к курению. Аксессуары для хранения табака. Религия против курения. Позиция правительств Европы и России по отношению к табакокурению. Вред никотина и как против него боролись в

разных странах Земли. Антитабачная политика СССР и России в XX веке. О сложностях преодоления табачной беды.

Физическое развитие и полноценный человек. Массовая физическая культура -основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха.

Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека. Закаливание. Как правильно дышать? Основные типы дыхания. Гармонично-полное дыхание. Глаз – это окно человека в мир. Кожа - орган защиты. Как предупредить кариес.

Противотравматизм при дорожно-транспортных происшествиях, падениях, ожогах, отравлениях, утоплениях, травмах в результате опасных игр и конструирования, ранениях колющими предметами. Основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.

Глубокое осознание понятия "ранняя профилактика курения". Наркотизм и курение. Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Осмысливание проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью. Знакомство с новой наукой – гортоновикой. Что такое привычное курение? Как развивается привыкание к курению?

Общая информация о психотропных веществах и их воздействии на человека. Определение понятия «Психотропные вещества (ПАВ)» Классификация психотропных веществ. Незаконные наркотические вещества. Законные (легальные) психотропные вещества: алкоголь и табак. Ингалянты: растворители, клеи, лаки. Лекарства, используемые с целью опьянения. Влияние употребления психотропных веществ на здоровье и социальную жизнь. Риск употребления психотропных веществ для развития зависимости.

## **8 класс**

Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный. Знакомство с понятием "здоровый образ жизни". Основные аспекты ЗОЖ. Отношение к ЗОЖ Всемирной организации здравоохранения. Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-")

Глубокое осознание понятия "ранняя профилактика курения". Наркотизм и курение. Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Осмысливание проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью. Зна-

комство с новой наукой – гортоновикой. Что такое привычное курение? Как развивается привыкание к курению.

Факты о курении в России и других странах. Распространенность курения, в т. ч. ежедневного, среди выпускников общеобразовательных школ крупных городов РФ (в %). Законодательные меры против табака, предпринимаемые правительством России в последнее время. Распространение курения среди взрослого населения в различных регионах мира.

Основные рекламные приемы. Распознай ложные приемы рекламы табачников. Найди пути рекламы здорового образа жизни.

История алкоголизации России и история трезвенческих движений

Осознание ценностей истории в вопросах питания и трезвения. Периоды движения за здоровый и трезвый образ жизни в истории нашего Отечества. Представление о современном этапе формирования здоровой и трезвой личности.

Вспомним и расширим знания о терминах: винный спирт, алкоголизация, алкогольное опьянение, алкогольные изделия

Традиционные производства алкогольных изделий: сбраживание, перегонка. Виды алкогольных изделий. Пиво. Вино. Другие алкогольные изделия. Влияние алкоголя на организм человека. Воздействие алкоголя на сердечно - сосудистую систему, мозг, пищеварительную и половые системы человека. Кратковременные последствия воздействия алкоголя. Последствия длительного воздействия алкоголя. Обсуждение причин многих заболеваний, вызванных алкоголем.

Социальное программирование и формирование алкогольной запрограммированности. Роль СМИ. Подавление защитных реакций организма под влиянием алкогольной запрограммированности. Привычка к потреблению алкоголя. Пьянство. Алкоголизм. Изменения в личности алкоголика. Печальная статистика

Углубление понимания понятий "опьяняющие вещества" и "опьянение";

расширение своих знаний о влиянии алкоголя на женщин, детей и преступления.

Как можно решать вопросы наркотизма и формирования здорового образа жизни с людьми, наделенными властными полномочиями.

## 9 класс

Что такое "наркотики"? Наркотики легальные и нелегальные. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ подростками. Этапы приобщения к наркотикам. Модели наркотизма. Последствия наркотизма:галлюцинация; деградация; деменция; депрессия; иллюзия; интоксикация; суицид.

Знакомство с историческими вехами хождения наркотиков по миру.

Различные конвенции мировых организаций в отношении наркотиков: Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.; Комиссия ООН по наркотическим средствам; Конвенция ООН по борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.; Конвенция о психотропных веществах 1971 г. Коварная роль алкоголя и других наркотиков в решении тех или иных политических вопросов. Мониторинг наркотической ситуации. Отмывание наркоденег. Стратегия сдерживания. Управление Европола по наркотикам.

Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Аналоги наркотических средств и психотропных веществ, вещества сильнодействующие Механизм действия ЛВНД на подростковый организм. Признаки опьянения ЛВНД. Три стадии отравления. Последствия действия ЛВНД. Результаты действия ЛВНД. Почему люди становятся токсикоманами? Группа риска наркотизации. Как помочь самому себе, если вы сами пристрастились к "нюхачеству"? Определи свое отношение к токсикантам. Информация к размышлению.

Механизм приобщения к токсическим веществам (из писем старшеклассников). Этапы приобщения к употреблению наркотиков. Кто виноват в том, что дети употребляют наркотики? Наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.

Изготовление наркотических средств. Приобретение наркотиков. Пересылка. Переработка наркотиков. Перевозка и сбыт. Склонение к потреблению наркотиков. Анализ законодательства зарубежных стран, касающегося наркотиковзаконодательство по Российской Федерации.

Ст. 40 Закона "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 8 января 1998 года.

Новый Уголовный кодекс Российской Федерации от 1 января 1997 года:

Глава 25 УК РФ "Преступления против здоровья населения и общественной нравственности":

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств либо психотропных веществ

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества

Главы 10 "Назначение наказания" и 15 "Принудительные меры медицинского характера" Уголовного кодекса РФ о принудительном лечении наркоманов.



### План мероприятий по реализации программы.

Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
<p style="text-align: center;"><b><u>Методическая работа</u></b></p> <p>1. Составление социального паспорта класса и школы.</p> <p>2. Проведение ежегодных профилактических мероприятий.</p> <p>3. Создание картотеки методической литературы по данной теме</p> <p>4. Рассмотрение вопросов по профилактике вредных привычек на заседаниях МО классных руководителей.</p> <p>5. Проведение открытых уроков и мероприятий по данной теме.</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Ноябрь-декабрь</p>	<p>Кл. руководители, соц. педагог Медицинский работник</p> <p>Руководитель МО кл. руководителей, библиотечарь Руководитель МО кл. руководителей</p> <p>Зам. директора</p> <p>Зам. директора</p>
<p><b><u>Работа с учащимися</u></b></p> <p>1. Диагностика по проблеме «Уровень здоровья и здорового образа жизни учащихся» (самодиагностика)</p> <p>2. Анкетирование учащихся на приверженность к вредным привычкам.</p> <p>3. Анкетирование уч-ся 5-9 кл «Твоё свободное время и интересы».</p> <p>4. Определение уровня воспитанности учащихся</p> <p>4. Проведение цикла бесед и классных часов «Твоё здоровье»</p> <p>5. Участие в общешкольных, городских мероприятиях и конкурсах.</p> <p>6. Оформление уголков здоровья в классах</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года ( по планам воспитательной работы 1 р/мес)</p> <p>В течение учебного года</p>	<p>Кл. руководители</p> <p>Кл. руководители, соц. педагог, педагог-психолог Кл. рук, зам. дир. по ВР</p> <p>Кл. руководители</p> <p>Кл. рук., служба сопровождения Зам. директора по ВР</p> <p>Кл. рук, зам. дир. по ВР</p> <p>Кл. рук., медицинский работник</p> <p>Библиотекарь</p>

<p><b>Внеклассные мероприятия</b></p> <p>1. Участие в проведении «Всемирного дня здоровья»</p> <p>2. Организация и проведение «Международного дня борьбы с наркотиками», Подготовка памяток, листовок, обращений по профилактике вредных привычек.</p> <p>3. Школьный конкурс «Самый здоровый класс»</p> <p>4. Общешкольный День здоровья</p> <p>5. Проведение первенства школы по баскетболу «Мы – за здоровье!»</p> <p>6. Проведение конкурса рисунков «Мы выбираем Жизнь!»</p> <p>7. Встречи с работниками КДН «Подросток и закон»</p>	<p>да</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Сентябрь Октябрь</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>По отдельному плану</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Руководители МО, педагог-психолог</p> <p>Уч. физкультуры, зам. дир. по ВР</p> <p>Зам. дир. по ВР, педагог-организатор, уч. физкультуры Уч. физкультуры</p> <p>Кл. руководители</p> <p>Соц. педагог</p> <p>Кл. руководители</p> <p>Кл. руководители</p>
<p><b><u>Работа с родителями</u></b></p> <p>1. Диагностика затруднений родителей в вопросах воспитания детей</p> <p>2. Привлечение родителей к работе по профилактике вредных привычек у детей</p> <p>3. Проведение лектория для родителей «Здоровье учащихся».</p> <p>4. Организация пропаганды правовых знаний среди родителей</p>	<p>Зам. дир. по ВР., служба сопровождения</p> <p>Зам. дир. по ВР, соц. Педагог, работники КДН</p>	<p>Зам. дир. по ВР., служба сопровождения</p> <p>Зам. дир. по ВР, соц. Педагог, работники КДН</p>

**Тематический план мероприятий по правовому воспитанию и  
здоровьесбережению.**

1 класс	«Будем знакомы!»	классный час
	«Мои права и права других»	практическое занятие
	Экскурсия в автогородок	Экскурсия, игровая программа по ПДД
	Правила вежливости	Игровая программа по культуре поведения
2 класс	«Права и обязанности школьника»	час общения
	Что такое Конвенция о Правах ребёнка	Беседа-практикум
	«Здоровье – это здорово!»	беседа-диалог
	«Право на семью»	игровое занятие
3 класс	«Конвенция прав ребенка»	игровое занятие
	«Мои права и обязанности»	практическое занятие
	Здоровым быть модно!	Утренник
	В стране Правозакония»	Игровая программа
4 класс	«Мой дом, моя улица, мой город, моя страна»	Конкурс чтецов
	«Я имею право» (12 декабря – День Конституции России)	литературный час
	«Государственные символы РФ.	классный час-путешествие
	«Турнир знатоков права»	Игровая программа
5 класс	Законы школы – наши законы	Детско-родительская гостиная
	«Культура поведения на переменах»	Диалог с учителями
	Внимание: опасная компания!	Игровая программа
	Права человека	Беседа
6 кл	Человек. Личность. Гражданин	Кл. час
	Изучаем «Конвенцию о правах ребёнка»	Беседа-тренинг
	Наши права	Диспут
	Права человека в современном мире	Диспут
7 класс	Конституция – основной закон государства	Беседа-практикум
	Мы – граждане России	Классный час - размышление
	Как себя защитить?	Практикум
	Я в мире других	Беседа
8 класс	Каждый правый имеет право	Классный час- деловая игра
	Преступление и наказание	Диспут
	Свой путь мы выбираем сами	Беседа - практикум

	«Знатоки права»	Брейн-ринг
9 класс	«Семья: взаимоотношения и конфликты»	Диспут
	«Мы все такие разные»	Ролевая игра, беседа- диалог
	«Преступление и наказание»	Диспут
	«Сквернословие и здоровье»	Круглый стол

### **Примерная тематика родительских собраний на правовую тематику**

1. Отношения в семье как основа взаимопонимания.
2. Поощрения и наказания в семье: за и против
3. Права и обязанности детей
4. Семейные традиции в воспитании
5. Кодекс семейного здоровья
6. Досуг и здоровье детей
7. Молодёжные субкультуры
8. Психолого-педагогические основы проявления агрессии у детей и профилактика экстремизма в подростково-молодежной среде
9. Уголовная ответственность несовершеннолетних

### **Тематика родительского лектория по сохранению физического и психического здоровья учащихся**

1. Здоровье нашего ребенка: как его сохранить?
2. Физические проблемы взросления детей.
3. Трудности адаптации к школе (для родителей 1 и 5-классников).
4. Психологические и возрастные особенности развития подростка.
5. Музыка и телевизор в жизни ребенка.
6. Вредные привычки. Как им противостоять?
7. Психологическая подготовка учащихся к экзаменам.
8. Как помочь ребенку стать уверенным.
9. Учим детей заботиться о других.
10. Учим и учимся делать вместе общие дела.
11. Как научить ребенка выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор.
12. Как научить ребенка решать проблемы.

### **Примерная тематика бесед цикла «Твое здоровье»**

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.
2. Что такое «вакцинация»?
3. Как управлять своим настроением?
4. Что надо знать школьнику о пище и режиме питания?
5. Мифы о ПАВ.
6. Кто такой здоровый человек?
7. Моё свободное время
8. В здоровом теле – здоровый дух.

9. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний
10. Традиции и табакокурение.
11. Вредные привычки
12. Влияние на организм.
13. Правда об алкоголизме.
14. Что такое ВИЧ?
15. ПАВ и последствия их употребления

**План психологических занятий по формированию жизненно важных навыков  
для уч-ся 5-7 классов**

<b>Тема занятия</b>	<b>Цели и задачи</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Примечание</b>
1-4. Общение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомление с правилами работы группы;</li> <li>- Формирование навыков конструктивного взаимодействия, ведения дискуссии;</li> <li>- формирование умения чувствовать партнера;</li> <li>- развитие навыков самопрезентации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Наша страна»;</li> <li>«Карлсон сказал»;</li> <li>«Литературный пересказ»;</li> <li>«Комплимент»;</li> <li>«Компот»;</li> <li>«Конституция»;</li> <li>«Корабль»;</li> <li>«Зеркало и обезьяна»;</li> <li>«Путаница»;</li> <li>«Взаимодействие»»</li> <li>«Пилка дров»;</li> <li>«Сад камней»;</li> <li>«Умение сказать «Нет!»»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Листки бумаги</li> <li>Мел, веревка</li> <li>Камешки разной величины</li> </ul>
5-7. Развитие самооценки и понимания других.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умения анализировать свои поступки, чувства, переживания;</li> <li>- наблюдать и анализировать поступки, чувства и переживания других;</li> <li>- ясно и конкретно выражать свои мысли;</li> <li>- слушать, воспринимать и обдумывать высказывания партнера о его чувствах, эмоциях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Комплимент»;</li> <li>«Зеркало»;</li> <li>«Коршун и бабочка»;</li> <li>«Перевоплощение»;</li> <li>«Комплимент-сюрприз»;</li> <li>«Психологический портрет»;</li> <li>«Я такой же, как ты»;</li> <li>«Ха» и «Ах»;</li> <li>«Я не люблю»;</li> <li>«На что похоже ваше настроение»;</li> <li>«Руки»;</li> <li>«Построение слепо»;</li> <li>«Я»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Зеркало</li> <li>Вещи или предметы разног назначения</li> <li>Тетрадь, ручка, карандаши</li> <li>Бумага, карандаши</li> <li>Платок</li> <li>Тетрадь, карандаши</li> </ul>
8-11. Эмоции и эмоциональные состояния.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений об эмоциях и эмоциональных состояниях;</li> <li>- развитие умения распознавать свое состоя-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Комплимент»;</li> <li>«Раскрась свои чувства»;</li> <li>«Пульс»;</li> <li>«Хоровод»;</li> <li>«Пиктограммы»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бланки, карандаши, тест эмоций;</li> <li>Секундомер</li> <li>Муз. сопровождение</li> </ul>

	<p>ние и состояние партнера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков саморегуляции;</li> <li>- обучение приемам саморасслабления</li> </ul>	<p>«Радость»;</p> <p>«Ярость»;</p> <p>«Самопохвала»;</p> <p>«Внутренняя бесконечность»;</p> <p>«Лесенка»;</p> <p>«Куда уходит злость»;</p> <p>«Грусть»; «Гнев»;</p> <p>«Печаль» и др. эмоции;</p> <p>«Аплодисменты»</p>	<p>Карандаши, тетрадь</p> <p>Изображение эмоции</p> <p>Изображение эмоции</p> <p>Изображения эмоций</p>
<p>12-15. Развитие навыков принятия и исполнения решений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения вычленять и точно формулировать проблему;</li> <li>- осознать, анализировать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой;</li> <li>- планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы;</li> <li>- анализировать конечный результат в связи с исходной задачей.</li> </ul>	<p>«Комплимент»</p> <p>«Незаконченные предложения»</p> <p>«Сорви шапку»;</p> <p>«Угадай, о ком мы говорим»;</p> <p>«Литературный пересказ»;</p> <p>«Программа самовоспитания»;</p> <p>«Пальцы»;</p> <p>«Рука к руке»;</p> <p>«Ищем секрет»;</p> <p>«Броуновское движение»;</p> <p>»Хромая обезьяна»;</p> <p>«Подарок другу»;</p> <p>«Рассмеши партнера»;</p> <p>«Связующая нить»;</p>	<p>Бланки с незаконченными предложениями;</p> <p>Тетрадь, ручка</p> <p>Листы бумаги, карандаши</p> <p>Клубок ниток</p>

**ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ВИТАМИНИЗАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

<b>СРОКИ</b>	<b>МЕРОПРИЯТИЯ</b>
Сентябрь	Фито-чай тонизирующий
Октябрь	Витаминизация (аскорбиновая кислота, по 1 драже 2 раза в день в течение 2 недель)
Ноябрь	Успокоительный сбор № 1 1 раз в день в течение 1 месяца; дибазол 0,001 1 раз в день в течение месяца
Декабрь	Чеснок свежий (дольками, в столовой); гематоген по 2 дольке 2 раза в день в течение 2-х недель
Январь	В период эпидемии гриппа – оксалиновая мазь 2 раза в день в носовые ходы 2 раза в день; витаминизация (Ревит 1 драже 1 раз в день в течение 2-х недель)
Февраль	Витаминизация. Настой шиповника 1 раз в день в течение месяца. Эхинацея (5 драже 1 раз в день в течение 3-х недель)
Март	Витаминизация (Ундевит по 1 драже в течение 2-х недель)
Апрель	Успокоительный сбор № 2 1 раз в день в течение месяца
Май	Гематоген 1 раз в день по 1 дольке в течение недели.

## Список литературы:

1. **«Правильный выбор»:** Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни /Составители: *С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина*. М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.
2. **«Правильный выбор»:** Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни /Составители: *С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина*. М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.
3. *Александров А.А., Александрова В.Ю.* **Курение и его профилактика в школе**. М.: Издательство «Медиа сфера», 1996.
4. *Ананьев В.А.* **Легальные и нелегальные наркотики**. Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков. В 2-х частях. СПб.: Институт практической психологии «ИМАТОН», 2000.
5. *Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Прутченков А., Смирнова Г.* **Мой выбор. Рабочая тетрадь для учеников средней школы**. М.:2003.
6. *Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Прутченков А., Смирнова Г.* **Мой выбор**. Учебно – методическое пособие. М.:2003.
7. *Баева И.А.* **Тренинги психологической безопасности в школе**. СПб.: 2002.
8. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* **Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя:** Рабочая тетрадь для 2 класса. М.: Вентана-Граф, 2002. 56 с.
9. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* **Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других:** Рабочая тетрадь для 3 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.
10. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* **Все цвета, кроме черного. Учусь общаться:** Рабочая тетрадь для 4 класса. М.: Вентана-Граф, 2002.
11. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* **Все цвета, кроме черного: Книга для родителей**. М.: Вентана-Граф, 2003.
12. *Валентик Ю.В., Булатников А.Н.* **Семейная реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами**. –М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
13. *Вострокнутов Н.В.* **Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска:** Руководство для специалистов социальной практики. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
14. *Гарифуллин Р.Р.* **Скрытая профилактика наркомании:** Практическое руководство для педагогов родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
15. *Дедловская В.И.* **Здоровый образ жизни**. Методические рекомендации к комплекту демонстрационных таблиц по ОБЖ для 10-11 классов. М., 2003.
16. **Классные часы (беседы, устный журнал, уроки мужества, ток-шоу). 1-11 классы** /Автор-составитель - *С.В. Шевченко*. Волгоград: Учитель, 2005.
17. *Клейберг Ю.А.* **Психология девиантного поведения**. М.: Творческий центр «Юрайт», 2001.
18. *Кэррел С.* **Групповая психотерапия подростков**. СПб.,2002.



19. **Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Помогая другим, помогаю себе:** Блокнот для учащихся 7-8 классов /Под ред. М.М. Безруких. М.: Просвещение, 2005.
20. **Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма:** Книга для родителей /Под ред. М.М.Безруких. М.: Просвещение, 2005.
21. **Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем.** М.: Вентана-Граф, 2004.
22. **Макеева А.Г. Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы:** Пособие для работы с учащимися 10-11 классов /Под ред. М.М. Безруких. М.: Просвещение, 2004.
23. **Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе:** Пособие для работы с учащимися 7-8 классов /Под ред. М.М. Безруких. М.: Просвещение, 2004.
24. **Макеева А.Г. Не допустить беды: Разумный выбор:** Пособие для работы с учащимися 8-9 классов /Под ред. М.М. Безруких. М.: Просвещение, 2004.
25. **Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска** М.: Социальный проект, 2003.
26. **Мартынова М.С. и др. Социальная работа с детьми группы риска** М.: Социальный проект, 2003.
27. **Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия.** Ярославль .: академия холдинг, академия развития, 2004.
28. **Обучение жизненно важным навыкам:** Рабочая тетрадь для учащихся 5-7 классов /Составители: Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт /Под ред. Н.П. Майоровой. СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2002.
29. **Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений:** Руководство для работников системы общего образования. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
30. **Предупреждение табакокурения у школьников:** Методическое пособие для работников образовательных учреждений /Под ред. Н.К. Смирнова. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
31. **Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков** .Методическое пособие под. ред. И. Соковни. М.:Просвещение, 2002.
32. **Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами:** Руководство для педагогов, психологов, социальных педагогов /Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
33. **Профилактическая работа: как ее организовать в среде детей и подростков?** Методические рекомендации. /Авторы: М.И. Рожков, М.А. Ковальчук, А.В. Волков, Е.Н. Корнеева и др. Ярославль, 2005.
34. **Родительский всеобуч: социальная адаптация, воспитание стрессоустойчивости, профилактика наркомании.** В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами. /Составители: Г.Н.Тростанецкая, А.А.Гершиш. Изд. «Эфлакс», 2003.

35. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля.* М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000. 84 с. (Серия «Работающие программы», выпуск 5).
36. **Факторы риска и защиты в профилактике злоупотребления психоактивными веществами у несовершеннолетних** /Под ред. *Л.М. Шипицыной.* М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
37. *Харитоновна Н.К. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет-сети.* М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
38. **Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я (начальная школа 1-4 кл.)** М.: Генезис, 2006.
39. **Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я (средняя школа 5-6 кл.)** М.: Генезис, 2008.
40. **Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я (средняя школа 7-8 кл.)** М.: Генезис, 2007.
41. *Шилова М.А. Диагностика психолого – социальной дезадаптации детей и подростков.* М.: Айрис- пресс, 2004.
42. *Шилова М.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе.* М.: Айрис- пресс, 2004.
43. **Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении.** М.: Айрис- пресс, 2004.
44. **Шишкова Т.А. Осложнённое поведение подростков.** М.: «5 за знания», 2006.

## Перечень приложений

1. Приложение 1. *«Рабочая тетрадь для учащихся «Вместе против употребления психотропных веществ» к урокам 7 класса»*
2. Приложение 2. *«Рабочая тетрадь для учащихся «Вместе против употребления психотропных веществ» к урокам 8 класса»*
3. Приложение 3. *Материал к темам 7 класса №7,8,9,10*
4. Приложение 4. *Материалы к теме 8 класса №1*
5. Приложение 5. *Анкеты.*

*Рабочая тетрадь для учащихся 7 класса «Вместе против употребления психотропных веществ»*

**Тема «Лучше без психотропных веществ»**

Что такое психотропные вещества (ПАВ)?

---

---

---

Почему не стоит употреблять психотропные вещества?

---

---

---

Записи, касающиеся психотропных веществ

## **КУРЕНИЕ**

Курение является второй по частоте причиной смерти в мире. Из-за курения в мире ежегодно умирает пять миллионов человек. При существующем уровне курения до 2020 года в мире будет ежегодно умирать 10 миллионов человек.

Курение оказывает комплексное воздействие на организм человека. Употребление табачных изделий особенно увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний, рака и заболеваний дыхательных путей. К другим последствиям курения относятся, например:

1. Уменьшение продолжительности жизни: 25-летний, выкуривающий 2 пачки сигарет в день, умрет, в среднем, на 8 лет раньше, чем его некурящий сверстник.
2. Изменение воздействия лекарств: курение приводит к изменению воздействия многих лекарственных препаратов на организм.
3. Ослабление мужской потенции: ухудшение способности к эрекции, увеличение риска возникновения импотенции вследствие длительного употребления табачных изделий.
4. Ослабление репродуктивной способности женщины.
5. Раннее наступление климакса у женщин.
6. Ослабление физической работоспособности.
7. Ухудшение зрения в сумерках (куриная слепота)
8. Ослабление обоняния
9. Ухудшение состояния кожи.

Развитие серьезных заболеваний, вызываемых курением, обычно происходит медленно. Однако часть негативных последствий возникает уже в процессе курения или сразу после него. Курение ослабляет утилизацию кислорода также и у тех, кто недавно начал курить, приводя к заболеваниям дыхательных путей. Кроме того, никотиновая зависимость развивается очень быстро. Многие подростки, которые первоначально собирались курить всего несколько лет, становились курильщиками со стажем курения в несколько десятков лет.

Нахождение в табачном дыме также приводит к отрицательным воздействиям на организм, даже если сам человек не курит. Пассивное курение увеличивает риск развития рака легких, сердечно - сосудистых или других заболеваний, вызываемых курением.

## **АЛКОГОЛЬ**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения два миллиарда людей употребляет алкоголь, что является причиной проблем со здоровьем и социальной жизнью во многих странах. Алкоголь часто является причиной несчастных случаев, приводящих к смертельному исходу или инвалидности. Травмы, смерть от утопления и другие несчастные случаи являются обычным явлением у лиц, находящихся в сильной степени алкогольного опьянения.

Небольшое количество алкоголя снижает чувство напряженности и самоконтроля и поднимает настроение. На степень опьянения влияют врожденная переносимость и привыкание к алкоголю. Обильное, регулярное потребление алкоголя приводит к снижению умственных способностей, ухудшению памяти, а также к проблемам, связанным с инициативностью, способностью принимать решения и моторикой. Сильное опьянение увеличивает риск развития церебральных расстройств, особенно у подростков. Алкогольное отравление возникает при быстром принятии большого количества алкоголя. К группе риска получения алкогольного отравления относятся дети и подростки, неумело, впервые пробующие алкогольные напитки. Употребление алкоголя, начатое в раннем возрасте, в дальнейшем вызывает проблемы, связанные как с употреблением алкоголя, так и с приемом других психотропных веществ.

Алкоголь является психотропной субстанцией средней степени воздействия и может вызывать сильную физическую и психическую зависимость. Длительный прием алкоголя в конечном итоге приводит к абстиненции (неспособности к воздержанию). Абстинентный синдром выражается в виде беспокойства, подавленности, дрожи, нарушения вестибуляр-

ного аппарата, в худшем случае – в виде приступов потери сознания и судорог, зрительных и слуховых галлюцинаций, психоза. Кроме того, абстинентный синдром может проявляться в виде учащения пульса, повышения кровяного давления, рвоты, потери чувствительности.

## **ЗАВИСИМОСТЬ**

Для лиц, страдающих зависимостью от психотропных веществ, типичным является постоянное желание принимать вещество, вызывающее зависимость. При длительной зависимости употребляемое психотропное вещество начинает управлять человеком и его жизнью. Зависимость от ПАВ также связана с предрасположенностью организма к развитию переносимости или развитию толерантности, иными словами организм привыкает к психотропному веществу и для достижения аналогичного эффекта требуется все большая доза.

Под физической зависимостью подразумевается привыкание организма потребителя к веществу. Прекращение его употребления может вызывать различные физические симптомы проявления абстинентного синдрома, как например, усталость, недомогание, дрожь, а в случае с некоторыми веществами - вплоть до галлюцинаций. Различные психотропные субстанции, как например, никотин, героин и алкоголь, приводят к сильной физической зависимости.

Психическая зависимость, в свою очередь, означает формирование привычек, связанных с какими-то действиями, от которых трудно избавиться. Психическая зависимость непосредственно не связана с физической абстиненцией, тем не менее, у некоторых лиц сильная психическая зависимость проявляется в форме физических симптомов, т.е. они реагируют телом (психосоматические симптомы).

Социальная зависимость чаще всего обнаруживается только при попытке прерывания приема ПАВ. Для социальной зависимости характерно формирование привычки, связанной с определенной ситуацией или с нахождением в определенном обществе. Особенно больше влияние на начало употребления психотропных веществ оказывает круг друзей (давление группы). В случае подросткового курения на первой стадии оно является нерегулярным и обычно происходит в компании с друзьями. Однако при закреплении привычки курить роль друзей и окружения уменьшается, и курильщик начинает курить вне зависимости от ситуации.

### **Место для собственных записей в связи с обсуждением темы о психотропных веществах.**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Промежуточное задание**

Напиши короткий рассказ о двух приятелях. Один из них увлекся психотропными веществами (например, курением/алкоголем/наркотиками), и они стали играть большую роль в его жизни. Другой не употребляет психотропные вещества и ведет здоровый образ жизни, несмотря на то, что многие из его сверстников начали пробовать ПАВ, возможно даже стали употреблять их регулярно. Напиши рассказ об их истории, как они пришли к такой ситуации?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тема «Почему некоторые употребляют психотропные вещества?»**

Задания к рассказам промежуточного задания. Укажи, исходя из рассказов, каковы, по твоему мнению, три основные причины или три основных момента, которые способствовали здоровому образу жизни без психотропных веществ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Каковы, в свою очередь, по мнению группы, три основных момента, которые упоминались в рассказах в связи с образом жизни без психотропных веществ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

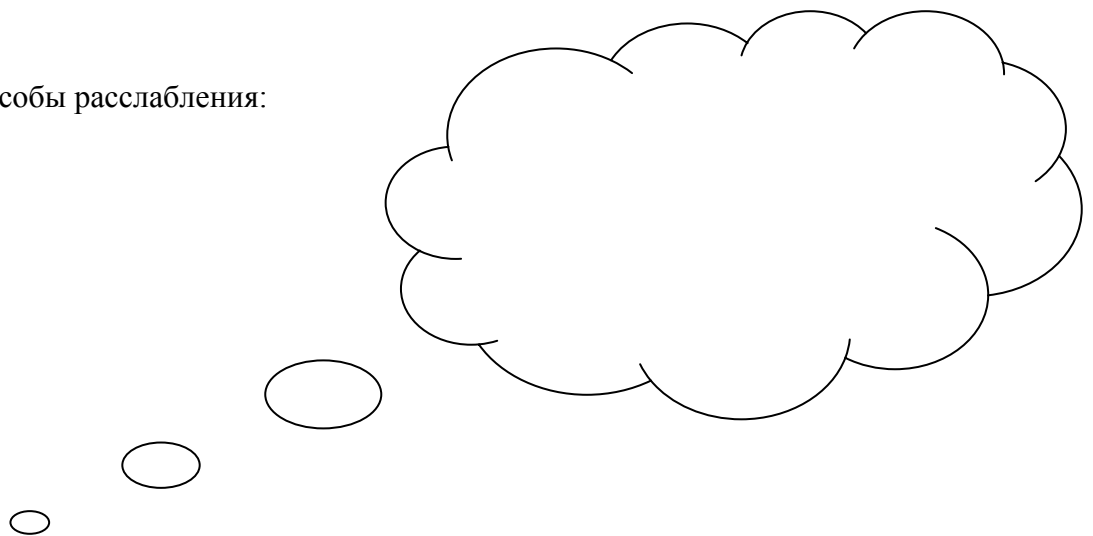
Какие вопросы были подняты во время обсуждения героев рассказов, увлекшихся психотропными веществами?

---

---

---

Хорошие способы расслабления:



## Тема "Почему я не хочу употреблять психотропные вещества?"

Почему я не хочу употреблять психотропные вещества, напиши три основные причины.

---

---

---

---

---

В каких будничных ситуациях употребление психотропных веществ другими лицами, по твоему мнению, вызывает неудобство?

---

---

---

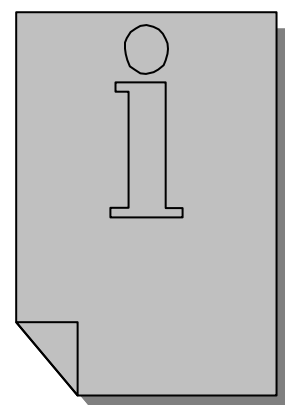
---

---

Знал ли ты это про алкоголь?

Алкоголь - причина несчастных случаев

1. На дорогах России ежедневно погибает 100 человек по вине алкоголя;
2. Ежегодно в России умирают 40 000 человек от алкогольного отравления;
3. Продажа алкогольных изделий несовершеннолетним является преступлением – это запрещено законом!
4. Даже небольшое употребление алкоголя во время беременности может привести к нарушению развития эмбриона и плода.



### Промежуточное задание

Внеси результаты своих наблюдений, касающихся курения в твоей школе или на близлежащей территории.

Где курят:

---

---

---

---

Кто курит:

---

---

---

---



Введены ли ограничения на курение и употребление алкоголя на школьной территории?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Тема "От психотропных веществ можно отказаться (методы и способы отказа)"**

**Герои ролевой игры**

Парень 14-ти лет на домашней вечеринке. В мероприятии также участвует девочка, которая нравится парню. Другой парень постарше пытается соблазнить подростка выпить водки.

Девочка 13-ти лет дома со своей старшей сестрой и ее друзьями. Родителей дома нет. Старшая сестра пытается уговорить сестру взять без спросу вино из бара родителей.

Мальчик 12-ти лет. Приятели по футбольной команде предлагают ему закурить после тренировки.

Опиши хорошие и действенные, по твоему мнению, способы отказа.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

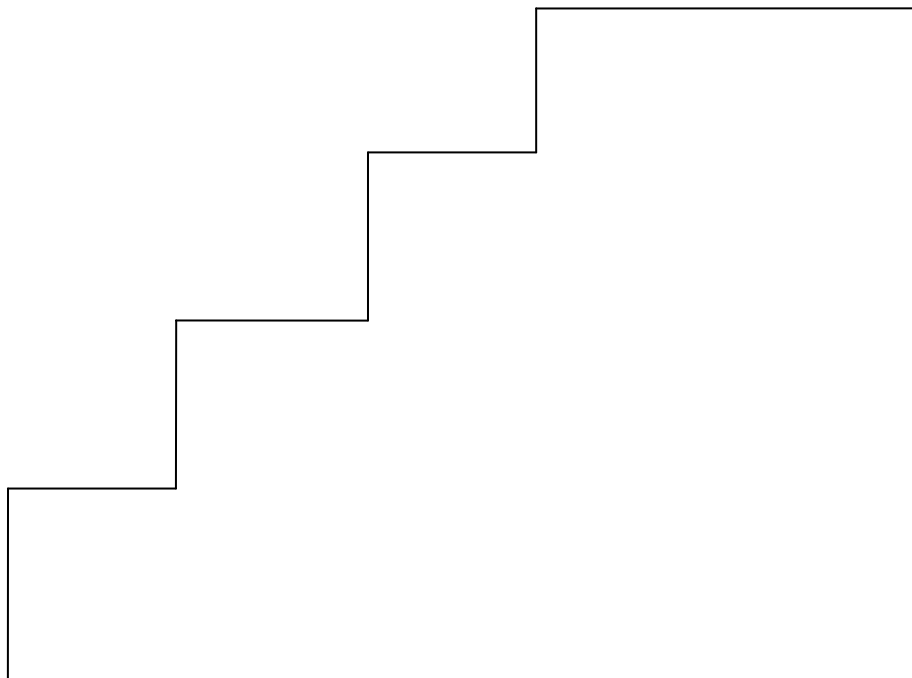
---

---

---

**Тема "Школа – свободная от табака, алкоголя и наркотиков»**

**Система функциональных ступеней:**



**План отказа от курения, составленный группой:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тема "Что же мы усвоили за первый год обучения?"**

**События, произошедшие летом**

I. Пришлось ли тебе во время летних каникул иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками?

Если пришлось, ответь на следующие вопросы (если нет, перейди к пункту II).

1. Где и когда это произошло?

---

---

---

2. Был ли ты один, вдвоем с другом или в большой компании?

---

---

---

3. Ситуация была связана с курением или употреблением алкоголя, или с тем и другим?

---

---

---

Какой техникой отказа ты воспользовался?

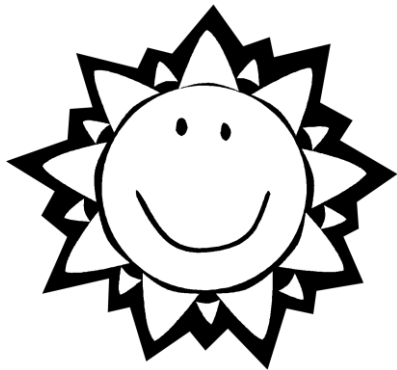
1. Только сказал: «нет, спасибо»
2. Сказал: «нет, спасибо» и объяснил причину (нет, спасибо, т.к....)
3. Сказал: «нет, спасибо» и повторял отказ достаточно долго
4. Сказал: «нет, спасибо» и задал в ответ вопрос тому, кто предлагал
5. Сказал: «нет, спасибо» и сменил тему разговора
6. Сказал: «нет, спасибо» и приятели поддержали меня в той ситуации
7. Сделал вид, что не заметил, оставил предложение без внимания
8. Покинул место
9. Я заранее избежал ситуации, т.к. знал, что придется иметь дело с курением или алкоголем
10. Применил ли ты какую-нибудь другую технику, какую?

---

---

---

П. Если во время летних каникул тебе не пришлось иметь дело с курением или употреблением алкоголя, какой техникой отказа ты бы воспользовался, если бы пришлось? Почему?





## Промежуточное задание

### Мечты о будущем

Подумай, какую свою самую большую мечту ты хочешь осуществить в течение следующих пяти лет? Что это за мечта?



---

---

---

---

---

---

---

Почему ты хочешь, чтобы она осуществилась?

---

---

---

---

---

---

---

Что тебе надо сделать, чтобы мечта могла бы осуществиться?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Связана ли твоя мечта с каким-нибудь человеком?

---

---

---

---

---

---

---



Что, по-твоему, хотят сказать демонстрацией употребления психотропных веществ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Тема «Критическое отношение к рекламе табака и алкоголя»

Почему в рекламах табачных и алкогольных изделий присутствуют красивые и успешные люди?

---

---

---

Какими на самом деле бывают курящие и пьющие люди?

---

---

---

### Промежуточное задание

Следующий урок является последним уроком проекта «Вместе против психотропных веществ». Заранее подумай, остались ли у тебя какие-то вопросы по темам, которые рассматривались ранее. Во время следующего урока можно будет задать вопросы ведущему.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### *Знаешь ли ты, что...*

*Хотя в рекламах курение часто представляется вершиной мужественности, на самом деле курение ухудшает половую функцию мужчины. Производители табачных изделий обходят запреты на рекламу путем разработки других изделий, непосредственно связанных с товарными знаками. И когда их начинают рекламировать как табак, одновременно усиливаются ассоциации, связанные с табачным изделием.*



**Тема «Создание учебного материала для подростков о психотропных веществах и их последствиях»**

На этом уроке выдаются дипломы об участии в проекте и создается «Пакет общих сведений о психотропных веществах», целью которого является его последующее использования в качестве учебного материала для других подростков.

**Содержание «Пакета общих сведений о психотропных веществах»:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Приложение

### КУРИТЕЛЬНАЯ КОМНАТА

#### **Привет, добро пожаловать в курилку!**

Какие ощущения возникают при курении?

Предлагали ли вам сигареты? А что вы ответите, если предложат?

Как выйти из положения... Как сказать НЕТ, как отказаться от сигарет? (если ответа не поступит, *можно просто ответить*: спасибо, я не курю!)

#### **А знаете ли вы, что находится в сигаретах?**

Около 4000 вредных веществ, 50 из которых вызывают рак.

На этом «столике с ядами» находятся вещества, содержащие те же самые компоненты, что и сигареты.

Жидкость для снятия лака, полирователь пола, крем для автозагара, отравы для насекомых, ракетное топливо. Странно, что человек несмотря ни на что курит. Если бы сигареты стали вводить на рынок сейчас, это никогда бы не удалось. Кстати, облегченные сигареты так же опасны, как и обычные, потому что в них содержатся те же самые яды.

А привозимые из России дешевые сигареты? Таможенная лаборатория их исследовала и пришла к выводу, что этих ядов там значительно больше.

Самые известные содержащиеся в сигаретах компоненты это угарный газ, никотин и смола.

**УГАРНЫЙ ГАЗ** возникает в результате сгорания вещества. При курении увеличивается содержание угарного газа в крови, поступление кислорода к органам и тканям уменьшается, и сердцу приходится делать больше работы для поступления кислорода в кровь. Угарный газ в 400 раз легче впитывается в гемоглобин, чем кислород. Вследствие этого у курильщика уменьшается эффективность движений, возникает головная боль и усталость.

Содержащийся в сигаретах **НИКОТИН** вызывает сильную зависимость. Табачная промышленность специально добавляет в сигареты вызывающие зависимость вещества, чтобы получить больше денег. За счет зависимости от никотина курильщик выкуривает одну сигарету за другой.

Никотин это яд, который вызывает зависимость подобно некоторым наркотикам. Доказано, что легче прекратить употребление марихуаны, чем употребление никотина. Также никотин используется для отравы насекомых.

### **СМОЛА**

Знаете ли вы, что в банке?

Количество смолы, которое проходит через легкие человека за год, если он выкуривает одну пачку сигарет в день. Смола раздражает легочные трубы и вызывает выделение слизи и кашель. Часть смолы остается в легких, а часть выходит из организма через дыхание и кашель. Смола окрашивает легкие курильщика в темный цвет.

#### **«МЕТРОВАЯ СИГАРЕТА»**

Эта гигантская сигарета показывает, сколько человек выкуривает за год, если в день он выкуривает одну пачку.

**1 пачка в день = 1460€ в год**

Что можно купить на эти деньги?

А что бы вы сделали с этой суммой?

*Возможные ответы:*

1. Несколько скейтбордов со снаряжением
2. Модная одежда

3. Многочисленные посещения кинотеатров и пиццерий
4. Мотоцикл (цены на новые и бывшие в употреблении различны)
5. Путевка на юг для двоих, даже останется на карманные расходы

### **«ГРЯЗНЫЙ» РОТ**

Знаете ли вы, что такое употребление табачного порошка через рот?

Это курение без дыма. Это влажный комок табачного порошка, вставляемый в слизистую оболочку рта, десны или щеки, или под язык. Также сюда относится и нюхательный табак. Содержание никотина в таком табачном порошке в 20 раз больше, чем в сигаретах, и его продажа в Финляндии запрещена. Особенно этим увлекаются спортсмены, потому что употребляемый в таком виде табачный порошок не содержит угарного газа, немедленно влияющего на спортивные результаты. А в остальном это так же опасно, как и сигареты.

*Последствия особенно заметны в полости рта:*

1. неприятный запах и размножение бактерий
2. изменение цвета и разрушение зубов
3. эрозия десен
4. нарушение чувства вкуса

### **ФУТБОЛКИ С ЗАПАХОМ**

Здесь две банки с футболками. В одной банке футболка курильщика, а в другой чистая футболка некурящего. Курильщики не замечают своего запаха, потому что их чувство обоняния ослаблено. У курильщиков всегда с собой свой парфюм – табачный дым.

Какую футболку вы бы надели?

Какую пользу приносит отказ от курения?

Почему все-таки люди начинают курить?

**7 класс**

**Тема «Лучше без психотропных веществ»**

**Содержание урока и определение целей**

Ознакомление с содержанием будущих уроков и с методами обучения, а также предоставление учащимся общей информации о психотропных веществах и их воздействии на человека.

Задачи обучения:

Дать определение понятия «Психотропные вещества (ПАВ)»

Информировать о классификации психотропных веществ:

- 1) Незаконные наркотические вещества
- 2) Законные (легальные) психотропные вещества: алкоголь и табак
- 3) Ингалянты: растворители, клеи, лаки
- 4) Лекарства, используемые с целью опьянения

Выявить влияние употребления психотропных веществ на здоровье и социальную жизнь.

Раскрыть риск употребления психотропных веществ для развития зависимости.

Подготовка и принадлежности

Для уроков необходим большой флип-чарт или другое подобное приспособление, имеющееся в наличии (классная доска), фломастеры. Учащимся раздаются рабочие тетради, которые будут использоваться на всех уроках.

Ход урока

Введение – 5 мин.

Ведущий рассказывает о предстоящих уроках и методах обучения. Учащиеся знакомятся с рабочей тетрадью, которая будет использоваться на уроках, и с графиком проведения занятий.

**Упражнение 1. Интеллект-карта**

Продолжительность – прим. 15 мин.

На большом флип-чарте (или на другом подобном приспособлении, имеющемся в наличии) пишется текст ”психотропные вещества”. Учащимся даётся задание назвать слова и

понятия, которые приходят им на ум по данной теме. Слова записываются на флип-чарте. Могут заноситься любые слова, но одно и то же слово пишется на флип-чарте только один раз.

После того как интеллект-карта будет готова, на ней выбираются отдельные понятия, и объясняется, каким образом они будут рассматриваться на следующих уроках. Особый акцент делается на тех понятиях, которые являются целью рассмотрения следующих занятий. Желательно предоставить учащимся информацию о будущих "сессиях" и постараться увлечь и мотивировать их к участию в будущих уроках.

Ведущий кратко рассказывает учащимся о различных видах психотропных веществ и об их влиянии на организм. Во время урока учащиеся могут делать пометки по теме в своих рабочих тетрадях.

## **Упражнение 2 . « Информация о психотропных веществах»**

Продолжительность – прим. 20 мин.

В рабочих тетрадях учащихся имеются тексты о влиянии веществ, входящих в состав табака, о возникновении и видах зависимости и о влиянии алкоголя на организм человека. Учащиеся делятся на 3 группы, и им даётся для чтения текст на одну из перечисленных тем.

Учащиеся самостоятельно читают свой текст и затем идут и пишут одно важное понятие на флип-чарте, на котором предварительно написаны заголовки: курение, алкоголь и зависимость.

Ведущий обобщает собранные на флип-чарте данные, и учащиеся делают свои заметки в рабочей тетради.

### **Для обсуждения всем классом:**

К каким другим последствиям, кроме представленных на доске, приводит курение и употребление алкоголем? Учащимся предлагают обратить особое внимание на такие последствия, которые можно почувствовать, заметить, испытать после курения или даже после однократного употребления алкоголя, а также просят обратить внимание на последствия, сказывающиеся на дружеских отношениях.

Ведущему стоит обратить особое внимание на вредное воздействие психотропных веществ, возникающее в течение короткого промежутка времени. В конце урока констатируется, что употребление ПАВ, в основном, вызывает вредные, отрицательные последствия, не желательные ни себе, ни другим. Также сообщается, что существует множество других вариантов, заслуживающих большего внимания, чем употребление психотропных веществ. Образ жизни без психотропных веществ - наилучшая альтернативная основа для здоровой и успешной жизни.

### **Промежуточное задание (задание на дом)**

Продолжительность – прим. 5 мин.

Напиши короткий рассказ о двух друзьях. Один из них начал употреблять психотропные вещества (например, табачные изделия/алкоголь/наркотики), и они стали занимать большое место в его жизни. Другой ведёт здоровый образ жизни, несмотря на то, что многие из его сверстников начали пробовать психотропные вещества и, возможно, употреблять их регулярно. Расскажи историю их жизни, как они оказались в данной ситуации?

Учащимся сообщается, что на следующем уроке промежуточные задания будут обсуждаться в группах.

### **Тема «Почему некоторые употребляют психотропные вещества?»**

Содержание урока и определение целей

Цель урока – совместное рассмотрение причин употребления психотропных веществ.

Задачи обучения:

5. На употребление психотропных веществ влияют многие факторы, как например: Свойственные для подростков любопытство и желание экспериментировать, желание принадлежать к группе и зависимость от нее
6. Продолжение употребления психотропных веществ, несмотря на его негативные последствия из-за возникновения зависимости и пренебрежительного отношения к серьёзным проблемам со здоровьем.
7. Молодёжи важно проводить время с друзьями, для социального же общения психотропные вещества не требуются. Дружба не зависит от употребления ПАВ. Хотя в кругу друзей возможно и употребляются психотропные вещества, но это не значит, что и сам подросток тоже должен их употреблять или пробовать

Подготовка и принадлежности

Бумага, ручки и флип-чарт или его аналог.

### **Упражнение ” Урок-рассказ”**

Продолжительность: Выполнение групповой работы – 15 мин.

Представление групповой работы – 20 мин.

Заключительное обсуждение – 5 мин.

1. Учащиеся делятся на 4 группы
2. В группе учащиеся своими словами, кратко рассказывают написанные ими истории.
3. Группа выделяет в обоих рассказах три основные причины, приводящие к употреблению психотропных веществ или же помогающие выбрать здоровый образ жизни, свободный от употребления психотропных веществ.

4. Все участники группы планируют и подготавливают короткое представление, продолжительностью примерно 5 минут. Форма представления может быть свободной – песня, спектакль, стихотворение, традиционное представление и т.п., если, по мнению ведущего, вышеупомянутый метод работы является приемлемым для класса.

5. После представления работы другие учащиеся класса/ другие члены группы рассказывают, какие темы затрагивались в выступлении. Ведущий или кто-либо из участников группы записывает темы.

6. После выступления всех групп еще раз обсуждаются выявившиеся проблемы, как например, зависимость и её влияние. При необходимости ведущий дополнит список причин употребления психотропных веществ.

В конце урока каждый называет свой любимый способ расслабления. Затем совместно обсуждается, какие из упомянутых способов являются хорошей альтернативой употреблению психотропных веществ. Выбирается один из способов расслабления, который можно выполнить на уроке, и в конце занятия проводится совместное расслабление.

### **Тема «Почему я не хочу употреблять психотропные вещества?»**

Цель урока – повторение изученного материала и предоставление подростку права выбора своей причины для отказа от употребления психотропных веществ. Рассмотрение вопроса о влиянии употребления психотропных веществ на ближайшее окружение подростка.

Цели обучения:

8. У меня есть свои причины, почему я не хочу употреблять психотропные вещества.
9. Я знаю, что употребление ПАВ влияет как на меня, так и на окружающих, например, пассивное курение наносит вред не только моему здоровью, но и здоровью окружающих.
10. Если не употреблять психотропные вещества, то можно лучше преуспеть в жизни, быть более здоровым, избежать многих несчастных случаев и самим распоряжаться собственной жизнью.

Подготовка и принадлежности

В распоряжении участников групп должны быть флип-чарты и фломастеры.

### **Упражнение 1. «Моё обоснование отказа от психотропных веществ»**

Продолжительность – 20 мин.

1. В качестве вступления рассматривается содержание предыдущих уроков:

На первом уроке мы говорили о влиянии различных психотропных веществ и о рисках, связанных с их употреблением.

На втором уроке мы обсудили причины употребления психотропных веществ.

Сейчас на этом уроке мы подумаем о ваших собственных причинах, почему вы не употребляете психотропные вещества.

2. Учащиеся записывают в рабочую тетрадь три самые важные причины, почему они не хотят пробовать или употреблять психотропные вещества. Все упомянутые в рабочей тетради причины не надо показывать другим участникам.

3. На классной доске/ флип-чарте пишется текст:

”Я НЕ ХОЧУ УПОТРЕБЛЯТЬ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПОТОМУ ЧТО”.

4. Каждый участник группы по очереди пишет на доске одну собственную причину и читает вслух весь текст: ”Я не хочу употреблять психотропные вещества, потому что (собственная причина)”

5. Вместе просматривается то, что написано на флип-чарте. Ведущий напоминает при этом, что употребление психотропных веществ является не только личным делом подростка, но и влияет на окружающих его людей. Пассивное курение оказывает воздействие как на здоровье курильщика, так и на здоровье окружающих. Употребление других ПАВ, прежде всего алкоголя, часто является причиной дорожных происшествий и других несчастных случаев. Лицо, которое поставляет или продаёт несовершеннолетним психотропные вещества, совершает противозаконное действие.

### **Упражнение 2. «Психотропные вещества в повседневной жизни»**

Продолжительность – 20 минут

1. Учащиеся делятся на группы по 4 человека

2. Задача групп – подумать о ситуациях, возникающих в повседневной жизни, когда употребление психотропных веществ другими лицами вызывает проблемы (например, пассивное курение, чрезмерное употребление алкоголя), и записать их. Эти случаи могут быть самыми обыденными

3. Группа выбирает одну ситуацию и рассказывает о ней остальному классу.

4. Вместе со всем классом обсуждаются последствия данной ситуации, а также возможности иных действий.

### **Промежуточное задание**

Ведение наблюдения

Учащимся даётся задание понаблюдать в собственной школе и в непосредственной близости от неё за случаями курения (и употребления алкоголя?). Где курят, кто курит, когда и т.д. Задание дано в рабочей тетради.

### **Тема «От психотропных веществ можно отказаться (методы и способы отказа)»**

Содержание урока и определение целей

На уроке тренируется умение отказываться от сигарет и алкоголя.

Цель обучения

11. Социальное давление является одной из основных причин начала или продолжения употребления психотропных веществ.
12. Умение отказываться от психотропных веществ можно тренировать.

Подготовка и принадлежности



## Знакомство с героями рабочей тетради

### Упражнение ролевой игры "Нет, спасибо – не употребляю"

Продолжительность: весь урок

Класс делится на группы по 4 человека.

а) В рабочей тетради учащихся есть описания героев ролевой игры. Задача групп – написать сценарий событий. Ни герои, ни те, кто будут предлагать закурить или выпить, не должны перейти к употреблению данного психотропного вещества в конце упражнения. Все, таким образом, остаются без выпивки и сигарет. Число ролей можно добавить или уменьшить в зависимости от количества участников в группе так, чтобы у каждого была своя роль. Учащиеся могут сами придумывать реплики диалога для лиц, предлагающих закурить или выпить. Основное правило – предложение сигарет и алкоголя делается без использования реквизита (в качестве сигарет нельзя использовать ручки, бумажные закрутки и тому подобное, а в качестве бутылок с алкоголем – бутылки).

б) После того как группы будут готовы, они по очереди представят свою версию данной ситуации. Каждое выступление сопровождается аплодисментами, и после выступления всех групп следует обсуждение.

в) Разбор/ Темы обсуждения:

Как вел себя герой ролевой игры, предлагающий сигарету/алкоголь (ссылался на дружбу, дразнил, демонстрировал самостоятельность и тому подобное)?

Как бы ты охарактеризовал способ отказа от сигарет/алкоголя?

Как можно было бы усилить отказ в данной ситуации?

Какие мысли могут возникнуть у предлагающего сигарету, когда ему ответили отказом?

Как друзья могут поддержать товарища, отказывающегося от курения?

В конце урока обсуждаются способы отказа, применявшиеся когда-либо самими учащимися и являющиеся, по их мнению, эффективными

#### **Тема «Школа – свободная от психотропных веществ»**

Содержание урока и определение целей

Размышления о том, что можно сделать в собственной школе и в своей среде для содействия образу жизни без психотропных веществ.

Цели обучения:

13. В обществе и в коллективе имеются правила и нормы, которые влияют на поведение людей и в отношении употребления ими психотропных веществ.
14. Общественное одобрение употребления психотропных веществ, а также места, где их употребляют, влияют на привычки людей.

15. Установлено, что существует связь между курением подростков, школьной этикой и общей атмосферой в школе. В школьной среде, где проводится твёрдая антитабачная политика, курят меньше.
16. Правила в отношении курения устанавливаются для блага учащихся и школьного коллектива и для более здорового будущего.

#### Подготовка и принадлежности

Ведущий выясняет, какие существуют в школе правила в отношении курения на школьной территории. Для выполнения упражнения необходима бумага для флип-чарта или другой аналогичный материал, а также фломастеры.

#### **Упражнение 1. «Наблюдения»**

Обсуждение промежуточного задания

Продолжительность – 10 мин.

Учащиеся делятся на группы. Они вместе рассказывают о своих наблюдениях и делают на этой основе обобщение, которое совместно представляют другой группе.

#### **Упражнение 2. «План отказа от курения»**

Продолжительность: период планирования – 20 мин.

Время представления – 15 мин.

1. Учащимся дается в группе задание – выработать для собственной школы правила отказа от курения, касающиеся, к примеру, запрета курения на школьной территории.

2. При составлении плана группы используют систему функциональных ступеней. Верхняя ступень является вершиной, к которой направлена вся деятельность. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы достичь поставленной цели? (Например, различные кампании и мероприятия по закреплению правил и стимулированию их соблюдения.)

3. Каждая группа представляет шаг за шагом свой план.

Совместно обсуждаются планы и возможности школы и собственного коллектива по содействию здоровому образу жизни без психотропных веществ. Особое внимание уделяется установлению правил, и определяются последствия их нарушения.

**8 класс**

**Тема «Что же мы усвоили за первый год обучения?»**

Содержание урока и определение целей

Цель урока – повторение материала, выученного и закреплённого упражнениями в предыдущем году, а также обсуждение наилучших способов отказа от психотропных веществ.

Цель обучения - ответить на следующие вопросы:

Что же мы знаем о психотропных веществах и об их влиянии на человека?

Что мы усвоили об образе жизни без психотропных веществ и о его пропаганде в нашем ближайшем окружении?

Повтор тем предыдущих уроков.

**Упражнение 1**

Продолжительность – 10 мин.

Что запомнилось от предыдущих уроков? Обсуждение (10-15 мин.). На доске записываются вопросы, перечисляемые учащимися.

**Упражнение 2 «Летний опыт»**

Продолжительность – 30 мин.

1. Учащиеся открывают в рабочей тетради страницу о летнем опыте.
2. Учащиеся заполняют её самостоятельно.
3. Учащиеся делятся на группы.
4. В группах учащиеся обсуждают технику отказа и выбирают в качестве примера случаи из жизни участников группы.
5. Каждая группа поочередно представляет выбранные для примера случаи применения техники отказа. Какой способ, по мнению группы, является наилучшим с точки зрения техники отказа?

Общее обсуждение: Что затрудняло отказаться в некоторых ситуациях?

А что помогало отказаться? Почему?

## **Тема «Психотропные вещества начинают управлять твоей жизнью»**

### **Содержание урока и определение целей**

Цель урока – рассмотрение различных видов зависимости, то есть предоставление учащимся сведений о воздействии психотропных веществ на организм (физическое воздействие), на психику (психическое и душевное воздействие), на отношения с людьми, а также на жизненную ситуацию (социальное воздействие). По возможности расширить знания учащихся по вопросу о противоречии между употреблением психотропных веществ и мечтами о будущем.

Цели обучения:

17. Влияние зависимости на организм, психику, а также на отношения с людьми и на жизненную ситуацию.
18. Поддержание зависимости от психотропных веществ может стать наиважнейшим делом в жизни, и оно начинает, таким образом, управлять жизнью человека.

Подготовка и принадлежности

Принадлежности: Газеты, картинки, ножницы, клей.

### **Упражнение 1 «Визуализация мечтаний»**

Продолжительность – 20 мин.

1. Учащимся раздаются газеты/картинки, ножницы и клей.
2. На бумаге выполняется коллаж на тему о будущем. Под будущим подразумевается период времени через 10 лет. Способ выполнения работы свободный, и на её выполнение отводится приблизительно 10 минут.
3. После выполнения работы каждый кратко рассказывает о своей работе.
4. После этого каждый самостоятельно обдумывает вопрос, как употребление психотропных веществ может повлиять на его собственные мечты.

5. Затем совместно обсуждается вопрос употребления психотропных веществ в связи с мечтами о будущем. Возможные темы обсуждения: социальные отношения, вопросы, связанные с работой и ведением хозяйства и т.д.

Ведущий рассказывает о воздействии психотропных веществ, примерно 10 мин. (возможны слайды и тому подобное):

- физическое воздействие
- психическое и душевное воздействие
- социальное воздействие
- зависимость и её пределы.

## **Упражнение 2 «Влияние зависимости от психотропных веществ на дальнейшую жизнь человека»**

Продолжительность – 10 мин.

Учащиеся делятся на небольшие группы, и им дается задание совместно подумать, что может произойти с начавшими курить/пить/принимать наркотики в течение пяти лет (группам даются разные темы - табак, алкоголь и наркотики). Один человек из каждой группы расскажет о том, что обсуждалось в группе.

### **Промежуточное задание**

Учащимся дается задание привести примеры сцен из телесериалов и кинофильмов, в которых много курят. Задача учащихся подумать о том, что хотят сказать в данном случае демонстрацией курения.

### **Тема «Критическое отношение к рекламе табака и алкоголя»**

#### **Определение целей**

Цель урока – развитие у учащихся умения понимать информацию, предлагаемую средствами массовой информации. Обучение критическому отношению к создаваемым СМИ образам, анализ правдивости рекламных сообщений. Какие побудительные мотивы скрываются за сообщением, на что направлена реклама?

Цели обучения:

19. С помощью реклам табачных изделий и алкоголя привлекают внимание подростков к их употреблению.
20. Рекламные сообщения не соответствуют действительности.

Подготовка и принадлежности

Журналы, из которых можно вырезать рекламы, ориентированные на молодёжь.

### **Упражнение 1 «В фильмах дымят»**

Продолжительность – 20 мин.

1. Участники группы рассказывают друг другу, какой кинофильм или телесериал они выбрали для выполнения промежуточного задания, и что, по их мнению, стремились донести до зрителя сценами с употреблением психотропных веществ.
2. Участники группы выбирают один телесериал или кинофильм.
3. Задача группы поразмышлять над тем, какие представления кинофильм создаёт о табаке, курении и курящих героях, а также и о том, способствует ли кинофильм распространению курения и употребления алкоголя?

Если кинофильм/телесериал способствует распространению курения, как это происходит?

Возможные способы увеличения курения/ продажи табачных изделий посредством данного кинофильма:

- много сцен с курением
- ассоциация курения с популярным/преуспевающим героем
- красивая актриса/красивый актёр
- положительные эмоции (приятные чувства)
- существенная часть социальной жизни
- приятная окружающая обстановка
- позитивные поступки
- благосостояние

- расслабление
- секс/сексуальность
- власть
- усиление способности переносить стресс
- чувство неудовлетворённости
- агрессивность
- другие причины

Чья роль подкрепляет мысль о том, что курение положительное явление?

- главный герой
- мужчина
- женщина

Связаны ли сцены с курением с сюжетом кинофильма?

Возможно ли было курение заменить чем-то другим/какими-то другими действиями?

Показали ли в кинофильме определённую табачную марку или были прямые намёки на марки?

Мог ли быть кинофильм/телесериал спонсирован предприятиями табачной промышленности?

4. Разбор: слушаются ответы групп, и обсуждаются маркетинговые стратегии предприятий табачной и алкогольной промышленности. Реклама табака и алкоголя во многих странах запрещена или, во всяком случае, в большей части ограничена. Ведущий рассказывает о возрастных ограничениях в России.

## **Упражнение 2 « Мир реклам»**

Продолжительность – 25 мин.

1. Учащиеся делятся на группы следующим образом: они встают в очередь в возрастном порядке, т.е. самый старший становится первым, а за ним другие – по возрасту. Учащимся нельзя разговаривать во время образования очереди. После этого учащиеся разбиваются на группы по 4 или 5 человек в зависимости от числа учащихся в классе.

2. Участники группы вырезают из газет рекламы, которые направлены на молодёжь. Каждая группа выбирает иллюстрацию для детального рассмотрения.

3. Проводится совместное обсуждение содержания иллюстрации. Внимание обращается, например, на следующее:

- Что делают люди на иллюстрации?
- Что продаётся рекламой?
- Какая атмосфера чувствуется на иллюстрации?
- С какой целью создана реклама, что стремится донести до потребителя «руководитель табачной фабрики или завода по производству алкоголя»?
- Соответствует ли сообщение действительности?

4. Разбор: каждая группа представляет выбранную ею рекламу и рассказывает,

- к чему, по мнению группы, стремятся с помощью рекламы?
- соответствует ли рекламное сообщение действительности?

Обсуждается картина мира, созданная рекламой.

### **Тема «Создание учебного материала для подростков о психотропных веществах и их последствиях»**

Содержание урока и определение целей

Цель урока — составление предназначенного для подростков учебного материала о психотропных веществах, в котором будет содержаться краткая информация о ПАВ и их влиянии.

Цели обучения:

Что бы я рассказал другим подросткам о психотропных веществах?

В начале урока учащимся можно задать вопросы, связанные с темой.

Учащиеся делятся на 5 групп. Учащимся даются следующие темы:

21. Курение
22. Алкоголь
23. Зависимость



24. Реклама и психотропные вещества

25. Отказ

Задача групп – подобрать материал, с помощью которого можно было бы ознакомить других подростков с основными вопросами, связанными с психотропными веществами и их влиянием. На основе материала, имеющегося у учащихся, ими создаётся собственный учебный пакет.

Группам дается 20 минут для разработки своей темы. После этого группы кратко представляют свою работу, и все работы объединяются вместе. Пакет, содержащий общие сведения о психотропных веществах, для подростков готов!

В конце урока все получают диплом об участии в проекте "Вместе против психотропных веществ", а также маленький подарок.

**Анкеты к урокам**

**1.**

**«Отношение к вредным привычкам»**

I. Пришлось ли тебе во время летних каникул иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками? Если пришлось, то ответь на следующие вопросы (если нет, то переходи к следующему пункту II):

Когда и где это произошло?

Был ли ты один, вдвоем с товарищем или в большой группе?

Касалась ли ситуация табака или наркотиков или и того, и другого?

Какие техники отказа от психотропных веществ ты использовал(а)?

Поставь галочку!

Я сказал(а) только «нет, спасибо».

Я сказал(а) «нет, спасибо» и объяснил(а) причину (нет спасибо, потому что...).

Я сказал(а) «нет, спасибо» и каждый раз повторял(а) отказ.

Я сказал(а) «нет, спасибо» и задал(а) предлагавшему свой вопрос.

Я сказал(а) «нет, спасибо» и поменял(а) тему разговора .

Я сказал(а) «нет, спасибо» и мои друзья меня поддержали в этой ситуации.

Я сделал(а) вид, что ничего не заметил.

Я вообще оттуда ушел (ушла).

Я постарался избежать этой ситуации, потому что знал(а) заранее, что мне придется иметь дело с табаком или наркотиками.

Я использовал(а) другую технику. Какую?

---



---



---

II. Если во время летних каникул тебе не пришлось иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками, какие техники отказа от ПАВ ты бы использовал при необходимости? Почему?

---

---

---

---

2.

**«Вместе против злоупотребления ПАВ»**

Имя \_\_\_\_\_

Принял участие в десятичасовой программе, во время которой были рассмотрены следующие вопросы:

26. Причины и следствия употребления психотропных веществ
27. Преимущества жизни без психотропных веществ
28. Жизнь без психотропных веществ в нашей школе
29. Способы отказа от употребления психотропных веществ (в т.ч. ролевые игры)
30. Зависимость и ее составляющие
31. Реклама и психотропные вещества

---

Место и время

---

Тренер

3.

**«ТЕЛЕВИДЕНИЕ О КУРЕНИИ ТАБАКА»**

С помощью данной таблицы можно понаблюдать за табакокурением в телевизионных программах. Наблюдая за табакокурением, можно подумать о том, какое представление программа дает о курении табака и способствует ли программа распространению табакокурения, а также о том, как телевидение навязывает образы курящих героев фильмов.

Таблица поможет тебе при просмотре телевизионных программ. Поставь галочку напротив тех пунктов, которые по твоему мнению имеются в телевизионной программе и которые могут способствовать распространению табакокурения и продажи табачных изделий. Эти факторы можно рассмотреть и в отношении употребления алкоголя.

Когда на уроке вы обсуждаете вместе с классом и учителем вопрос о том, как создается привлекательное и позитивное представление о табаке, можно использовать таблицу и приведенные под ней вопросы. Подумай об ответах на вопросы уже во время просмотра телевизионной передачи.

Название программы:	Табакокурение	Алкоголь
В передаче есть несколько сцен, связанных с курением табака		
Табакокурение связано с популярным / очень успешным героем		
В программе есть красивая актриса/ красивый актер, которые курят		
С табакокурением связаны позитивные ощущения («хорошее настроение»)		
Табакокурение является существенной частью социальной жизни		
С табакокурением связана приятная обстановка		
С табакокурением (/с курильщиком) связаны положительные поступки		
С табакокурением (/с курильщиком) связано благосостояние		
С табакокурением (/с курильщиком) связан отдых		
С табакокурением (/с курильщиком) связаны секс/ сексуальность		
С табакокурением (/с курильщиком) связана власть		
С табакокурением связано улучшение переносимости стресса		
С табакокурением (/с курильщиком) связаны духовная опустошенность		
С табакокурением (/с курильщиком) связана агрессивность		
Другие причины – какие?		

Какие люди курят в программе?
Чья роль поддерживает позитивное представление о курении табака?
Связано ли курение табака непосредственно с сюжетом фильма? Каким образом?
Можно ли курение заменить каким-либо другим действием / другой деятельностью?
Был ли в фильме показан табак определенной марки или может быть были прямые ссылки на определенные марки?
Может ли быть фильм / телевизионный сериал сделан на средства спонсора- производителя табака?
Какое представление дает фильм о табаке, курении табака и курящих героях фильма?

Способствует ли фильм по твоему мнению распространению табакокурения или потребления алкоголя?

--

Как это происходит?

--