



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Методические рекомендации
для классных руководителей
по теме:**

**«Воспитание культуры
здорового образа жизни»**

2014 г.

Воспитание культуры здорового образа жизни.

Методические рекомендации.

Нефтекамск.: МКУ Управление образования, МБУ ИМЦ, 2014.

В сборнике представлены разработки занятий, мероприятий направленных на реабилитацию детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также способствующих снижению уровня заболеваемости, профилактики заболеваний детей в период обучения в общеобразовательной организации.

© **Авторы статей:**

Ахметова Г.В., руководитель отдела дополнительного образования, воспитательной работы, организации отдыха и оздоровления детей

Замараева В.И., специалист по воспитательной работе
отдела дополнительного образования, воспитательной работы,
организации отдыха и оздоровления детей

Актуальность проблемы ЗОЖ

В течение последних лет наблюдается усиление роли оздоровительных и воспитательных учреждений в решении жизненных проблем ребёнка. Любое государственное учреждение, в стенах которого находятся дети, сталкивается с множеством неразрешённых проблем, количество которых неуклонно возрастает. Можно выделить основные группы проблем:

проблемы, связанные с неадекватным и девиантным поведением детей и подростков;

дезадаптацией в социальной среде;

проблемы, связанные с неблагополучием семьи, нарушением прав ребёнка и насилием в семье;

проблемы, связанные с конфликтами и морально-психологическим климатом в школе;

проблемы, связанные с сохранением физического и психического здоровья детей, родителей, учителей, администрации.

Происходит усиление социально - психологической функции государственных учреждений, в частности, реабилитационного центра, в связи с чем возрастает роль педагогов – психологов, социальных педагогов, призванных изучать данные проблемы и всемерно содействовать их разрешению.

За городским реабилитационным оздоровительным медико - педагогическим центром №1 закреплены МОБУ СОШ № 2, 3, 4, 11, 13, 14, 16, БГ, ДОУ № 29, 30, 34, 38.

За учебный велась работа над снижением уровня заболеваемости обучающихся и воспитанников детских садов, упреждением правонарушений среди несовершеннолетних, защитой прав детей, оказание психологической помощи.

В целях снижения уровня заболеваемости, профилактики заболеваний детей в период обучения в общеобразовательном учреждении, проведения профилактических мероприятий по реабилитации детей и подростков, а также детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации, создания условий заинтересованности детей школьного возраста в сохранении собственного здоровья создан десятидневный курс занятий с обучающимися. Здесь благодаря сотрудничеству воспитанников, обучающихся, специалистов и родителей мы развиваем фантазию, творческие способности, а в целом улучшаем эмоциональный климат в детском коллективе и сохраняем психическое и социальное здоровье детей, родителей и учителей. Эта основная миссия, которую преследуют все специалисты, работающие в городском реабилитационном оздоровительном медико – педагогическом центре.

В лекционном зале проводятся беседы по вопросам охраны здоровья детей, гигиенического воспитания, профилактики вредных привычек.

1. Беседа «Полезные и вредные привычки». Занятие направлено на формирование ответственного отношения к своему здоровью.

2. Занятие практикум - я умею говорить «нет». Занятие направлено на основные способы и приемы отстаивания собственной позиции. Правила отказа.

3. Диагностика учащихся. Социальные последствия курения для общества, семьи.

4. Демонстрация видеофильма «Здоровое питание».

5. Лекция «Слагаемые здорового образа жизни». Мнения великих людей по вопросам сохранения здоровья и долголетия.
6. Проективная деловая игра «Мы выбираем здоровый образ жизни».
7. Мини – тренинг «Остров здоровья».

Под воздействием лечебных, спортивных, педагогических приемов улучшается фон жизнедеятельности организма, создается позитивное настроение, сохраняется здоровье обучающихся.

Работа проводится под девизом: «Здоровым быть модно».

Занятие для обучающихся 7 – 9 классов, попавших в трудную жизненную ситуацию «Я выбираю жизнь»

Цель занятия: способствовать формированию знаний о вреде алкоголя, табакокурения, наркомании, работы самосознания и самооценки подростков.

Задачи:

1. Анализ природы аддиктивного (отклоняющегося) поведения и причин возникновения аддикции.
2. Профилактика употребления алкоголя, табачных изделий и психоактивных веществ.
3. Формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни.

Методы: тренинг, лекция, эксперимент, мозговой штурм, групповая работа

Необходимые материалы: марля, сигарета, яичный белок, этиловый спирт, стакан

Ход занятия

Добрый день, ребята. Вас приветствуют: педагог – психолог центра №1 Галина Инга Раифовна, социальный педагог центра №1 Гилимшина Регина Тахировна. Сегодня в рамках нашего оздоровительного центра мы с вами проводим урок по проблеме противостояния вредным привычкам «Я выбираю жизнь». Цель нашей встречи показать насколько важно вести здоровый образ жизни, нести личную ответственность за своё поведение в пользу своего здоровья. В последнее время очень много говорят о наркомании, алкоголе, табакокурении и их последствиях. Эта беда стала всемирной и найти пути её решения достаточно сложно.

Наше занятие мы начнем со знакомства. (3 мин)

1. Ребята по очереди встают и называют свое имя, а на первую букву своего имени нужно сказать качество, которое им нравится в людях.

2. Правила работы в группе. Ведущие знакомят ребят с правилами работы.

НЕОБХОДИМО:

- 1) говорить по одному,
- 2) говорить от своего имени и в первом лице,
- 3) относиться ко всем участникам группы тактично и доброжелательно, у всех у нас есть свои достоинства и недостатки,
- 4) сохранять конфиденциальность информации, то есть всё, что происходит на этом занятии, остаётся здесь,
- 5) предлагать для участия в работе группы только себя.

Голосование Принятие правил

3. Ты есть, я есть, он есть, (1 мин)

А жизнь у каждого своя.

И ей цена – достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе мы сумеем зло пресечь

И сохранить достоинство, чтоб жить.

(рассказывает ученик 9А класса)

Еще недавно вести о вредных привычках доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии.

4. Игра-активатор «Пирамида» (3-4 мин)

– Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Т.о., каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто ещё сидит на своем месте.

Ребята выстраиваются в «пирамиду».

– Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест! Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется алкоголизм, табакокурение и наркомания. Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же наркоманов становится все больше и больше? Как вы думаете, в каких ситуациях у человека возникает желание попробовать? (ответы детей)

- Давление со стороны сверстников
- Подражание кумиру
- Располагающая обстановка
- Соответствующая компания
- Успокоительное средство, снятие стресса.

Какой можно сделать вывод? Такие качества, как чувства собственного достоинства, умение организовать свое свободное время, умение отстаивать свою точку зрения и права, помогают сохранить своё здоровье и здоровье близких людей. Человек, который не уверен в своих правах, не умеет защищать их, попадает под влияние других.

5. Тренинг «Марионетка» (15 мин) Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман – наркотик», так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников. Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что в каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того, как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Участники могут говорить о разных чувствах как «марионетки», так и «кукловода»: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта.

6. Лекция (10 мин)

В каких ситуациях люди становятся марионетками? (ответы детей: алкогольная, наркотическая зависимость, слабхарактерность, отсутствие своей точки зрения, трусость, обжорство и т.д.)

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу. Одевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, так как находится на руководящей должности, у него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак ни мог найти сигарету, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда –то он уронил одну сигарету за кресло и поленился достать. С облегчением он, в шикарном костюме, встает на колени, отодвигает кресло, и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

7. Опыт. (6 мин)

А теперь проведем небольшие опыты. Нам понадобятся: сигарета, марлевая повязка, яичный белок, этиловый спирт. Ведущий делает вдох не затягиваясь и выдыхает на марлевую повязку. На марлевой повязке остается оранжево - коричневый след. Вот эта гадость оседает на капиллярах легких курящего. Как по- вашему мнению, выглядят легкие курильщика? Как вы думаете, что происходит в организме человека, к каким последствиям это может привести? Какие органы при этом страдают? Второй опыт. В граненый стакан разбиваем одно яйцо без желтка, затем вливаем в белок этиловый спирт. Наблюдаем. Что же произошло с белком? Давайте вспомним анатомию. Что нужно молодому организму, чтобы расти? Какие вещества? (белки, жиры, углеводы). Вот что происходит с белком в организме человека, когда он принимает алкоголь. Белки сворачиваются, организм теряет нужное, полезное вещество, мышцы слабеют, атрофируются. Самое худшее происходит, если алкоголь употребляют подростки. Организм страдает от нехватки белка, возникает слабость, истощение, замедляется процесс роста и многое другое, что вредит здоровью.

Подводим итог. Высказывание детей. Вывод: наше здоровье в наших руках.

8. Просмотр видеоролика «Исповедь наркомана» (6 мин)

Обсуждение. Какие мысли возникли в ходе просмотра видеоролика? Есть ли будущее у этих людей? Почему они так поступили? А могло ли быть по-другому? Как?

9. Групповая работа (10 мин)

Давайте вспомним, в каких ситуациях человек начинает употреблять алкоголь, табак, наркотики? Давление со стороны сверстников, подражание кумиру, располагающая обстановка, соответствующая компания, успокоительное средство, снятие стресса. А теперь разделимся на группы (5 групп по 3 человека). Каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записанные на доске, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.

Например:

Любопытство	Почитать о проблеме вредных привычках, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер
Расслабление	Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать
Влиться в компанию	Стать лидером компании, а не последователем, понравиться умом
Понравиться парню, девушке	Проявлять уважение, искренность, естественность в отношениях
Получить кайф	Сходить на каток, в аквапарк, кино
Забыть о проблемах	Поговорить с мамой, папой, друзьями и решить проблемы вместе
Снять барьеры в общении	Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры
Согреться	Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться
Снять напряжение	Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино.

Докладчик с каждой группы зачитывает предложения.

Какой можно сделать вывод? Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от неё не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения в семье. Этому можно научиться.

10. Рефлексия. (4 мин) Ответим на вопросы:

Что было самым важным для вас.....

Мне понравилось.....

Мне не понравилось....

Здесь я себя чувствовал....

Для меня было недостаточно....

11. Заключительное слово учителя. (2 мин)

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

Занятие для обучающихся 6- 8 классов «Я умею говорить «Нет»

Цели и задачи занятия:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- продолжить воспитание отрицательного отношения детей к наркотическим веществам;
- выяснить, какие качества личности повышают риск возникновения наркотической зависимости, а какие помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ;
- показать роль самооценки в отказе от употребления наркотических веществ; учить учащихся находить у одноклассников положительные качества личности, ценить позитивные свойства и достоинства своей личности.

Наглядность

На доске висит плакат со словами: “Умей сказать: “Нет!””, плакаты “Воздействие наркотиков на человека”, рабочие листы “Что бы ты сказал?”, выставка детских рисунков на тему: “За здоровый образ жизни”, музыкальная аудиозапись “Живая планета”.

Ход занятия

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы и целей занятия.

3. Просмотр плакатов о воздействии наркотиков на человека.

(Звучит музыка “Живая планета”)

4. Вопросы после просмотра плакатов.

- Когда Игорь впервые познакомился с действием наркотиков?
 - В какой ситуации появилось желание употребить наркотическое вещество снова?
 - Какие причины подтолкнули Игоря к этому?
 - Когда вам плохо, что вы делаете для улучшения самочувствия?
- Трудно ли вам отказать кому-либо, если вас просят о чём-то? (Ответы детей)

5. Беседа.

Вам предлагают попробовать наркотик, причём в очень вежливой форме. В этой ситуации некоторым людям бывает трудно отказать, и они, сами того не желая, делают то, чего не должны делать, тем самым нанося себе вред.

Каждый человек должен помнить о своих неотъемлемых правах:

право делать то, что ему лучше;

право принять решение;

право передумать, поменять решение.

6. Сценка “Два персонажа”.

Один ученик уговаривает другого попробовать сигарету с “травкой”, другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации. Учащиеся предлагают свои варианты отказа. Делается запись на классной доске:

Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: “Нет!” При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

7. Теоретический материал для учителя: “Самооценка как регулятор поведения”

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей. Самооценка является важным регулятором поведения личности. От неё зависят отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам.

Если самооценка занижена, то человек:

- склонен чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия;
- хуже приспосабливается к условиям жизни;
- трудно сходится со сверстниками;
- неуверен в себе, от критики приходит в отчаяние;
- слишком критичен к себе;
- имеет повышенный уровень тревожности.

При заниженной самооценке наркотические вещества могут стать для человека возможностью самоутвердиться, доказать себе и другим свою значимость.

Если самооценка завышена, то человек:

- слишком уверен в себе, в своей правоте и исключительности;
- не проявляет критичности и требовательности к себе;
- ставит себя выше других, что может привести к конфликтам;
- теряет внутренний стимул для развития личности.

К сожалению, завышенная самооценка тоже является фактором риска употребления наркотических веществ.

Самый низкий риск употребления наркотических веществ у учащихся с адекватной самооценкой.

Если самооценка адекватна, то человек:

- делает ошибки и учится на них;
- принимает свой физический облик таким, какой есть, даже если он несовершенен;
- исследует новые возможности и интересы, используя их как потенциал для роста;
- пребывает в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими людьми;
- с уважением относится к другим;
- заботится о своём физическом здоровье.

8. Обсуждение проблемы: “Как можно повысить самооценку?”

Разбить класс на группы по 5 человек. Всем учащимся даётся задание написать суждение о каждом из членов своей группы, включая себя, в которых речь шла бы о положительных сторонах личности каждого. При этом не имеет значения, знаете ли вы с хорошей стороны этого человека или нет, нравится он вам или нет.

Затем один человек из группы садится в центре на “горячий стул”, он будет получать “мощные бомбардировки” - слушать, как остальные говорят в его адрес то, что ценят в нём превыше всего. Слушающий должен благодарить каждого из говорящих, выбирая один из трёх вариантов ответов: “Благодарю вас”, “Спасибо, я с вами согласен”, “Спасибо, это звучит так хорошо, что хочется услышать ещё раз”. Затем “мощную бомбардировку” получает каждый член группы по очереди.

9. Вопросы учителя.

- Что вы переживали, слушая положительные оценки в свой адрес?
- Что из сказанного было для вас неожиданностью?
- Какое из высказанных мнений вам понравилось больше всего?
- Трудно ли обдумывать то, что вы цените в одноклассниках?
- Трудно ли говорить об этом?
- Как вы считаете, влияют ли мнения и высказывания других в ваш адрес на то, что вы думаете о себе?
- Как, по-вашему, ход мыслей о самих себе влияет на ваши поступки? Считаете ли вы, что люди, которые о себе хорошего мнения, склонны воздерживаться от употребления наркотических веществ?

10. Вывод. У каждого человека имеются все основания чувствовать хорошее отношение к себе. Мы должны заботиться о себе, что предполагает отказ от одурманивающих веществ.

Глупость ошибку повторит не раз,

Сделает это всем напоказ,

Глупость себя подведёт и друзей,

Пусть поумнеет она поскорей.

Печально, коль тебе в делах

Вдруг без причин мешает страх,

Но может страх от бед сберечь,

Тогда ему ты не перечь.

В беду попасть совсем несложно

Тем, кто забыл про осторожность.

Ты осторожностью своей

Спасёшь себя, спасёшь друзей.

Внимание – друг наш надёжный, прекрасный,

Оно помогает заметить опасность,

Внимание доброе всем нам знакомо,

И наше внимание нужно любому.

В дождь, в ураган, в нелёгкий час

Спасёт товарищество нас.

И вам запомнить с детства нужно:

Ведёт товарищество к дружбе.

11. Подведение итогов занятия А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ?

Ответы детей:

- внутренний самоконтроль
- целеустремлённость
- умение постоять за себя
- умение обращаться за помощью к другим
- умение прогнозировать последствия своих поступков

Умение сказать: “Нет!”

Классный час для обучающихся 7- 9 классов Молодежь говорит «Нет»

Цели и задачи:

1. Предоставление информации о вреде наркотиков, об опасности формирования наркотической зависимости, о социальных и медицинских последствиях употребления наркотиков.

2. Обучение способам противодействия попыткам вовлечь в употребление наркотиков, формированию собственного мнения и его отстаиванию.

3. Развитие умения анализировать и применять полученные знания в жизни.

Реквизит: плакаты, рисунки о вреде наркомании; схема «Мифы о наркомании», газетные вырезки, статьи о наркомании для проведения сценки; таблички с надписями «судья», «адвокат», «прокуроры», «свидетели»; листовки для каждого учащегося с основными тезисами о наркомании.

План занятия:

1. Беседа на тему «Мифы о наркомании».
2. Проведение игры «Умей сказать «нет».
3. Разыгрывание сценки «Суд над наркоманией».
4. Подведение итогов.

Ход воспитательного дела.

Социальный педагог: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня с вами собрались для того, чтобы поговорить о профилактике наркомании. Наверное, каждый из вас знает об этой проблеме. Наркомания — страшное зло, которое все больше проникает в нашу жизнь. Это происходит по многим причинам, в том числе и потому, что в массовом сознании существуют ложные мировоззренческие идеи (мифы). Часто, идя на поводу у этих идей, многие либо сами попадают в среду наркоманов, либо толкают на это своих товарищей. Давайте попробуем развеять эти мифы.

Соц. педагог указывает на схему (см. Приложение 1).

Социальный педагог: Миф №1: В жизни нужно все попробовать.

Какими бы мотивами ни руководствовался и ни оправдывался употребляющий наркотики человек (желание снять стресс, уйти от серости мира, «подстегнуть» иссякшую творческую фантазию), конец его будет один — долгая мучительная деградация и смерть. Это подтверждено личным опытом миллионов наркоманов — людей совершенно разных и по-своему неповторимых. Даже если наркоман вовремя опомнится и расстанется с зельем, он уже никогда не станет полностью здоровым человеком (по крайней мере, психологически), ибо последствия наркомании будут давать о себе знать всю оставшуюся жизнь.

Ученик: Миф №2: Существуют «тяжелые» и «легкие» наркотики, а также наркотики, не вызывающие привыкания.

Казалось бы, это действительно так: если потреблять только вторые и третьи и не часто, то ничего страшного не произойдет. Для того, чтобы начались «ломки», необходимо употреблять наркотики довольно долго и регулярно, поэтому умный и волевой человек может контролировать процесс. А раз так, то почему бы не попробовать? К сожалению, уверенность в собственных возможностях не всегда означает, что они действительно есть. Те, кто говорит о существовании «тяжелых» и «легких» наркотиков, имеют в виду быстроту появления физической зависимости от наркотиков после их первого потребления, то есть времени, необходимого для начала «ломки». Психологическая же зависимость упускается из виду, однако именно она является причиной того, что так мало наркоманов (в среднем — 2—3%) навсегда расстаются с зельем даже после специального лечения. Поэтому честнее говорить не о «легких» и «тяжелых» наркотиках, а о быстро и медленно убивающих ядах.

Ученик: Миф №3: Человек может употреблять наркотики, но при этом никому не мешать жить. В этом случае никто не имеет морального права упрекать, а тем более преследовать.

Наркоман постоянно тратит на наркотики огромные деньги. Заработать их честным путем он не способен, особенно из-за собственной деградации. Следовательно, большая часть денег приобретается сначала аморальным и бесчестным, а затем — преступным путем.

Кроме того, как и всякому человеку, наркоману хочется общаться с новыми интересными людьми, прежними друзьями и т.д. Но как наладить контакт со здоровыми, если у них совсем разный круг интересов? Другой вариант: наркоман, чувствуя собственную деградацию, начинает завидовать здоровым людям. У него возникает желание отомстить: нанести ущерб (физический, психический в т.д.), либо заманить в свое сообщество. К тому же вред наносится детям наркоманов еще до их рождения, а также в процессе воспитания.

Ученик: Миф №4: Человек имеет право на свободный выбор, в том числе на употребление или отказ от наркотиков.

Те люди, которые не дают другим потреблять наркотики, покушаются не на их право свободно выбирать, а на право наркоторговцев свободно обманывать. Наркоманы со стажем признаются, что их всех когда-то жестоко обманули, из-за чего они добровольно выбрали совсем не то, что ожидали. Ведь крайне сложно найти такого человека, который добровольно предпочел бы постоянную боль, страх и безысходность пусть не легкой, но здоровой и перспективной жизни.

Ученик: Миф №5: Если разумно и правильно использовать наркотики, можно открывать в себе новые небывалые способности и таланты, создавать шедевры, познавать высшие божественные истины, видеть сказочные миры — все это в делем может положительно сказаться на развитии личности.

Слабость данного мифа заключается в том, что он основан на устаревших и подтасованных сведениях. Современные научные исследования доказывают, что определенные виды наркотиков, которым ранее приписывался такой эффект, оказывают лишь временное стимулирующее воздействие на уже имеющиеся способности и таланты человека, развитые ранее посредством долгого и упорного труда в ясном состоянии сознания. Когда же их нет, то стимулировать нечего, а значит, эффект

будет нулевой. Если же учесть, что некоторые живописцы и музыканты употребляли наркотики лишь во время творческих спадов, то станет ясно, в чем заключалась суть «бодрящего эффекта»: в том, что наркотики заставляли организм этих людей «выжимать остатки» жизненной энергии. А это, особенно при регулярном «взбадривании», быстро истощало его, приводя к болезням, а иногда — к гибели человека.

В жизни каждого наркомана рано или поздно наступает момент, когда он жаждет порвать с пороком. Это подтверждают признания в письмах наркоманов. ... Ты не знаешь, как хотел бы я освободиться от этого пристрастия! Может, это глупо, но я считаю, что ни один человек, не принимавший наркотиков, никто из них не в состоянии представить себе ужас этого порока...»

Бывает, к сожалению, что стремление порвать с пороком приходит поздно, слишком поздно, когда человек превращается в безвольное существо с совершенно разрушенным здоровьем.

Вот пример: «...Я встречала одного такого парня, который был настолько покалечен уколами, что у него по всему телу гноились открытые раны. Прямо гнил живьем. Ноги у него были сине-черные, еле ходил. Неприятный, тошнотворный запах от него чувствовался метра за два».

Или: «Макс уже не мог нормально принять очередной дозы: на теле не было места, где можно было сделать инъекцию. Когда его охватывала «ломка», то он садился перед зеркалом и неловко пытался ввести иглу шприца в вену на шее, что редко ему удавалось».

С наркоманией бороться никогда не поздно. Но наступает момент, когда человек приобретает психическую зависимость от наркотиков. Он сам, порой даже не отдавая себе отчета, становится союзником ненавистного заболевания, и тогда оно приобретает особую власть и силу. На этом этапе человек в известном смысле приобретает неизлечимое заболевание. Конечно, он способен научиться жить без наркотиков и быть не только счастливым, но и полезным и уважаемым членом общества. Но всегда он будет иметь высокий риск возобновить прием наркотиков — даже если этого не хочет и не ожидает от себя.

Социальный педагог: Ребята! А какие мифы могли бы сочинить вы сами? Что вы думаете об услышанных мифах?

Далее учитель создаст ситуацию обсуждения каждого мифа. Мнения высказываются в максимально свободной, открытой форме.

Игра для обучающихся 5-7 классов « Умей сказать -Нет!»

Технология проведения этой игры способствует выработыванию навыка познавательного отказа от манипулятивных предложений и отстаивания своего решения.

Социальный педагог предлагает разделиться на группы по пять-шесть человек. Группы делятся на «режиссеров» и одного «актера». Социальный педагог предлагает несколько ситуаций на выбор:

Ситуация 1: Вы хотите уйти из этой компании, а друг продолжает занимать вас разговором. Вы говорите...

Ситуация 2: Ваш друг привел вас ,не предупредив, в незнакомую компанию. Вы заявляете ему...

Ситуация 3: Парочка, сидящая сзади вас в театре, мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к нему...

Ситуация 4: Счет за ремонт ваших часов на четверть больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...

Ситуация 5: В кафе вам подается пережаренный бифштекс. Вы говорите официанту...

Ситуация 6: Друг просит одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Ситуация 7: Друг занял у вас деньги и все время забывает вернуть. Вы заявляете ему...

Ситуация 8: В компании знакомые уговаривают вас выпить, но вам не хочется. Вы отвечаете...

Ситуация 9: Вас совестят друзья за то, что вы не хотите идти с ними в незнакомую компанию. Вы отвечаете...

Исполняющему роль «актера» в предлагаемых ситуациях нужно продемонстрировать неуверенный, уверенный и агрессивный ответы. Например, на предложение пойти в ночной клуб неуверенный ответ может звучать так: «Спасибо за приглашение, я бы с удовольствием, да вот обстоятельства, понимаете ли»; уверенный — «У меня сегодня другие дела»; агрессивный - «Я уже сказал, что не пойду! И не заставляйте меня дважды повторять эту фразу!»

«Режиссерам» необходимо внимательно следить за невербальными процессами, сопровождающими высказывание «актера»: поза, тонус мышц, жестикуляция, взгляд, интонация, скорость речи и т.д.

После первого ответа «актера» (допустим, неуверенного) «режиссеры» начинают корректировать невербальные составляющие, чтобы ответ по всем параметрам отражал неуверенность. Допускается подходить, менять позу, осанку; говорить, какими жестами, интонацией лучше сопровождать ответ. Так репетируют до тех пор, пока «актер» не научится правдоподобно выражаться. То же делается с уверенным и агрессивным ответами.

Социальный педагог: Итак, ребята, всегда есть способ отказать, если вы не хотите что-то делать. А как научиться говорить «нет» тем, кто предлагает вам наркотики?

Ребятам предлагается высказать свои варианты, которые записываются на доске. Затем учитель предлагает свои формулировки, например:

1. Назови причину, скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивными. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление. Например, пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем причины.

4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной для отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты под «нажимом».

5. Избегай ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. Дружи с теми, кто ведет здоровый образ жизни. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

Сценка «Суд над наркоманией»

Класс разбивается на 2 группы: прокуроры и свидетели. Судью выбирают сами учащиеся из числа своих одноклассников. Ребятам дается время, чтобы придумать обвинительную речь для прокуроров. Группе свидетелей учитель выдает различные вырезки статей о наркомании для того, чтобы они могли выступить в пользу прокурора. Таким образом ребята учатся вырабатывать собственное мнение, учатся его отстаивать.

Адвокатом выступает сам учитель. Это делается с целью выработать отрицательное отношение к наркотикам у учащихся. Кроме того, такое распределение ролей позволяет учителю контролировать ситуацию и, где необходимо, идти на уступки. Примерные доводы адвоката (учителя) в пользу наркотиков могут быть следующими: «Наркотики с древнейших времен используются в качестве обезболивающего средства в медицине. Они облегчили жизнь многим людям. Я считаю обвинения, выдвинутые против наркотиков, необоснованными. Наркотики помогают людям в наше время почувствовать себя увереннее, отвлечься от проблем. С ними можно почувствовать наслаждение, которое, увы, невозможно без наркотиков. Жить, не получая удовольствий, скучно – жизнь дается один раз...» и т.п.

Свидетели могут зачитывать различные статьи из журналов, газет, например: «Жизнь была бы обычной, без скуки и тоски. Захотелось выпить— пей... Не было лишь хороших друзей, которые могли бы сделать хоть что-нибудь для нее бесплатно. За все нужно было платить. И она платила. Но однажды денег не оказалось. И продать было нечего.

Закадычный друг Бэн сказал, что ничем не может ей помочь. Закадычная подруга Киса отказалась купить ей дозу. Тогда она подошла к окну и прыгнула. Прыгнула туда, где мир большой и обыденный, где кипела жизнь.

В уголовном деле № 733 о гибели девочки свидетелей не значилось. А свидетели были. Уличный фонарь да бабулька с первого этажа, выглядывающая из-за занавески». (Из статьи в «Учительской газете» про девочку из Челябинска).

В ходе «суда» выясняется, насколько хорошо усвоили ученики ранее сообщенную информацию. Естественно, что судья выносит решение в пользу обвинителей наркомании.

В конце занятия подводятся итоги, учитель благодарит ребят за внимание и раздает каждому листовки с основными тезисами о наркомании (Приложение 3).

Приложение 1

Схема «Мифы о наркомании»

В жизни нужно
попробовать все

Наркотики открывают
новые
способности и таланты

Существуют
«тяжелые»
и «легкие»
наркотики

МИФЫ

Не попадись!

Человек имеет право
на свободный
выбор: употреблять или нет
наркотики

Наркоман никому не
мешает жить.
Никто не имеет права мешать
человеку потреблять
наркотики

Тезисы для листовок.**Прочти и запомни!**

1. Многовековой опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков не спасают от заболевания наркоманией. Только сам человек не допустит его, если найдет в себе мужество сказать наркотику «Нет».

2. Лжец тот, кто делит наркотики на сильные и слабые, утверждая при этом, что последние безвредны.

3. Первая лоза наркотика доставляет 3—4-минутное удовольствие. Спустя месяц для достижения «кайфа» доза многократно возрастает.

4. Эйфория от приема наркотиков длится несколько минут, а состояние безразличия, душевной опустошенности, вялости, дремоты и горячего брела — несколько часов.

5. Организм наркомана без новой дозы не может обходиться более 9—10 часов. Начинается «ломка», причиняются неопишуемые страдания.

6. Редкий наркоман доживает до 30-35 лет. Продолжительность его жизни при постоянном потреблении наркотика от первой до последней дозы — от 7 до 10 лет.

7. Наркотическая дурь самого пылкого влюбленного делает абсолютно безразличным и равнодушным. Она лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и часто до самоубийства.

8. Наиболее частые причины смерти наркоманов: передозировка, сердечно-сосудистая недостаточность, самоубийства, драки и криминальные разборки.

9. В настоящее время наркодельцы, чтобы втянуть подростка или молодого человека в наркозависимость и сделать его постоянным покупателем зелья, часто предлагают 1 – 2 раза попробовать его бесплатно.

10. Подумай: надо ли тебе это делать? Ведь бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

11. У наркомана жизнь настолько «хороша», что ему быстро надоедает жить.

12. Творить наркоман не может, а натворить может сколько угодно.

13. Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

14. Начиная употреблять наркотики, не думай, что ты пользуешься свободой. Наоборот, ты начал ее терять, продавая себя в рабство.

Запомни эти заповеди:

1. Прежде чем пробовать наркотик, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получить.

2. Допустим, в силу обстоятельств, в твои руки попал-таки наркотик. Будь мужественным, не ленись и донеси его до унитазы.

3. Если попробовав наркотик, тебе захотелось повторить, знай: ты — в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, какие не пожелаешь своему злейшему врагу.

4. Наркодилеры хитры и коварны. Они могут подстергать тебя в школе, на дискотеке, даже в подъезде дома. Они враги! Будь бдителен.

Итак, где бы и в какой ситуации ни оказался — скажи сам себе твердо и решительно: **НАРКОТИКУ — НЕТ!**