

Психолого-биологический тренинг здорового образа жизни «Наркомании – нет!»

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сложная социальная среда порождает ощущение беспомощности и отчаяния у многих людей этого мира. Подросток плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, торопится войти в мир взрослых. Все хочется попробовать, обо всем составить собственное мнение. Все это происходит на фоне повышенной внушаемости, склонности к группированию и подражательным действиям. Через наркотики удастся удовлетворить любопытство, подчиниться не совсем порядочному лидеру, подражать «моде», стать безыдейными и безнравственными. Параллельно идет поражение биологической составляющей организма, возникают социальные последствия, переходящие в этическую **проблему**. Необходимо, заранее, вырабатывать устойчивость к наркотическому давлению среды.

По этой причине с детьми необходимо проводить профилактические занятия, включающие ценностные установки на здоровый образ жизни.

Цель: показать интеграцию биологических наук о человеке в формирование здорового образа жизни подростка через информированность о проблеме связанной с наркотиками.

Задачи:

- выяснить уровень осведомленности обучающихся по заявленной проблеме
- проверить знание проблемы и мотивов наркозависимости
- продолжить формирование понятия о веществах, изменяющих состояние здоровья и способных воздействовать на психику человека
- продолжить развитие способностей делать самостоятельный выбор и умений поступать в соответствии с собственными решениями
- продолжить формирование установок здорового образа жизни, через преодоление стереотипов о влиянии наркотических веществ на организм человека.

Ход занятия.

Содержание		
<p>Уважаемые участники тренинга, здравствуйте!</p> <p>Я желаю вам здравствовать, жить здорово, полезно для себя и для окружающих, жить в гармонии с природой, одухотворенно, качественно. Сегодня у нас занятие «Наркомании – НЕТ!», необычный урок, целью которого является профилактика заболевания, через здоровый образ жизни в интеграции некоторых наук о человеке, психологии, валеологии.</p> <p>На встречу к вам я пришла не одна. Со мной ПЕТЯ. Петя - воплощение собирательного образа подростка. Посмотрите на него очень внимательно!</p> <ul style="list-style-type: none">- Как вы думаете, сколько ему лет? (Ему 14, столько сколько вам)- Какие личностные качества у него могут быть? Сгруппируйте их в положительные и отрицательные, зафиксируйте результат в бланке №1.- Что же у вас получилось? Какие положительные качества вы нашли у нашего героя? Каким он может быть? (добрый, отзывчивый, послушный, целеустремленный)- А какие отрицательные черты скрыты в нем? (слабохарактерный, вedomый, простодушный, нерешительный) <p>Знакомство с ПЕТЕЙ нам помогло, собрать много качеств, которые присущи и вам. Одними вы очень довольны, от других хотели бы избавиться, а третьи вредны</p>		

для вас, но уж очень приятые.

- Какие они, мы сейчас узнаем. Вы по кругу должны *дополнить мои предложения*.
«Мне нравится, что я..., От этих качеств я хотела бы избавиться... Эти черты присущи мне, они мешают мне в жизни, но расстаться с ними я не хочу...»

В этом мире много разных людей и каждый индивидуален по своему. Каждый формирует себя сам. Сам решает, какой он будет в жизни.

Мы сейчас с вами *пойдем в гости, к подросткам*, которые уже выбрали свой жизненный путь, сформировали себя. Постарайтесь узнать их:

- Кто они эти люди? Какой их жизненный путь? Какие качества в них сформированы?

«Темный, грязный подвал, под ногами жижа. В такое место зайти противно и страшно, а там обитают люди. Жалкое подобие людей, на которых нельзя было смотреть без содрогания, многие из них уже не в состоянии передвигаться самостоятельно. Их водили, выносили, а они плакали, просили о помощи. Вот четырнадцатилетняя девушка, которая выглядит на тридцать, умоляет: «Помогите, сделайте, что-нибудь я хочу жить!» Прямо в грязи, на полу лежит парень. Он не может говорить, только показывает на ноги. У него с трудом удалось разрезать прилипшие к ногам штаны. Плоть прогнила до кости и превратилась в месиво из гноя и разложившегося мяса. Оставалось только удивляться, как он в таком состоянии еще жив. В подвале только молодые люди. Из них каждый день кто-то умирает, но они не боятся смерти, потому-то их жизнь страшнее смерти.»

- Так кто они? (*наркоманы*) - Почему их так называют? (*принимают наркотики*)

- Какие наркотические вещества принято называть наркотиками?

- Можете ли вы перечислить названия некоторых наркотических веществ?

- А вы знаете, какой вред они могут оказывать организму? Подведем итоги ваших познаний, и ответим на **вопросы анкеты**.

Она называется «Наркотики».

Вы вместе со мной читаете утверждения и высказываете свое согласие или несогласие, поднимая карточки разного цвета. Красная – да, синяя – нет.

У вас есть знания о наркотиках.

- Человек с какими качествами мог бы стать наркоманом? (человек слабохарактерный, безвольный, безнравственный, интеллектуально не развитый, в определенной жизненной ситуации)

Вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находившемся в алкогольном опьянении. Возможно, это был кто – то из ваших родственников, знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице.

Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Чувства были неприятные для вас.

- Как вы думаете, почему некоторые избирают путь наркомана? Какие у них причины к падению в бездну?

Ситуация может быть очень сложная, запутанная и неочень.

Разобраться в причинах поможет **игра «Черные буквы».**

Перед вами бланк №2.

На нем крупными черными буквами написаны слова. Они разные. Разговор ведем по каждому тезису отдельно. Вы активно включаетесь в работу. После обсуждения оставляете в каждом слове только одну букву, которую выберете, а все остальные буквы вычеркните. После игры посмотрим на результат. Внимание! Игра начинается.

Первое слово: **НЕЗАВИСИМОСТЬ.**

- Как вы думаете, наркотики помогают стать человеку более независимым?

Снять какие-либо барьеры? Почувствовать себя более свободным?

Затравка. Наркотики принимают не ограниченные придуманными условиями люди, наркотики позволяют расслабиться, чувствовать себя менее скованными и более свободными.

Резюме. К сожалению, не все сразу осознают, что наркотики дают ложное ощущение свободы. Для тех, кто принимает наркотики, чем дольше, тем больше возникает зависимость. Зависимость от дозы – ради нее можно пойти на любые преступления и поступки, немислимые для нормального человека. К сожалению, почти никто не сможет противиться этой тяге, этой зависимости – ведь участвовать в этой попытке будет ваш организм. Тело будет умолять о новой передышке от ломки. Будет психологическая зависимость и привыкание. Очень скоро они подменяют увлечения, привязанности, хобби. Они забирают друзей, близких, любимых. В слове НЕЗАВИСИМОСТЬ черным фломастером, какую букву мы должны обвести? «Н», а остальные перечеркиваем черной полосой.

Следующее слово **АКТИВНОСТЬ.**

- Могут ли наркотики сделать человека сильнее, выносливее, активнее? Какие проблемы могут возникнуть в этом случае?

Затравка. Я слышала, что некоторые наркотики резко подстегивают активность человека, увеличивают его силу и выносливость.

Резюме. Говорят, что некоторые наркотики обеспечивают на короткий срок невиданную активность. Возможно и так, представьте автомобиль, который гоняет по дороге на предельной скорости ночь напролет. После такой практики многие детали в нем придется заменить. Организм тоже изнашивается так же сильно, но вот только «ремонтровать» его гораздо сложнее, если вообще возможно. Параллельно идет упадок сил, депрессия и плохое настроение. Об активности физической и умственной эти люди должны забыть.

- Какую букву мы обводим? Все остальные перечеркиваем.

Следующее слово **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

- Можно ли успешно работать, регулярно принимая наркотики?

Затравка. Некоторые считают, что успешные люди в сфере шоу бизнеса вроде бы иногда принимают наркотики - и ничего работе они не мешают.

Резюме. Люди, регулярно принимающие наркотики и успешная карьера, - вещи заведомо не совместимые. В современных условиях – эффективная работа отнимает много времени и сил. Места наркотикам здесь нет. Наркоманы практически не работоспособны.

- Какую букву оставляем и обводим черным карандашом. «Р» Остальные вычеркиваем.

Перед вами слово **КРАСОТА.**

- Наркотики и красота – совместимы ли эти понятия?

Затравка. Красив человек или нет, для того чтобы решить принимать ему наркотики, значения не имеет.

Резюме. Многие действительно красивые люди пострадали от наркотиков, расплатившись своей красотой за короткий мираж счастья. Красива ли девушка, чьи вены по всему телу иссушены, исколоты иглой? Красив ли парень с бледным лицом и красными глазами? Наркотики основательно разрушают организм, - кожа разрушается, зубы и волосы выпадают, глаза слезятся и хуже видят, кости становятся хрупкими. От былой красоты не осталось и следа.

От КРАСОТЫ мы оставим черное «К», а остальное слово перечеркиваем черной полосой.

Наше следующее слово – **ОБАЯНИЕ**.

- Способны ли обаять люди, которым в большей степени не интересно ни чего, кроме наркотиков?

Затравка. Но они такие прикольные, разве нет?

Резюме. Любое обаяние рассеивается, когда видишь человека во время ломки. – Что такое ломка? Состояние организма в тот момент, когда наркотик не принимается, а он нужен, необходим ему. Страх и жалость – эти чувства наркоманы вызывают гораздо чаще.

От ОБАЯНИЯ остается лишь первая буква «О», закрашенная черным фломастером, остальное зачеркнем.

Переходим к слову **ТВОРЧЕСТВО**.

- Могут ли наркотики помочь в процессе творчества?

Затравка. Многие творческие личности использовали в жизни и творчестве наркотики. Существует «кислотная» музыка, фильмы и книги, вдохновленные наркотиками.

Резюме. Существует траурный список погибших от наркотиков звезд. Многие из них сломали успешную карьеру, у некоторых отняли жизнь, у других много времени и денег на лечение. А зрителей и слушателей, они лишили новых песен и фильмов, картин и книг. Они могли бы появиться на свет, но не появились из-за смерти их творцов.

Смерть – слишком большая плата за творчество. Какая черная буква остается от ТВОРЧЕСТВА. «Т»

Следующее слово **ИСКРЕННОСТЬ**. Прошу ответить на вопрос.

- Может ли человек, употребляющий наркотики, быть честным и искренним в общении с окружающими? Держать данное им слово?

Затравка. Если был честным, никакие наркотики это не изменят.

Резюме. О таком понятии как искренность, людям, регулярно употребляющим наркотики, можно просто забыть. Всю дальнейшую жизнь им придется лгать и изворачиваться, скрывать и прятать, избегать вопросов окружающих. Слову наркомана, человека, готового все предать и продать, нельзя верить. Здесь уместно перефразировать Киплинга: «Слово наркомана? Ветерок, прошелестевший в листе... Капля дождя, упавшая в лужу... Эхо, затерявшееся в лесу...» Наркоманы постоянно обманывают родителей и друзей, соседей и знакомых, учителей, самого себя, когда говорят, что легко могут бросить наркотики.

От слова искренность остается только лишь черное «И»

Следующее слово в нашем списке **КОММУНИКАТИВНОСТЬ**. Обсуждаем следующие вопросы:

- Могут ли наркотики разрушать барьеры в общении? Помогут ли они раскрепоститься?

Затравка. Людей с комплексами много, а наркотики помогают это скрыть.

Резюме. В стремлении раскрепоститься можно зайти настолько далеко, что можно превратиться в человека без тормозов, о чем в дальнейшем можно пожалеть. Если наркотики принимать очень долго, то собеседника просто не нужно.

Оставим только букву «К» и закрасим ее черным.

Последнее в списке слово **ИНТЕЛЛЕКТ** – способность накапливать знания и оперировать ими. Предлагаю ответить на следующий вопрос.

- Как соотносить наркотики и интеллект? Можно ли успешно учиться, работать,

употребляя наркотики?

Затравка. Были поэты и писатели, мастера и ученые, которые принимали наркотики и ничего ужасного не произошло.

Резюме. Если от знаний нужно избавиться, то наркотики, несомненно, помогут в этом. Насчет приобретения новых знаний они вам однозначно не помощники. Был в жизни такой случай. Один из научных работников решил испытать на себе действие наркотиков. Находясь под их воздействием, он почувствовал, что открыл новый закон. Чтобы не забыть, он записал его на клочке бумаги. Очнувшись, он первым делом прочитал записанный закон: «банан большой, а кожура еще больше». Эта история – хорошая иллюстрация к вопросу наркотики и интеллект. Куда мрачнее выглядит, судьба тех, кто долго принимает наркотики. Мозг, печень, сердце, почки – сильно разрушаются. Об интеллекте можно забыть. Зачеркнем слово и оставим только черную «И».

Подведем итоги.

- Какое слово проходит черной нитью через написанные слова. **НАРКОТИКИ.** НАРКОТИКИ отнимают у людей все: независимость, активность, работоспособность, красоту, обаяние, творчество, искренность, коммуникабельность, интеллект. Все это люди могут потерять ради нескольких ярких, но пустых уходов от действительности. Список далеко не полон, но и этих слов достаточно, чтобы задуматься. Вчитайтесь еще раз в эти слова, представьте, что вы можете быть лишены всех этих понятий, перечеркнутых черным. Подумайте об этом.

Мало бояться наркотиков, важно осознать, почему они действительно опасны. На листе, с которым мы работали, черные буквы перечеркнули многие важные слова. Многое в жизни зависит только от вас, и мы в состоянии не допустить такой мрачной картины. Давайте разорвем сейчас листки, на которых чернеет **СЛОВО НАРКОТИКИ!** Рвем! Смелее! Я верю, что в случае искушения наркотиками вы поступите также решительно! Благодарю вас за ваши мысли и мнения, за ту работу, которую вы сейчас проделали! Давайте встанем в круг.

ИГРА на снятие напряжения.

Закройте глаза, расслабьтесь. Нам нужна полная тишина. По моей команде мы будем поднимать руки, и произносить букву «А», чем выше руки, тем громче звук. Когда руки, достигнут уровня груди, мы издаем громкий звук, а когда они поднимутся полностью, откроем глаза и разорвем круг.

Все плохое уйдет с нашим криком.

Встряхните руки, сделайте вдох и выдох. Спасибо за участие. Пройдите на свои места.

Наша встреча продолжается.

ПОМНИТЕ! Первый признак болезни отрицание оной! Задайте себе вопросы:

- Что я могу и хочу сказать тем, кто находится у смертельной черты?
- Что я могу сделать, чтобы эта беда не приключилась со мной и моими близкими?
- Чем я могу помочь другим? Помните, помогая другим, я помогаю себе сам!

Предлагаю **игру «Парный конферанс»**. Она поможет вам найти правильный ответ в возможной ситуации.

Для этого необходимо в паре зачитать афоризм. Они у вас на столе.

1. Что посеешь в юности, то пожмешь в старости. (Г.Ибсен)
2. Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее. (Н.В.Гоголь)
3. Юность - весеннее время человека, в которое засевают семена на будущие годы. (Я.Б.Княженин)

4. Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. (Т.Мор)
5. Сознание своей болезни и готовность лечиться – уже начало исцеления. (М.Сервантез)
6. Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. (Сенека)
7. Удовольствие, о котором нельзя говорить, не удовольствие. (Ф.Рохос)
8. Избегай удовольствия, которое рождает печаль. (Соломон)
9. Нужно позволить себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного. (Эпиктет)
10. Минутное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий. (Х.Вилладу)
11. Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться. (Ф.Ларошфуко)
12. Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питании. (Пифагор)

Наш разговор о наркотиках, наркомании.

По данным Минздрава России численность официально учтенных больных наркоманов на окончание прошлого года составила 400 тысяч человек. По мнению экспертов, реальная численность потребителей наркотиков в стране превышает этот показатель в 10 раз. Причем уровень заболеваемости наркоманией среди подростков в два раза выше, чем среди взрослых. Эта болезнь имеет место и у нас в городе.

Средний возраст по России приобщения к токсико-наркотическим веществам у мальчиков 14,2 года и у девочек 14,5 лет. Не забывайте об этой статистике.

Сегодня вы в очередной раз убедились в том, что основная ценность на земле – **ЗДОРОВЬЕ**, которое очень легко потерять. А помогли нам в этом разобраться - науки о человеке: валеология и психология.

На доске вы видите листовки: **«Наркотики – за!», «Наркотики – против!»**. Я приглашаю вас поставить свои подписи и дать аргумент выбора на том плакате, с призывом которого вы согласны. На память о нашей встрече вы получаете памятку: «Как сказать «НЕТ» наркотикам!»

Памятка «Как сказать «НЕТ» наркотикам»

1. Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год.
2. Пятьдесят процентов наркоманов погибают спустя полгода после регулярного природного зелья.
3. Тринадцать процентов, как пещерные люди, доживают до 30 лет.
4. От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
5. Прежде, чем приобрести наркотик, подумай «Тебе это надо?»
6. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотик – откажись.
7. Если, попробовав наркотик, ты не прочь повторить, не забывай – за все надо платить!
8. В стране насчитывается около 40 млн. наркоманов, только официально зарегистрированных, средний возраст которых 13 – 30 лет. Реальная цифра в 10 раз выше.
9. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет три года. Число смертей от наркотиков за 10 лет выросло в 42 раза.
10. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев.

Памятка «Как сказать «НЕТ» наркотикам»

1. Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год.
2. Пятьдесят процентов наркоманов погибают спустя полгода после регулярного природного зелья.
3. Тринадцать процентов, как пещерные люди, доживают до 30 лет.
4. От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
5. Прежде, чем приобрести наркотик, подумай «Тебе это надо?»
6. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотик – откажись.
7. Если, попробовав наркотик, ты не прочь повторить, не забывай – за все надо платить!
8. В стране насчитывается около 40 млн. наркоманов, только официально зарегистрированных, средний возраст которых 13 – 30 лет. Реальная цифра в 10 раз выше.
9. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет три года. Число смертей от наркотиков за 10 лет выросло в 42 раза.
10. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев.

Анкета «Наркотики»

1. Большинство наркотиков не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах.
2. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той или иной деятельности, которая раньше была интересна.
4. Даже однократное применение кокаина может вызвать смерть.
5. В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества.
6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
7. После принятия определенных наркотиков принявший их нуждается в большем их количестве для получения того же эффекта.
8. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом.
9. Алкоголь – это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии.
10. Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные осложнения здоровья, если принимать долго и в неправильных дозах.

Анкета «Наркотики»

1. Большинство наркотиков не представляют собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах.
2. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той или иной деятельности, которая раньше была интересна.
4. Даже однократное применение кокаина может вызвать смерть.
5. В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества.
6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
7. После принятия определенных наркотиков принявший их нуждается в большем их количестве для получения того же эффекта.
8. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом.
9. Алкоголь – это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии.
10. Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные осложнения здоровья, если принимать долго и в неправильных дозах.

:

Бланк №2

НЕЗАВИСИМОСТЬ

АКТИВНОСТЬ.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

КРАСОТА.

ОБАЯНИЕ.

ТВОРЧЕСТВО.

ИСКРЕННОСТЬ.

КОММУНИКАТИВНОСТЬ

ИНТЕЛЛЕКТ

1. Что посеешь в юности, то пожмешь в старости. (Г.Ибсен)
2. Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее. (Н.В.Гоголь)
3. Юность - весеннее время человека, в которое засевают семена на будущие годы. (Я.Б.Княженин)
4. Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. (Т.Мор)
5. Сознание своей болезни и готовность лечиться – уже начало исцеления. (М.Сервантез)
6. Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. (Сенека)
7. Удовольствие, о котором нельзя говорить, не удовольствие. (Ф.Рохос)
8. Избегай удовольствия, которое рождает печаль. (Соломон)
9. Нужно позволить себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного. (Эпиктет)
10. Мгновенное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий. (Х.Вилладу)
11. Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться. (Ф.Ларошфуко)
12. Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питании. (Пифагор)

1. Что посеешь в юности, то пожмешь в старости. (Г.Ибсен)
2. Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее. (Н.В.Гоголь)
3. Юность - весеннее время человека, в которое засевают семена на будущие годы. (Я.Б.Княженин)
4. Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. (Т.Мор)
5. Сознание своей болезни и готовность лечиться – уже начало исцеления. (М.Сервантез)
6. Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. (Сенека)
7. Удовольствие, о котором нельзя говорить, не удовольствие. (Ф.Рохос)
8. Избегай удовольствия, которое рождает печаль. (Соломон)
9. Нужно позволить себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного. (Эпиктет)
10. Мгновенное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий. (Х.Вилладу)
11. Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться. (Ф.Ларошфуко)
12. Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питании. (Пифагор)

Бланк №1

Положительные качества собирательного образа подростка.

Отрицательные качества собирательного образа подростка.

--