Министерство образования и науки Республики Адыгеи

Комитет по образованию Администрация муниципального образования «Город Майкоп»

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На Педагогическом совете  Протокол № \_\_\_\_  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | СОГЛАСОВАНО  Директором МБУ «ЦПП»  У.Е. Шарапова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором МБУ «ЦПП»  У.Е. Шарапова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

Программа  профилактики употребления учащимися ПАВ

(табакокурение, алкоголизм, наркомания)

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность  Срок реализации программы  Вид программы  Уровень  Возраст обучающихся  Социальный педагог | Профилактическая  9 месяцев  Модифицированная  адаптированная  базовый  13-17 лет  Романенко В.А. |

Г. Майкоп 2022г.

***Актуальность.***

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, опыт, вся его жизнь, необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным.

Основной возраст алкогольного или наркотического дебюта – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддитивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактикой. Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность.

***Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания.***

На сегодняшний день во всех регионах Российской Федерации в соответствии с приказом министра образования РФ от 23.03.99 г. № 718 приоритетным направлением в деятельности образовательных учреждений признана комплексная профилактика по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами. Основополагающим документом, определяющим приоритеты в деятельности органов и учреждений образования в сфере антинаркотической профилактической работы, направленной на предупреждение наркомании, алкоголизма в основных сферах жизнедеятельности детей и молодежи, стала разработанная по приказу Минобразования России Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Концепция была одобрена решением коллегий Минобразования России от 08.02.2000 г. №3/1 и решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000 г.

Опыт профилактической работы (А. Я. Варга, Н. В. Вострокнутов, Е. А Кошкина) показал, что крайне быстрая деградация личности людей с алкоголизмом и наркотической зависимостью при объективной трудоемкости и долговременности восстановительных медико-психолого-педагогических реабилитационных воздействий, имеющих даже при качественном проведении низкую эффективность, требуют смещения основной направленности антинаркотической деятельности с лечением и реабилитацией наркозависимых на предупреждение возникновения наркотизации. То есть приоритетной должна являться именно первичная профилактика. Для правильного формирования уклада здорового образа жизни молодого поколения.

При этом первичная профилактическая помощь должна обеспечиваться не только психологическими методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов учащихся, но и методами, направленными на формирование у них ценностного отношения к жизни.

***Практическая направленность.***

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей. Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества.

Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией, необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Программа направлена на все формы злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), включая употребление табака, алкоголя, наркотиков и токсикантов, формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

***Цель и задачи.***

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

Поставленная цель реализуется через решение следующих **задач**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

***Адресат:***13-17 лет.

***Продолжительность программы***

Программа состоит из трех этапов:

1. Мотивационно-диагностический, направленный на формирование интереса к рассмотрению подростками данной проблемы и определение исходного уровня информированности подростков по данной проблеме, а так же выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы подростков.

2. Деятельностный, состоящий из десяти тренинговых занятий, продолжительностью 1 академический час каждое. Реализуется в сроки от 1,5 до 2,5 месяцев в зависимости от частоты встреч.

3. Оценочный (контроль за реализацией программы).

***Требования к результату усвоения программы***

Реализация данной программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок поможет снизить риск возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в употребление ПАВ. Подростки могут применять навыки, приобретенные на занятиях, в различных жизненных ситуациях. Эти основные навыки заключают в себя: принятие решений, решение проблем, креативное и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самосознание, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

**План основных мероприятий по профилактики употребления учащимися ПАВ**

**(табакокурение, алкоголизм, наркомания).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Форма проведения | Время проведения |
| 1 | Вводное занятие «Свобода» | Дискуссия | 45 мин |
| 2 | Что такое зависимость? | тренинг | 45 мин |
| 3 | Табак | Дискуссия/тренинг | 45 мин |
| 4 | Алкоголь | Дискуссия/тренинг | 45 мин |
| 5 | Наркотики | Дискуссия/тренинг | 45 мин |
| 6 | Альтернатива зависимостям | Беседа/тренинг | 45 мин |
| 7 | Я концепция | Тренинг | 45 мин |
| 8 | ЗОЖ | Беседа/тренинг | 45 мин |
| 9 | МОЙ путь моя жизнь | Тренинг | 45 мин |
| 10 | Заключение Свобода | Беседа/анкетирование | 45 мин |
| 450 минут | | | |

**Занятие 1. Вводное занятие «Свобода».**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**1. Приветствие.** *Самое Важное в любом тренинге, то как ты представишься учащимся.* Пример: Здравствуйте, Меня зовут Валерий Александрович, я представляю МБУ «Центр психолого педагогической и медицинской и социальной помощи». Занимаемая мной должность социальный педагог. С сегодняшнего дня я буду вместе с вами работать над своим совершенствованием личности и развитием нас с Вами в обществе.

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами обсудить правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

Что я должен знать о классе? По скольку Мы разобрались с правилами, хочу предложить Вам поделиться тем, что я должен знать о классе в целом, Ваше настроение, атмосферу, особенности, предпочтения и интересы как группы лиц обучающиеся в одном коллективе.

*На первом занятии не многие делятся внутренним расположением групповых устоев, но для того что бы они всё же это сделали, стоит спросить такие вопросы как:*

*Все ли помнят дни рождения своих одноклассников, сколько здесь определённых знаков зодиака, кто ни будь видел такой то популярный или не очень фильм\ сериал, сколько Вам лет в общем и т.д. Вопросы не должны быть каверзные на столько, на сколько не сможет разгадать учащийся, они должны быть латентными и располагать к общению, хотя курса дела они не придерживаются.*

В каком формате буде проходить занятие. Что они должны знать о занятии.

*Педагог раскрывает завесу тайны, для чего же все мы здесь сегодня собрались, так как профилактика это скрытое влияние на мнение подопечных, советуется не раскрывать темы программы, но вот темой занятия стоит бравировать не менее осторожнее.*

Наше с Вами занятие будет проходить в тренинговой и свободно дискуссионной форме, а значит мы с Вами проведём комплекс упражнений и обсудим некоторые вопросы, прошу Вас не стесняться, ведь каждое мнение имеет цену в обществе, а каждое упражнение позволит Вам раскрыться и узнать не только себя, но и своих друзей совершенно по новому.

В нашем с Вами распоряжении 10 занятий связанных друг с другом невидимой, но осязаемой смысловой нитью, для того что бы полностью понять всё, не удивительно, но факт, что стоит участвовать в каждом, ведь они не повторяются. Если по каким то не было причинам, вы всё же упустили возможность присутствовать, прошу, вы можете подойти ко мне и обсудить тему предыдущего занятия до или после тренинга.

А сейчас предлагаю Вам написать себе Ваши ожидания от всего курса. Эти письма «Привет из прошлого», должны содержать ожидания и пожелания себе, а так же мечту которую вы бы хотели исполнить в ближайшие пару месяце.

*После написания, письма забираются себе и отправляются в подписанный класс и учреждение файлик для выдачи в конце курса.*

**2.Знакомство**

Так с рутиной разобрались, предлагаю теперь познакомиться, а то мне не комфортно общаться с Вами когда всех не знаю, сразу ставлю Вас в известность, что не имею возможности запомнить всех и сразу, так что могу ошибаться, за это прошу простить и понять меня.

**Упражнение «Предмет на первую букву имени».**

Правила:

1. Предмет, или существительное должно быть на первую букву имени.
2. Повторяться нельзя.
3. Каждый последующий добавляет к семе уже произнёсших имя и предмет.
4. Фраза начинается: Я иду в поход и беру с собой …..

Пример: Я иду в поход и беру с собой Валерия Александровича с волшебным ананасам, Данила с деньгами, Богдана с болтом, Меня зовут Артём и я беру с собой арбуз.

Следующий участник: Я иду в поход и беру с собой Валерия Александровича с волшебным ананасам, Данила с деньгами, Богдана с болтом, Артёма арбузом. Меня зовут Мария и я беру с собой медицину. И Т.Д.

**Дискуссия на тему свободы.**

СВОБОДА.

Способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на познание объективной необходимости.

Отсутствие политического и экономического гнета, отсутствие стеснений, ограничений в общественно-политической жизни и деятельности какого-л. класса или общества в целом.

Личная независимость, самостоятельность, отсутствие зависимости от кого-, чего-л. или связи с кем-, чем-л. мешающим, стесняющим. Отсутствие стеснений, ограничений, возможность поступать по своей воле, своему усмотрению.

Описание личностного отношения и представления свободы.

-Что мы ценим в свободе.

-Когда начинается и заканчивается свобода.

(представление 1 минута)

**Игра «Одна фигура»**

1. Участникам предоставляется 2 нарисованных фигуры.

(круг и треугольник)

2. Делю их на две команды по фигуре.

3. Каждая команда должна объяснить почему их фигура лучше и совершенней.

4. Показываю конус и говорю, что свобода это знание, когда мы знаем что треугольник и круг являются определённой составляющее одной структуры, мы свободы от ошибок, когда знаем.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 2 . Что такое зависимость?**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Дискуссия. Озвучивание темы: Что такое зависимость?**

Какое у Вас понимание зависимости?

Что общего и чем различаются понятия Свобода и зависимость?

**Критерии зависимости**

Зависимость представляет собой ощущаемую человеком навязчивую потребность в чем-то или в ком-то. Аддиктивное поведение может быть связано с желанием человека так или иначе уйти от реальных жизненных проблем и препятствий путем изменения своего сознания.

Традиционно считается, что в развитии зависимости играют роль определенные биохимические механизмы, протекающие в организме человека. Известно, что определенные генетические факторы, особенности ДНК и даже психические расстройства оказывают воздействие на формирование физической зависимости. С другой стороны, аддикция может быть результатом воздействия факторов окружающей среды, которые приводят к изменению поведения человека. Именно поэтому у людей формируются самые разные виды зависимостей: это обусловлено характером среды, особенностями воспитания, межличностными отношениями.

В биологический механизм развития признаков зависимости включаются некоторые участки нервной системы. К примеру, наиболее распространенным является механизм высвобождения медиатора дофамина в прилежащем ядре полушарий головного мозга, который запускается приемом наркотических препаратов. Некоторые наркотики вызывают увеличение выделяемого дофамина до 10 раз, в результате чего формируется наркотическая зависимость. Человек хочет снова и снова испытывать те приятные ощущения, которые становятся доступными при приеме препарата.

К основным факторам, влияющим на развитие зависимости, относятся:

- психологические факторы (акцентуации характера, особенности личности и психопатии);

- социальные факторы (неблагополучная обстановка в семье и школе часто приводят к формированию алкогольной зависимости);

- мотивационные факторы (желание утвердиться в коллективе, занять лидирующие позиции, доказать кому-нибудь свою значимость);

- потребностные факторы (реализация потребностей в эмоциональном общении, понимании – так развивается зависимость от человека).

Аддикции условно разделяются на две большие группы: субстанциональные и несубстанциональные. Субстанциональная или же физическая зависимость связана с непосредственным употреблением чего-либо (наркотических или лекарственных средств, алкоголя, никотина). Психологическая зависимость (она же несубстанциональная) имеет совершенно другой механизм развития и особенности течения.

Существуют также относительно приемлемые обществом формы аддикции: духовные учения, медитации, зависимость от человека (она же влюбленность), шопоголизм, тяга к экстремальному спорту, творчеству. Безопасными для общества также считаются пищевая зависимость и трудоголизм. В связи с информационным развитием людей также появляются новые разновидности аддикции: интернет зависимость и зависимость от игр.

Наиболее опасной в социальном плане считается физическая зависимость. Практически все пациенты с этой формой зависимости представляют угрозу не только для себя и своей семьи, но и для многих других людей.

Основные признаки зависимости

У одного человека может быть сразу несколько видов зависимостей, что не очевидно на первый взгляд. Заподозрить у себя первые признаки зависимости гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Зачастую это напрямую связано с неспособностью человека непредвзято оценивать свои действия и поступки. Психологи выделяют следующие признаки зависимости, на которых можно акцентировать внимание:

Увеличение потребности

Примером тому может послужить пищевая зависимость. Если раньше для утоления вкусовых пристрастий человеку было достаточно съесть всего один шоколадный батончик, то с течением времени количество сладкого растет в геометрической прогрессии, так как развивается привыкание. По тому же механизму работает и алкогольная зависимость: ранее для достижения опьянения хватало рюмки водки, то теперь требуется целая бутылка.

Эмоциональные изменения

При невозможности удовлетворить свои потребности человек становится агрессивным, вспыльчивым и раздражительным. Яркий тому пример – никотиновая зависимость: не зря все курильщики начинают день именно с сигареты. А если их лишить этого сомнительного удовольствия, настроение будет испорчено на весь день.

Неспособность вовремя остановиться

Пациенты с аддикциями склонны к крайностям. Игровая зависимость может привести к тому, что игра будет длится всю ночь или даже несколько суток. При этом человек не может самостоятельно остановиться, а попытки вмешаться воспринимаются крайне негативно.

Нарушение привычного ритма жизни

В угоду пагубным пристрастиям человек склонен забывать про основные обязанности. Компьютерная зависимость может стать причиной опоздания на работу, пропусков важных мероприятий. Зачастую пациент не обращает внимания, насколько сильно зависимость влияет на его жизнь и нарушает привычный распорядок.

**Упр. Без чего мне будет грустно.**

Каждый участник говорит, без чего, ему будет грустно. Обсуждаем, что зависимые люди лишены разнообразия в жизни.

**Зависимость от которой сложно избавиться.**

Что представляет собой физическая зависимость?

Физическая зависимость развивается у человека на фоне длительного употребления наркотических веществ, никотина, лекарственных препаратов или алкоголя. Физическое влечение – это непреодолимое стремление к наркотизации, которое способно вытеснить другие жизненно важные потребности: голод, жажду, половое влечение. К примеру, наркотическая зависимость способна диктовать поведение больного, подавлять контроль.

Факт!

На сегодняшний день на территории России зафиксировано около 6 миллионов наркоманов. Большая часть из них – это подростки, а также молодые и трудоспособные люди.

Чем опасна психологическая зависимость?

В зарубежной литературе термин «психологическая зависимость» используется только в отношении наркотических препаратов или опьяняющих веществ. Но стоит отметить, что это явление имеет корни и в нормальной психической деятельности человека. Удивительно, но хобби и увлечения – это тоже своего рода психологическая зависимость (хоть и весьма безобидная). В этом случае последовательность определенных действий может выступать в качестве источника недостающих в повседневной жизни эмоций.

Специалисты считают, что от психологической зависимости невозможно полностью излечиться, но она может быть заменена на менее социально опасную. К, примеру, крайне опасная наркотическая зависимость, заменяется на адреналиновую (занятия экстремальным спортом). Однако это не приводит к полному исцелению, так как таким образом происходит подавление воли человека.

Психологическая зависимость одного человека от другого также не является редкостью. В этом случае подразумевается не только любовная зависимость, но и подчинение воли одного партнера воле другого.

Интернет-зависимость

Запутаться в паутине социальных сетей гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд. Многие детские психологи давно бьют тревогу: интернет-зависимость в подростковой среде активно набирает обороты. Такая разновидность компьютерной зависимости сопровождается потребностью большую часть времени проводить в интернете. Там человек ищет различную информацию, заводит виртуальные знакомства, переписывается с другими людьми, участвует в различных обсуждениях на форумах, просматривает различные картинки и видео. Казалось бы, интернет-зависимость представляет собой один из самых безобидных вариантов аддикции. Однако все гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Человек (а в особенности подросток) теряет навыки живого общения, не умеет выступать перед публикой или отстаивать свое мнение в реальной жизни. Интернет-зависимость также позволяет создать в социальных сетях под маской совершенно другую личность, в результате чего виртуальная реальность кажется гораздо привлекательней настоящей.

Факт!

Впервые о пагубном влиянии интернета и формировании аддикции заговорил нью-йоркский психиатр Айвен Голдберг еще в далеком 1995 году. В России этот феномен изучается лишь с 2000 года.

Зависимость от игр.

Споры и исследования, касающиеся зависимости от игр, имеют примерно тот же возраст, что и самые первые компьютерные игры. Не стоит путать этот термин с игровой зависимостью, которая касается преимущественно азартных игр. Зависимость от игр на компьютере или игровых приставках – это навязчивое увлечение, которое свойственно преимущественно подросткам. Ряд ученых считают, что процесс прохождения и победы в видеоигре формирует в мозгу довольно большой выброс дофамина, который можно сравнить с никотиновой зависимостью. Но доказано, что зависимость от игр делает людей более нервными и раздражительными. Подростки довольно тяжело переживают поражения, а неудачи в игре способствуют формированию низкой самооценки.

Что представляет собой социальная зависимость?

Социальная зависимость представляет собой аддикцию, которая возникает между индивидами, взаимодействующими в пределах одного общества. Она является результатом сознательного или бессознательного влияния людей друг на друга. Зачастую социальная зависимость становится причиной ограничения человеком своей свободы выбора в угоду воле другого индивида. Считается, что как только два человека вступают в межличностные отношения, между ними обязательно формируется социальная зависимость. Наиболее распространены в обществе следующие примеры: зависимость в отношениях между родителями и детьми, влюбленными, коллегами, начальником и работодателем.

Любовная зависимость.

Традиционно считается, что любовная зависимость – это удел романтических произведений, но никак не реальная проблема. Однако специалисты уверены, что такая форма социальной зависимости встречается довольно часто. В ее основе лежит патологическое влечение одного человека к другому, подкрепленное влиянием гормонов и нейромедиаторов. Любовная зависимость характеризуется идеализацией объекта своей влюбленности и наличием навязчивых мыслей. Зачастую, даже несмотря на существенные недостатки своего избранника зависимый человек не может разорвать эти отношения. Однако специалисты уверены, что такая зависимость от мужчины или женщины не имеет ничего общего с нормальными чувствами. Это способствует развитию «токсичных» отношений, когда один человек не может оставить другого.

Зависимость в отношениях.

Зависимость в отношениях встречается не только у влюбленной пары. Зачастую это явление возникает между родителями и детьми, когда авторитетные родственники полностью подавляют мнение ребенка. В этом случае зависимость в отношениях может навредить растущему человеку: он теряет способность отстаивать свои интересы и делать осознанный выбор.

Также довольно часто встречается зависимость в отношениях между работодателем и подчиненным. В этом случае человеку также приходится выполнять указания и команды вышестоящих коллег, даже если они идут вразрез с его собственными желаниями.

Зависимость от человека.

Довольно распространенным в психологии феноменом является зависимость от человека. Она представляет собой довольно болезненную и тяжелую модель поведения, которая характеризуется наличием патологической привязанности к другому лицу. Может возникать зависимость от мужчины или женщины, с которыми у пациента развиваются любовные отношения, от друзей или родителей. Психологи считают, что длительная зависимость от человека зачастую приводит к потере определенных личностных качеств и развитию инфантилизма.

Зависимость от мужчины или от женщины.

Зависимость от мужчины или женщины часто возникает у недостаточно психологически зрелых личностей. Многие люди воспринимают своего партнера как объект обожания: формируется нездоровая любовная зависимость и фанатичное поклонение другому человеку. Справиться с зависимостью от мужчины или женщины бывает непросто. Пациенту могут потребоваться долгие годы, чтобы разорвать порочный круг токсичных отношений и перейти к новой жизни.

Алкогольная зависимость: к чему ведет алкоголизм?

Одной из наиболее актуальных проблем современного общества является именно алкоголизм – патологическая тяга к употреблению спиртного. Печальная статистика гласит, что алкогольная зависимость служит одной из главных причин преждевременной смерти пациента. Алкоголь оказывает токсичное влияние на все органы и ткани, приводит к их постепенному разрушению и отказу. Также алкогольная зависимость приводит к распаду многих семей и нарушению отношений между детьми и родителями. Избавиться от зависимости довольно сложно, но современная медицина предлагает больному множество различных способов победить пагубную зависимость.

Никотиновая зависимость: какой вред она наносит легким?

Никотиновая зависимость – это патологическое стремление человека к употреблению никотина. Она считается одним из наиболее безопасных для общества видов зависимостей. Однако курение наносит серьезный вред здоровью человека. Все курильщики страдают от хронической обструктивной болезни легких, а у части из них впоследствии развивается рак. Именно никотиновая зависимость играет большую роль в развитии атеросклероза. Также доказано, что многие пациенты, которые в течение долгого времени не могут избавиться от зависимости, имеют проблемы с сердцем, сосудами, зубами и желудочно-кишечным трактом.

Наркотическая зависимость: существует ли выход?

Наркотическая зависимость (или же наркомания) представляет собой патологическое влечение к потреблению наркотических препаратов, сопровождающееся соматическими и психическими расстройствами. Наркомания по праву является одной из самых опасных для общества и самого человека форм аддикции, так как она приводит к необратимой деградации личности. Желание получить дозу вещества оказывается сильнее, чем морально-волевые принципы человека. Избавиться от зависимости довольно сложно: существует поговорка, что бывших наркоманов не бывает. Однако современные реабилитационные центры смогли помочь многим пациентам вернуться к обычной жизни и восстановить отношения с семьей.

Пищевая зависимость: еда как наркотик.

Пищевая зависимость – это состояние, при котором человек использует еду не для удовлетворения основных физиологических потребностей, а для преодоления тревоги, волнения или стресса. Формируется условный рефлекс: любое переживание заедается любимым лакомством, в ответ на которое мозг вырабатывает дофамин. Таким образом, человек начинает чувствовать себя комфортно и психологически защищенным. Несмотря на всю безобидность пищевой зависимости, у нее имеется довольно неприятная сторона. Постоянное переедание способствует развитию булимии, ожирения или проблем с пищеварением.

Игровая зависимость: опасное пристрастие к азартным играм.

Азартные игры – это любимое пристрастие многих людей. Именно на почве влечения к риску и формируется игровая зависимость. Пациенты, страдающие от такой аддикции, часто проводят свое время в казино, рядом с игровыми автоматами или играя в покер. При этом человеку крайне важно играть на деньги или фишки: таким образом состязание приобретает смысл. Зачастую игровая зависимость становится причиной образования серьезных дыр в семейном бюджете и приводит к банкротству. Специалисты признали, что игромания также часто приводит к развитию депрессии и нервных срывов у людей.

Как избавиться от зависимости и сформировать полезные привычки

Порой кажется, что избавиться от зависимости невозможно: любые попытки терпят крах. Однако специалисты рекомендуют не сдаваться и не стесняться обращаться за помощью. Многие реабилитационные центры предлагают целые программы восстановления и дальнейшей социализации для самых безнадежных пациентов. Доказано, что довольно эффективно участие в группах взаимопомощи (общество анонимных наркоманов, алкоголиков и так далее), где люди не только делятся своими историями, но и выслушивают чужие. В некоторых случаях широко используется медикаментозное лечение (при наркотических или алкогольных аддикциях). Всем пациентам в обязательном порядке назначается психотерапия: это позволяет не только сформировать полезные привычки, но и взглянуть на проблему под другим углом.

**От чего я зависим?**

Вопрос на который каждый должен честно ответить находясь в кругу. Что бы дать понять что зависимость есть и только мы выбираем от чего нам зависеть, приносит она пользу или на оборот ухудшает

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 3. Зависимость от табако и никотино содержащей продукции.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Игра «Мы вместе»**

Участники повторяют движения, слова, вплоть до звука. Ведущего, и так по кругу, показывая, что каждый влияет на группу.

**Озвучивание темы: Организм?**

Какую функцию выполняют лёгкие?

Можно ли жить без их участия в работе организма?

Можно ли поменять своё тело как вещи, в которых вы ходите?

**Вопросы о физических и интеллектуальных возможностях.**

Спросить о беге и возможностях при физических упражнениях.

Акцентировать внимание на отсутствие или присутствие отдышки

**Беседа**

Таба́к ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Nicotiána*) — [род](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) многолетних и однолетних растений семейства [Паслёновые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5) (*Solanaceae*). Содержит [никотин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD), культивируется как стимулятор, в некоторой мере подавляющий чувство голода, разжижающий кровь, ослабляющий свертываемость крови и приводящий к частичной деминерализации организма (Деминерализация — это утрата из эмали зубов и костной ткани минералов и солей). Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает [никотиновую зависимость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

Из истории табакокурения.

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале 17 века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жанн Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, Что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствовании Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 тонн табачных листьев.

О пагубном влиянии табака известно давно, но научное объяснение сложилось только в нашем столетии. В табачном дыме 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензопирен, полоний 210.

Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.

Чем опасен табачный дым?

Каждый третий умирающий в мире  - жертва табака. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают в развитии, в 7 лет – плохо читают, в 10 лет -  плохо понимают текст, математические задания.

Электронные сигареты (*ЭС, вейпы, e-сигареты*) — [электронное устройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), генерирующее высокодисперсный [аэрозоль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D1%8C), который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, [батарея](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B9-%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80) и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Жидкость обычно содержит [никотин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD) и ароматические добавки[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0#cite_note-2), в отдельных случаях — [тетрагидроканнабинол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BB" \o "Тетрагидроканнабинол)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0#cite_note-Caponnetto-3)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0#cite_note-QaA-4)[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0#cite_note-evali-5). Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств называется вейпингом[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0" \l "cite_note-6).

Основу для жидкости составляют такие субстанции, как глицерин(VG) и пропиленгликоль(PG0

Также в жидкость добавляется никотин и пищевые ароматизаторы — эти компоненты необходимы для вкусовых качеств, а также для заместительного эффекта.

Давайте рассмотрим каждый из компонентов более подробно.

Пропиленгликоль

Опасны для здоровья и содержащие пропиленгликоль ингаляторы. Если постоянно вдыхать содержащий его пар, можно дождаться аллергической реакции, получить мощный удар по горлу и носу, который будет постоянно закладывать, вызвать жжение, высыпание, чесотку или регулярные воспалительные процессы. Также при вдыхании пропиленгликоля возрастает риск распространения респираторных заболеваний дыхательной системы и выбрасываются в атмосферу вызывающие рак альдегиды.

Некоторые исследования показали, что от глицерина может быть вред. Он может вызывать такую возможную опасность, как:

Осушение

Это вещество приводит к активной гидратации, так что если человек будет курить постоянно, то у него могут развиться такие симптомы, как сухость носоглотки, першение в горле и другие. Если курильщик страдает болезнью почек, то предание привычке курить электронные сигареты может привести к обострению. Помимо этого, вред глицерина может также проявляться в обезвоживании кожи.

### Выделение акролеина

Если во время курения глицерин перегревается, то он может выделять акролеин, который в свою очередь является сильным канцерогеном, опасным для здоровья человека. Он имеет воздействие на дыхательные пути и слизистые оболочки глаз, раздражая их.

### Влияние на сосуды

Давно доказано, что никотин негативно влияет на сосуды и кровообращение. Максимальная доза для человека определяется в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

### Токсичность паров

Если температура кипения достигает 390 градусов, то глицерин начинает выделять пары, которые являются слишком тяжелыми для дыхания. Вред глицерина, используемого для электронных сигарет , заключается и в этом.

### Аллергия

В электронных сигаретах, концентрация этого вещества намного выше, чем в обычных, поэтому он может вызвать аллергическую реакцию.

### Бактерии

Курение вообще создает питательную среду для появления бактерий. Но именно из-за глицерина в электронных сигаретах могут появиться различные патологии ЛОР-органов.

Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. Его в виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на. В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла листья других трав, кусочки ягод и фруктов.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ СНЮСА

* Сосание снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой рта. Она постоянно подвергается раздражению, и клетки прекращают нормально функционировать и развиваться. Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет. Он вызывает быстрое ее ороговение даже после месяца приема сосательного табака. Это ее состояние является предраковым. Исследования проведенные American Cancer Society показывают, что в снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полониум-210. Они чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз.
* По данным исследований из-за приема снюса риск развития рака поджелудочной в США возрос на 40%, а в Норвегии – до 67%. По данным других исследований, опубликованных в медицинском журнале «The Lancet», этот показатель повышает риск появления раковой опухоли в этой железе в 2 раза.
* Снюс может способствовать развитию рака молочной железы у женщин до 55 лет.
* Прием сосательного табака во время беременности категорически запрещается, так как он может вызывать преждевременные роды и негативно отражается на развитии плода.
* Прием сосательного табака приводит к появлению никотина в крови и способствует спазмированию и сужению сосудов. Такое их состояние повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, атеросклероза и инсультов.
* Снюс существенно вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют потемнению и разрушению малых коренных зубов, резцов и клыков.
* Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в пищеварительные органы. Из-за этого слизистые желудка и кишечника, как и при приеме жевательного табака, постоянно подвергаются раздражению, воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы. Поступление в органы пищеварения канцерогенов повышается вероятность развития рака желудка и кишечника.
* Исследования показывают, что заядлые поклонники снюса могут принимать до 3 банок сосательного табака. Если он содержит сахар, то такое его поступление в организм повышает риск развития сахарного диабета в разы.
* Снюс содержит никотин и его употребление негативно отражается на потенции. При приеме сосательного табака кровеносные сосуды сужаются, и у мужчин не может достаточно кровонаполняться половой орган. По данным статистики регулярное и частое употребление любых табачных изделий повышает риск развития импотенции на 65%. Кроме этого, страдает и качество спермы и риск появления проблем с зачатием возрастает на 75%.

Риски при приеме снюса чрезвычайно велики и их сложно преуменьшить. Тем более что зависимость от сосания табака намного сильнее, чем при курении сигарет. Пожалуй, единственным его преимуществом перед курением табака является тот факт, что он не горит, и в организм не поступают содержащиеся в табачном дыме смолянистые канцерогены, наносящие сильнейшие удары по тканям легких. Однако этот факт не может быть оправданием приема жевательного табака или снюса. Даже в такой форме прием табачных изделий наносит непоправимый вред организму.

ЧЕМ ЕЩЕ ОПАСЕН СНЮС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Снюс особенно популярен среди подростков и молодежи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. Кроме этого, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его прием не так заметен родителям как курение сигарет.

Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. Снюс наносит такой вред:

* замедление и остановка роста;
* нарушение когнитивных процессов;
* ухудшение концентрации внимания и памяти;
* повышенная раздражительность и агрессивность;
* ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
* более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса в течение четырех лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется еще и вред от курения табака.

**Упражнение «Без дыхания».**

На выдохе задерживать дыхание.

1 сидя

2 присев 3 раза.

Проводим параллель между возможностью свободно дышать и ценностью каждого вдоха. Напомню что один из важнейших факторов нашей жизни это свобода.

Мы вольны выбирать сами, дышать нам свободно или дышать с осложнениями от зависимости табачных изделий.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 4. Алкоголь.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Игра найди 10 цветных предметов**.

Цвет или предмет может быть любой.

Ставя задачу по нахождению, приводим пример поиска возможности для удовлетворения собственного желания утолить зависимость.

**Свобода.**

Напоминаем подросткам, что свобода это не просто не зависимость, но и ответственность перед собой и окружающими.

Акцент на теме программы.

**Алкоголь.**

Беседа дискуссия, о вреде алкоголя.

Детский и подростковый алкоголизм – это огромная проблема, которая, к сожалению, с годами становится все более актуальной. По статистике под влияние пагубной зависимости чаще попадают 13-14 летние подростки. Учитывая, что на ранней стадии болезнь протекает практически бессимптомно, родители не сразу осознают наличие проблемы и упускают возможность начать лечение до появления осложнений.

В возрасте 10–16 лет организм активно развивается. Окончательно формируются и начинают полноценно функционировать внутренние органы и системы. На этом этапе у подростков динамично развивается психика. Организм в этом возрасте еще недостаточно созрел, а устойчивость ЦНС невысока, следовательно, проявляется усиленная реакция на внешние воздействия. Именно поэтому алкоголизм среди подростков развивается стремительно и приводит к возникновению тяжелых соматических, интеллектуальных и психических расстройств.

В большинстве случаев причиной употребления алкоголя подростками становятся родители и отношение к спиртному в семье. Если ребенок с раннего возраста регулярно видит, как кто-то из родных пьет, на столе частенько появляется бутылка, то он считает это нормой, что увеличивает риск возникновения алкоголизма. Бывает и так, что родители сами предлагают ребенку алкоголь: малышу, чтобы он быстрее уснул, ребенку постарше, чтобы он почувствовал себя полноценным членом взрослой компании. У некоторых знакомство с алкоголем происходит в младенчестве, если мать пила в период беременности или грудного вскармливания. Помимо этого, к причинам алкоголизма у подростков относят: генетическую предрасположенность; неблагополучная обстановка в семье, чрезмерная опека или полное отсутствие внимания со стороны родителей; личностные особенности (слабый характер, неумение отстаивать свою позицию); черепно-мозговые травмы; психопатию; общение с дурной компанией, в которой постоянно присутствует алкоголь; большое количество свободного времени, отсутствие увлечений.

Алкоголизм в раннем возрасте опасен в первую очередь быстрым развитием и сильнейшим влиянием алкоголя на неокрепший организм подростков. У взрослых людей алкоголь перерабатывается ферментами желудка и печени, но у девушек и юношей эти органы функционируют еще не в полную силу, поэтому спирт расщепляется очень медленно. Токсическое воздействие на организм в течение длительного времени приводит к развитию тяжелых соматических и психических недугов. Вред алкоголя обусловлен его отравляющим влиянием на все жизненно важные органы организма подростка: головной мозг – этанол разрушает клетки серого вещества, что приводит к снижению умственных способностей, деградации; сердечно-сосудистая система – стенки сосудов в юном возрасте очень чувствительны и быстро истончаются под влиянием алкоголя, сердечная мышца постепенно дряхлеет и не может нормально функционировать; печень – этанол, не успевая перерабатываться, скапливается в органе, вызывая гибель клеток и замену их жировой тканью, что приводит к торможению выработки необходимых ферментов; ЖКТ – спирт обжигает слизистые желудка и кишечника, провоцируя воспалительные процессы, кроме того, алкогольные коктейли, содержащие огромное количество сахара, оказывают негативное влияние на поджелудочную железу. Алкоголь негативно влияет на иммунную систему подростков, что приводит как к более частым болезням, так и к большему риску осложнений после них. Подростковый алкоголизм также опасен для репродуктивного здоровья, так как именно в этом возрасте закладывается основа для дальнейшего функционирования половой системы. Этанол губительно влияет на здоровье, интеллект и психику человека. Последствиями употребления алкоголя подростками могут стать тяжелые заболевания, такие как: цирроз, гастрит, панкреатит, цистит, уретрит, почечная недостаточность, гепатит и другие. Из-за блокировки образования нейронных связей, снижается интеллект, способность к обучению. Еще одна опасность алкоголя для девушек и юношей – искаженное представление о социальных нормах, которое со временем приводит их в неблагоприятную среду. Зачастую такие подростки отказываются от дальнейшей учебы, становятся членами преступных группировок. Под влиянием алкоголя молодые люди начинают практиковать беспорядочные половые связи, что приводит к появлению венерических заболеваний, нежелательных беременностей, рождению детей с патологиями.

Так как, алкоголь опасен для психического и физического здоровья юношей и девушек, поэтому его употребление в раннем возрасте надо пресекать на корню. Определить, на какой стадии зависимости находится подросток, можно по его поведению и некоторым внешним признакам. Основные признаки алкоголизма у подростков проявляются внешними признаками, изменениями в поведении, психоэмоциональном состоянии: запах алкоголя или перегара; краснота на лице; нарушенная координация, неровная походка; резкое изменение веса (в любую сторону); проблемы со сном; плохие оценки в школе, прогулы; новая компания, нежелание знакомить родителей с новыми друзьями; неопрятный внешний вид, безразличие к гигиене; забывчивость, нарушение внимания, неспособность концентрироваться; частая смена настроения, постоянное беспокойство, нервозность; апатия или чрезмерная возбудимость, раздражительность; скрытность, лживость.

Проблема в том, что поначалу алкоголизм у детей и подростков развивается практически бессимптомно. Но если подросток начал пренебрегать своими обязанностями, грубить, раздражаться по пустякам, если первую половину дня он вялый и разбитый, а оживает с приходом вечера – это повод серьезно задуматься.

Для того, чтобы предотвратить заболевание или заметить его на начальном этапе, очень важно проявлять интерес к жизни подростка, знать с кем он общается, где и как проводит время. Поскольку подростки в этом возрасте не могут критически оценивать последствия своих действий, родители должны помочь им выбрать верный путь, чтобы те не утопили свою жизнь в спиртном и не стали алкоголиками.

**Игра «Рука к руке».**

Участники прикасаются друг к другу теми частями тела, которыми говорит ведущий, моделируя привязанность к зависимости.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 5. ПАВ**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Игра «Оковы».**

Участника тянут за руки, символизируя зависимость от пав.

Наглядно показываем сложность избавления от оков.

**ПАВ.**

***Психоактивное вещество (ПАВ)*** — любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания. Эти изменения могут носить как положительный, так и отрицательный характер.

Психоактивные вещества, влияющие на высшие психические функции и часто используемые в медицине для лечения психических заболеваний, называются психотропными. Психоактивные вещества, запрещённые законодательством или вызывающие привыкание, в русском языке часто называются наркотиками.

# *Классификации по силе воздействия на психику.*

Чем меньшее количество вещества необходимо принять для того, чтобы полностью ощутить его действие, тем более сильным, более психоактивным оно является. Для ЛСД, например, активная доза равна 100 микрограммам, в то время как для этанола доза измеряется десятками граммов. Таким образом, психоактивность ЛСД в десятки тысяч раз выше, чем психоактивность этанола. В зависимости от особенностей метаболизма индивида вещество может на него почти не действовать или действовать гораздо сильнее (гиперчувствительность). Также принято измерять дозу в граммах вещества на килограмм веса.

Деление по силе зависимости неоднозначно. Лидерами по данному показателю среди веществ, считаются героин, кокаин и никотин, а также алкоголь. Из классов веществ выделяют опиаты и стимуляторы, как вызывающие сильную зависимость, также сильную зависимость могут вызывать барбитураты, хотя реакции конкретных людей на различные препараты могут быть очень индивидуальны.

Кофе и чай, содержащие пурины, оказывают лёгкий стимулирующий эффект. Под «лёгкими наркотиками» обычно подразумевают марихуану и иногда некоторые психоделики.

# *Формирование зависимости*

Обычно формирование зависимости связывают со злоупотреблением ПАВ, его систематическим применением. Хотя действие веществ на человека очень индивидуально, можно сказать, что наиболее быстро из распространённых веществ зависимость формируется при приёме героина, никотина и «винта» (кустарно приготовленного стимулятора первитина и его производных), также можно выделить психостимуляторы кокаин и амфетамин, вызывающие психическую (но не физическую) зависимость.

Физиологическая зависимость формируется, когда организм привыкает к регулярному экзогенному поступлению участвующих в метаболизме веществ в организм и снижает их эндогенную выработку, таким образом при прекращении поступления вещества в организм в нём возникает обусловленная физиологическими процессами потребность в этом веществе. Физическая зависимость от психологической отличается тем, что в результате замещения собственных нейромедиаторов экзогенными, снижается их продукция в организме.

Механизм формирования зависимости может быть связан как с самим веществом, так и с его метаболитами, например героин путём удаления ацетил групп метаболизируется в морфин, воздействующий на опиоидные рецепторы. Алкоголь воздействует на нервную систему, напрямую соединяясь с рецепторами. Никотин и амфитамины стимулируют выброс эндогенного адреналина.

Психологическая зависимость связывается в основном с приятными ощущениями от веществ, стимулирующими человека к повторению опыта их употребления. Под действием опиатов человек может не чувствовать боли и тревог, одним из вариантов действия стимуляторов является повышение самооценки и энергичности. Однако зависимость может формироваться и при употреблении других веществ, например диссоциативов, которые вызывают распад сознания (в трип-репортах сообщается даже о переживаниях смерти под их действием); переживания и визуальные эффекты от психоделиков часто вообще не могут быть описаны как приятные, тем не менее при частом употреблении эти вещества могут вызывать разрыв с реальностью, связанный с эскапистским характером психоделического опыта. Интоксикация каннабисом помогает от депрессии, при этом постоянному употреблению марихуаны или замещающих её смесей сопутствует ряд психосоциальных проблем.

**ПАВ.**

Дискуссия : Причины.

Даём возможность рассуждать подросткам о тяжести последствий употребления ПАВ

**Игра «Варежка».**

Участник ищет варежку среди людей стоящих в кругу лицом во внутрь.

Моделируем поиск возможности ещё разочек.

**Последствия употребления ПАВ.**

Дискуссия.

Информация базируется на рассуждении участников.

**Упражнение «Дыхание».**

На выдохе задерживать дыхание.

1 сидя

2 присев 3 раза.

Показываем психологическую и физическую зависимость.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 6. Альтернатива зависимости.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Игра «Атомы».**

Участники в хаотичном порядке бродят по классу, после команды ведущего собираются в назначенное количество , свободные говорят я свободный радикал.

Для стимуляции работы.

**Что такое альтернатива?**

Дискуссия.

Что такое альтернатива? В чём её смысл? Какую альтернативу можно найти вредной привычке?

**Упражнение «Встань на моё место».**

Участник выходит в центр круга, становится на одну ногу и просит других сидящих участников встать на его место.

Тем самым показываем, что стать на место другого ни кто не хочет и не собирается, и вы находитесь в своей ситуации один, Дать номер поддержки.

**Ассоциации.**

Стоящие в кругу в ухо право стоящего говорят ассоциацию на то слово, которое услышал от лево стоящего.

Не всегда альтернатива полезна. Нужно ответственно обдумать и отнестись к своим хобби и увлечениям.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 7. Я-концепция.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Кто я?**

Вопрос для обсуждения сидящих в кругу.

По социальному статусу и т.д.

**Я-концепция.**

Я-концепция — это сложный составной образ или картина, включающая в себя совокупность представлений личности о себе самой вместе с эмоционально-оценочными компонентами этих представлений.

Я-концепция личности формируется в процессе жизни человека на основе взаимодействия со своим психологическим окружением и реализует мотивационно-регуляторную функцию в поведении личности.

Главная особенность подростка – *личностная нестабильность*. Важнейшим моментом в характеристике подростка, его новой социальной позиции является осознание своего «Я», которое, согласно У. Джеймсу ( W . James , 1991), включает:

• Я-концепты, т. е. представление человека о собственных физических, социальных и психологических характеристиках, персональную идентичность, т. е. представления о личностных изменениях, отличиях от других людей, о тех характеристиках, которые позволяют личности действовать независимо. В основе развития персональной идентичности лежит развитие ясных, реалистичных и интегративных представлений о себе, которые должны сложится к концу подросткового возраста.

В подростковом возрасте *формируется Я-концепция*– система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я», включающая три составляющие:

• когнитивную – образ «Я», или знания о себе;

• аффективную, связанную с отношением к себе и отдельным своим качествам – самооценку (совокупность частных самооценок определяется как принятие себя);

• поведенческие реакции, вызванные образом «Я» и самоотношением.

Изменения в когнитивном компоненте Я-концепции, происходящие в конце подросткового возраста:

• Представления о себе становятся более абстрактными. Так, отвечая на вопрос «Кто я?», младшие подростки используют в основном конкретные характеристики (рост, внешность, принадлежность к группе, простые эмоции – радость, грусть и т. д.), старшие подростки – интегральные характеристики (желания, мотивация, интегративные чувства).

• Я-концепция становится более дифференцированной. Младшие подростки описывают себя как носителей большего числа социальных ролей, нежели дети. Старшие подростки начинают видеть себя в каждой социальной роли в разных ипостасях. Подросток осознает, что ведет себя с различными людьми по-разному, однако еще не понимает причин такого поведения. По мнению С. Хартер, в этом непонимании кроются причины наибольшего беспокойства у 14–15 летних подростков.

• Развивается идеальное и воображаемое «Я». В том случае, если у подростка существуют значительные различия между реальным и идеальным «Я», он чувствует себя несчастным, возможны разочарования в себе, даже депрессия. Расхождения между реальным и идеальным «Я» особенно велики в 14–15 лет, так как идеальное «Я» в эти годы часто преувеличено.

• Подросток становится все более интроспективным. Возрастает интерес к внешнему виду, так как, по мнению подростка, «каждый смотрит на меня». Подростки видят себя весьма отличающимися от других людей и не верят, что кто-либо может понять их.

**Упражнение «Никогда не»**

Никогда не догадаетесь, что я ем рожок мороженного за 1минуту.

Показывает личную индивидуальность.

**Что я могу.**

Каждый говорит, что он может.

Хвастовство, для узнавания друг друга и индивидуализации каждого.

**Упражнение «Меняемся местами те кто».**

В центре участник говорит : -меняемся местами те кто сегодня спал. Все меняются местами, ведущий должен сесть на чьё-либо место.

Показывает, насколько мы похожи.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 8. ЗОЖ**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Игра «Домики, человечки, ураган».**

3 участника стоят, изображая домик (2) и 1 человечек. Команда домик меняются люди домики, команда человек , меняет человечков в домике, команда ураган меняет всех.

Игра направлена на коллективизацию.

**Что такое ЗОЖ.**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.  
Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни  
Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

К элементам ЗОЖ относят:

⦁ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.  
⦁ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (гигиена).  
⦁ Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.  
⦁ Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.  
⦁ Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.  
⦁ Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:  
эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;  
интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.  
духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми. Формирование здорового образа жизни

**Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:**

* социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
* инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
* личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).  
  
**Образ жизни, представляющий повышенный риск здоровью**

Согласно методическим рекомендациям «Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения» выделяют стороны образа жизни, которые представляют риск здоровью, т. е. могут привести к ухудшению здоровья у человека. К ним относятся:   
•Неправильное питание

•Аддиктивное и вынужденное поведение

•Нарушение двигательной активности

•Безответственное медицинское поведение

•Безответственное гигиеническое поведение

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. **Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Положительное влияние физической нагрузки:

* Регулярные физические нагрузки заставляют работать мышцы, поддерживая их в тонусе, обеспечивая бесперебойный приток энергии к внутреннему ядру тела и избавляя кровоток и лимфатическую систему от шлаков.
* Когда мышечная работа дозирована и немонотонна, то есть задействует самые разные группы мышц, тело приобретает стройность и красивые контуры.
* Полезная привычка сжигать избытки энергии предотвращает отложение жировых запасов в подкожной клетчатке и вокруг внутренних органов.
* Нормализация обмена липидов становится отличной профилактикой атеросклеротических процессов, которые лежат в основе сердечных и мозговых катастроф.
* Постоянная потребность в сбалансированном выбросе гормонов, обеспечивающих энергетические запросы работающих мышц и регулирующих пластический и тепловой обмены, приучает эндокринную систему работать в соответствии с физиологическими ритмами, профилактирует гормональные сбои.
* Уравновешенная нервная система – это не только результат гармонии торможения и возбуждения в ЦНС, но и следствие достаточного поступления кислорода в ткани мозга, которое активируется при физических нагрузках.

**Упражнение «Неправильное отражение».**

Участники рисуют и описывают 2 образа. 1 образ зависимого человека, 2 образ человека следующего ЗОЖ.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 9. Мой путь моя жизнь.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Упражнение «Самолётики».**

Участники пишут свою мечту или желание, что то о себе, после запускают в центр 3 раза после чего поднимаю ближайший и читают пытаясь понять кто это.

**Упражнение «Шарик Желаний».**

Шарик, передаваемый по кругу исполняет одно желание, они его озвучивают.

**Упражнение «Чему я рад».**

Каждый озвучивает чему он рад в своей жизни.

**Мой Путь.**

Дискуссия.

**Рефлексия**

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

**Занятие 10. Свобода.**

**Цель:**

Разработка и применение эффективных, комплексных мер, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних и противодействие злоупотреблению наркотическими средствами, а также формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни.

**Задачи**:

1. Проведение целенаправленной работы по осуществлению комплексных мер по профилактике распространения наркомании, в том числе работы с родителями, направленной на формирование в семьях здоровье сберегающих условий здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;

2. Формирование у подрастающего поколения и молодежи позитивного отношения к жизни, психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку, установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;

3. Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в школе, самосознания учащихся через разнообразные формы работы;

4. Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;

5.  Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

**Ход занятия.**

*Перед началом занятия следует всех участников расположить в кругу, для удобства общения и созерцания.*

**Приветствие**

Прежде чем мы начнём, предлагаю вместе с Вами вспомним правила занятий.

1. Один микрофон. В кругу у нас с Вами один микрофон, а значит нам следует слушать и не перебивать говорящего с нами. Если Вы хотите сказать, то поднимаете руку и вам будет дана возможность высказать своё мнение.

2. Поднятая рука ведущего. Так как Вас много и мне бы не хотелось перебивать Ваши дискуссии прошу обращать внимание на мою поднятую руку вверх. Тем самым я прошу у Вас внимания и тишины.

3. Уважение. Каждый из нас достоин уважения хотя бы за то, что мы находимся все в кругу, по этому прошу Вас не оскорблять, обзывать и ни каким либо другим способом не проявлять не уважение в первую очередь к себе, ко мне и к своим товарищам.

4. Телефон. Процесс развития личности это долгий и полный трудностей путь, для того что бы нам с Вами не нарушать концентрацию и внимание на нашем занятии, я прошу Вас убрать на телефонах звук и после сами телефоны до окончания тренинга.

Назначение помощников. *Если таковые требуются для проведения мероприятия.*

**Ответственность.**

Дискуссия, решение кейсов.

Отве́тственность — это особое отношение между поступками человека (людей, институтов), намерениями, а также оценками этих действий другими людьми или обществом. Обязанность, необходимость давать отчет в своих действиях, поступках и т. п. и отвечать за их возможные последствия, за результат чего-л. Нести ответственность. Привлечь к ответственности.

Кейс 1. У молодого человека всё складывается не удачно. С родителями не получается комуницировать, друзья и отношения в тупике его ни кто не понимает, новый знакомый который его понимает и поддерживает, имеет определённое пристрастие, он не предлагает, но не стесняется присутствия МЧ. Как могут развиваться события.

Кейс 2. У девушки появился молодой человек, он относится к ней хорошо, у них всё взаимно, но парень с его компанией ведут не ЗОЖ. Как могут развиваться события.

Кейс 3. Ребёнку нужны деньги на хобби, у родителей стесняется спрашивать, какие варианты есть?

Кейс 4. Вы старший брат или сестра, мама попросила Вас приглядеть за младшим, вы же согласились даже с ним погулять, но когда вышли к вам пришли друзья, вы перестали наблюдать за братом или сестрой. Какие варианты происходящего есть

Кейс 5. Ребёнок перестал учить уроки, потому что все учителя его любят, но в четверти откуда то вылезли негативные оценки, почему?

Кейс 6. Если вы увидите как ваш знакомый употребляет, что вы будете делать?

**Упражнение «Клубок».**

Сидящие в кругу участники перебрасывают клубок, говоря друг другу пожелания.

**Упражнение «Ведомый».**

Участники делятся на пары, одни закрываются глаза,другие же ведут в нужном направлении.

Напоминаем детям о том что зависимость, слепа и куда тебя приведёт не известно, жить с зависимостью как идти с закрытыми глазами ты не контролируешь путь.

**Рефлексия**

Подведение итога по всему курсу профилактики « СВОБОДА».

Педагог спрашивает что учащиеся подчеркнули на данном занятии. Просит описать эмоции, что понравилось, что не понравилось, с чем согласен, а с чем не согласен.

*На данном этапе, мы должны формировать у обучающихся потребность в понимании важности уважительного обращения и общения с окружающими их людьми.*

После окончания рефлексии прощание и напутственные речи на усмотрение педагога.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Занятие 1. Вводное занятие «Свобода».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Знакомство.  Что я должен знать?  Разделить на команды. | Представиться школьникам.  Что я должен знать о классе?  В каком формате буде проходить занятие. Что они должны знать о занятии.  Установление правил поведения во время занятия. | Интерактивный формат.  Правила:  1. Один микрофон  2. Поднятая рука ведущего  3. Уважение  4. Телефон  Назначение помощников. | 7 |
| 2 | Свобода | Дискуссия на тему свободы.  СВОБОДА.  Способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, опираясь на познание объективной необходимости.  Отсутствие политического и экономического гнета, отсутствие стеснений, ограничений в общественно-политической жизни и деятельности какого-л. класса или общества в целом.  Личная независимость, самостоятельность, отсутствие зависимости от кого-, чего-л. или связи с кем-, чем-л. мешающим, стесняющим. Отсутствие стеснений, ограничений, возможность поступать по своей воле, своему усмотрению. | Описание личностного отношения и представления свободы.  -Что мы ценим в свободе.  -Когда начинается и заканчивается свобода.  (представление 1 минута)  Фломастеры, стикеры. | 25 |
| 3 | Игра «Одна фигура» | 1. Участникам предоставляется 2 нарисованных фигуры.  (круг и треугольник)  2. Делю их на две команды по фигуре.  3. Каждая команда должна объяснить почему их фигура лучше и совершенней.  4. Показываю конус и говорю, что свобода это знание, когда мы знаем что треугольник и круг являются определённой составляющеё одной структуры, мы свободы от ошибок, когда знаем. | Конус | 10 |
| 4 | Рефлексия | Подведение итогов, обсуждение занятия |  | 3 |

Занятие 2 . Что такое зависимость?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 5 |
| 2 | Озвучивание темы: Что такое зависимость? | Какое у Вас понимание зависимости?  Что общего и чем различаются понятия Свобода и зависимость? | Дискуссия | 9 |
| 3 | Критерии зависимости | Отношение, образ жизни, уровень, мнения и т.д. | Беседа | 5 |
| 4 | Упр. Без чего мне будет грустно. | Каждый участник говорит без чего ему будет грустно. | Обсуждаем , что зависимые люди лишены разнообразия в жизни. | 9 |
| 5 | Зависимость от которой сложно избавиться. | Уровни зависимости.  Физическая, психологическая. | Дать понять общую характеристику зависимости | 5 |
| 6 | От чего я зависим? | Вопрос на который каждый должен честно ответить находясь в кругу. | Что бы дать понять что зависимость есть и только мы выбираем от чего нам зависеть, приносит она пользу или на оборот ухудшает | 9 |
| 7 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия |  | 3 |

Занятие 3. Зависимость от табако- и никотиносодержащей продукции.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Игра «Мы вместе» | Участники повторяют движения, слова, вплоть до звука. | Коллективизируем разум | 7 |
| 3 | Озвучивание темы: Организм? | Какую функцию выполняют лёгкие?  Можно ли жить без их участия в работе организма?  Можно ли поменять своё тело как вещи, в которых вы ходите? | Дискуссия | 9 |
| 4 | Вопросы о физических и интеллектуальных возможностях. | Спросить о беге и возможностях при физических упражнениях. | Акцентировать внимание на отсутствие или присутствие отдышки. | 5 |
| 5 | Растение. Лист табака. Никотин и его суррогаты в нашем мире | Беседа | Чтение материала, ответы на заданные вопросы. | 15 |
| 6 | Упражнение «Без дыхания» | На выдохе задерживать дыхание.  1 сидя  2 присев 3 раза. | Проводим параллель между возможностью свободно дышать и ценностью каждого вдоха. Напомню что один из важнейших факторов нашей жизни это свобода.  Мы вольны выбирать сами, дышать нам свободно или дышать с осложнениями от зависимости табачных изделий. | 5 |
| 7 | Рефлексия Свобода это знание | Напомнить детям, что свобода это знание о последствиях |  | 2 |

Занятие 4. Алкоголь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Игра найди 10 цветных предметов | Ставя задачу по нахождению, приводим пример поиска возможности для удовлетворения собственного желания утолить зависимость. | | Цвет или предмет может быть любой. | 5 |
| 3 | Свобода | Напоминаем подросткам, что свобода это не просто не зависимость, но и ответственность перед собой и окружающими. | | Акцент на теме программы. | 3 |
| 4 | Алкоголь | Беседа дискуссия, о вреде алкоголя. | | Чтение лекции | 25 |
| 5 | Игра «Рука к руке» | Участники прикасаются друг к другу теми частями тела, которыми говорит ведущий, моделируя привязанность к зависимости . | |  | 5 |
| 6 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия | |  | 5 |

Занятие 5. ПАВ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Игра «Оковы» | Участника тянут за руки, символизируя зависимость от пав. | Наглядно показываем сложность избавления от оков. | 3 |
| 3 | ПАВ | Тяжесть ПАВ, виды. | лекция | 5 |
| 4 | ПАВ | Дискуссия : Причины. | Даём возможность рассуждать подросткам о тяжести последствий употребления ПАВ | 10 |
| 5 | Игра «Варежка» | Участник ищет варежку среди людей стоящих в кругу лицом во внутрь | Моделируем поиск возможности ещё разочек | 5 |
| 6 | Последствия употребления ПАВ | Дискуссия | Информация базируется на рассуждении участников. | 10 |
| 7 | Упражнение «Дыхание» | На выдохе задерживать дыхание.  1 сидя  2 присев 3 раза. | Показываем психологическую и физическую зависимость. | 5 |
| 8 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия |  | 5 |

Занятие 6. Альтернатива зависимости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Игра «Атомы» | Участники в хаотичном порядке бродят по классу, после команды ведущего собираются в назначенное количество , свободные говорят я свободный радикал | Для стимуляции работы | 5 |
| 3 | Что такое альтернатива? | Что такое альтернатива? В чём её смысл? Какую альтернативу можно найти вредной привычке? | Дискуссия | 15 |
| 4 | Упражнение «Встань на моё место» | Участник выходит в центр круга, становится на одну ногу и просит других сидящих участников встать на его место. | Тем самым показываем, что стать на место другого ни кто не хочет и не собирается, и вы находитесь в своей ситуации один, Дать номер поддержки. | 8 |
| 5 | Ассоциации | Стоящие в кругу в ухо право стоящего говорят ассоциацию на то слово, которое услышал от лево стоящего. | Не всегда альтернатива полезна. Нужно ответственно обдумать и отнестись к своим хобби и увлечениям. | 10 |
| 6 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия |  | 5 |

Занятие 7. Я-концепция.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Кто я? | Вопрос для обсуждения сидящих в кругу.  По социальному статусу и т.д. |  | 10 |
| 3 | Упражнение «Никогда не» | Никогда не догадаетесь, что я ем рожок мороженного за 1минуту | Показывает личную индивидуальность | 10 |
| 4 | Что я могу | Каждый говорит, что он может | Хвастовство, для узнавания друг друга и индивидуализации каждого | 10 |
| 5 | Упражнение «Меняемся местами те кто» | В центре участник говорит : -меняемся местами те кто сегодня спал. Все меняются местами, ведущий должен сесть на чьё-либо место. | Показывает, насколько мы похожи | 10 |
| 6 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия |  | 3 |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |

Занятие 8. ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Игра «Домики, человечки, ураган» | 3 участника стоят, изображая домик (2) и 1 человечек. Команда домик меняются люди домики, команда человек , меняет человечков в домике, команда ураган меняет всех. | Игра направлена на коллективизацию. | 10 |
| 3 | Что такое ЗОЖ | Дискуссия |  | 10 |
| 4 | Упражнение «Неправильное отражение» | Участники рисуют и описывают 2 образа. 1 образ зависимого человека, 2 образ человека следующего ЗОЖ | Доска мел | 20 |
| 5 | Рефлексия | Подведение итогов обсуждение занятия |  | 3 |

Занятие 9. Мой путь моя жизнь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Упражнение «Самолётики» | Участники пишут свою мечту или желание, что то о себе, после запускают в центр 3 раза после чего поднимаю ближайший и читают пытаясь понять кто это. |  | 10 |
| 3 | Упражнение «Шарик Желаний» | Шарик, передаваемый по кругу исполняет одно желание, они его озвучивают |  | 10 |
| 4 | Упражнение «Чему я рад» | Каждый озвучивает чему он рад в своей жизни. |  | 10 |
| 5 | Мой Путь | Дискуссия |  | 10 |
| 6 | Рефлексия | Подведение итогов, обсуждение занятия |  | 3 |

Занятие 10. Свобода

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Описание | Примечание | Время |
| 1 | Приветствие | Повторение правил занятий | Назначение помощников | 2 |
| 2 | Ответственность | Дискуссия, решение кейсов.  Отве́тственность — это особое отношение между поступками человека (людей, институтов), намерениями, а также оценками этих действий другими людьми или обществом. Обязанность, необходимость давать отчет в своих действиях, поступках и т. п. и отвечать за их возможные последствия, за результат чего-л. Нести ответственность. Привлечь к ответственности. | Кейс 1. У молодого человека всё складывается не удачно. С родителями не получается комуницировать, друзья и отношения в тупике его ни кто не понимает, новый знакомый который его понимает и поддерживает, имеет определённое пристрастие, он не предлагает, но не стесняется присутствия МЧ. Как могут развиваться события.  Кейс 2. У девушки появился молодой человек, он относится к ней хорошо, у них всё взаимно, но парень с его компанией ведут не ЗОЖ. Как могут развиваться события.  Кейс 3. Ребёнку нужны деньги на хобби, у родителей стесняется спрашивать, какие варианты есть?  Кейс 4. Вы старший брат или сестра, мама попросила Вас приглядеть за младшим, вы же согласились даже с ним погулять, но когда вышли к вам пришли друзья, вы перестали наблюдать за братом или сестрой. Какие варианты происходящего есть  Кейс 5. Ребёнок перестал учить уроки, потому что все учителя его любят, но в четверти откуда то вылезли негативные оценки, почему?  Кейс 6. Если вы увидите как ваш знакомый употребляет, что вы будете делать? | 15 |
| 3 | Упражнение «Клубок» | Сидящие в кругу участники перебрасывают клубок, говоря друг другу пожелания |  | 8 |
| 4 | Упражнение «Ведомый» | Участники делятся на пары, одни закрываются глаза, другие же ведут в нужном направлении. | Напоминаем детям о том что зависимость, слепа и куда тебя приведёт не известно, жить с зависимостью как идти с закрытыми глазами ты не контролируешь путь. | 10 |
| 5 | Рефлексия | Подведение итога по всему курсу профилактики « СВОБОДА» |  | 10 |