

Управление по делам образования  
администрации Кыштымского городского округа  
Муниципальное учреждение  
«Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»  
(МУ ЦППМС)

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
«10» августа 2020г.



Утверждаю:  
Директор МУ ЦППМС  
Галицкова Н.В./  
«10» августа 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
профилактическая программа  
социально-педагогической направленности  
«Своя траектория»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:  
Светлана Геннадьевна Шарabrina  
педагог-психолог МУ ЦППМС

Кыштым 2020г.

Управление по делам образования  
администрации Кыштымского городского округа  
Муниципальное учреждение  
«Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»  
(МУ ЦППМС)

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
«10» августа 2020г.

Утверждаю:  
Директор МУ ЦППМС  
\_\_\_\_\_/Галицкова Н.В./  
«10» августа 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
профилактическая программа  
социально-педагогической направленности  
«Своя траектория»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:  
Светлана Геннадьевна Шарабрина  
педагог-психолог МУ ЦППМС

Кыштым 2020г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Своя траектория» имеет социально-педагогическую направленность и способствует формированию духовно-нравственных качеств личности подростков, повышению культуры участия в благотворительной деятельности, формированию навыков здорового образа жизни и продуктивного общения.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Закон РФ «ОБ образовании в Российской Федерации (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Госпрограмма «Развитие образования на 2013-2020гг».

4. Концепция развития дополнительного образования и План мероприятий на 2015-2020 гг.

5. Поручение Президента РФ по Итогам послания Федеральному собранию России от 04.12.2014.

6. Постановление правительства РФ от 23.05.2015 № 497 «О федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020гг».

7. Приоритетный национальный проект по развитию дополнительного образования детей (протокол от 30.11.2016 г. № 11), утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегии, развитию и приоритетных проектах».

8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы»

10. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

11. Устав МУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Анализ ситуации в стране, увеличивающиеся темпы роста численности злоупотребляющих психоактивными веществами среди подростков и молодежи, а также существующий опыт работы по первичной профилактике свидетельствуют о необходимости включения в профилактическую деятельность самих старшеклассников и подростков. Для того чтобы изменить сложившуюся ситуацию, необходимо внедрять новые технологии в первичной

профилактике злоупотребления ПАВ, поддерживающие и развивающие инициативы подростков и старшеклассников, исходящие от них самих.

Волонтер – физическое лицо, человек, который по доброй воле и собственной инициативе помогает людям, осуществляет неприбыльную и мотивированную деятельность, имеющую общественно полезный характер.

Волонтерское движение - это широкий круг деятельности, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчёта на денежное вознаграждение.

Развитие волонтерского (добровольческого) движения входит в число приоритетных направлений государственной молодежной политики. Волонтерство является одним из эффективных способов получения подростками новых знаний, развитию навыков общественной деятельности, формированию нравственных ценностей, активной гражданской позиции.

Отличительной особенностью данной программы является ее краткосрочность, так как она реализуется в течение одного учебного года, и узконаправленность – старшеклассники получают большое количество информации в рамках общей темы ЗОЖ и добровольчества.

Подростковый период характеризуется стремлением подростков к увеличению своей свободы и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы со сверстниками, с другой. Именно референтная группа становится для подростков местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно авторитетный член группы становится сознательно или неосознанно кумиром для подражания. Очень важно чтобы этим кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются – здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь и поддержка других людей. Таким человеком может стать старшеклассник-волонтер. Говоря на одном языке со своими сверстниками, он может создать условия для открытого и искреннего общения, обсуждения и осознания многих вопросов, стоящих перед подростком. Организуя работу с позиции «на равных», старшеклассник-волонтер помогает подросткам осознать свою ответственность за свои поступки и решения.

Равный - равному - это метод передачи информации и моделирования определенного поведения, когда обучающий совпадает с группой обучаемых по какому-то признаку: полу, возрасту, этнической принадлежности. Вовлечение старшеклассников в добровольческое волонтерское движение старшеклассников «Своя траектория», позволяет молодым людям обсуждать проблемы, которые одинаково понятны обеим сторонам. Процесс обучения развивает навыки общения, помогает исследовать новые возможности в решении проблемы. Основной целью инициирования волонтерского движения является вовлечение старшеклассников в общественно-полезную деятельность и формирование позитивных установок на здоровый образ жизни.

Программа реализуется в течение 6 месяцев.

Форма обучения – очная.

Комплектование группы осуществляется на добровольных началах из числа учащихся 15-17 лет.

Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Программа подготовки начинающих волонтеров рассчитана на 6 месяцев обучения, 1 занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, всего 42 часа.

Формы проведения занятий: свободные дискуссии, беседы, деловые игры, упражнения, практикумы.

Формы организации учебной работы: групповая.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы:

Пропаганда идеи здорового образа жизни среди подростков, формирование позитивных установок волонтеров-старшеклассников на добровольческую деятельность.

Задачи:

Личностные: Формирование активной жизненной позиции и навыков здорового образа жизни у обучаемых и обучающихся.

Метапредметные: Обучение волонтеров навыкам профилактической работы и навыкам общения с различными возрастными группами.

Образовательные: Информирование подростков о вреде психоактивных веществ на организм человека и о важности здорового образа жизни.

Вовлечение новых членов в ряды волонтерского движения старшеклассников «Своя траектория».

### **Примерный календарный график на 2020-2021 учебный год**

№	Тема	Дата проведения
1	Знакомство. Представление программы. Игры на	

	сплочение	16.11
2	Добровольческое движение сегодня. Что такое волонтерское движение, и кто такие волонтеры. Мой первый волонтерский проект. (примеры уже реализованных проектов волонтерского движения «Своя траектория»)	23.11
3	Планирование проекта как инструмент волонтерской деятельности. Деятельность волонтерского движения школьников «Своя траектория»	30.11
4	Актуализация проблемы ЗОЖ.	07.12
5	Привычки полезные и вредные	14.12
6	ПАВ: знание и отношение	21.12
7	Мастер – класс по профилактике курения	18.01
8	Зависимость	25.01
	Проведение профилактических классных часов для обучающихся 6-х классов	01.02.-27.02
9	Важные качества для общения	01.02
10	Групповое давление	08.02
11	Возрастные особенности подростков.	15.02
12	Навыки решения проблем. Просьба о помощи и оказание помощи	22.02
13	Мастер-класс по профилактике наркомании	01.03
14	О лидерстве	15.03
15	Личностный рост волонтера	05.04
	Проведение профилактических классных часов для обучающихся 8-х классов	05.04-30.04
16-18	Самопознание: темперамент, характер, самооценка.	13.04-26.04
19	Итоговое занятие	03.05

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Знакомство. Представление программы. Игры на сплочение	2	1	1	анкетирование
2	Добровольческое движение сегодня. Что такое волонтерское движение, и кто такие волонтеры. Мой первый волонтерский проект (примеры уже реализованных проектов волонтерского движения «Своя траектория»)	2	1	1	Беседа Моя идея – мой проект
3	Планирование проекта – как инструмент волонтерской деятельности Деятельность волонтерского движения школьников «Своя траектория»	2	1	1	Разработка идей проекта
4	Актуализация проблемы ЗОЖ	2	1	1	Домашнее задание
5	Привычки полезные и вредные	2	1	1	Деловая игра «Путешествие на Луну»
6	ПАВ: знание и отношение	2	1	1	Дискуссия
7	Мастер – класс по профилактике курения	2	1	1	Профилактичес кая игра «Разум, Воля, Любопытство»
8	Зависимость	2	1	1	Тренировка навыка выступления перед аудиторией
	Профилактическая акция волонтеров старшеклассников волонтерского движения «Своя траектория»			примерно 15	Проведение классных часов для обучающихся 6- х классов
9	Важные качества для общения	2	1	1	Деловая игра «Путешествие по пустыне

					Сахара»
10	Групповое давление	2	1	1	Работа в группах
11	Возрастные особенности подростков	2	1	1	Упражнение «Самоанализ»
12	Навыки решения проблем Просьба о помощи. Оказание помощи	2	1	1	Упражнение «Неоконченные предложения»
13	О лидерстве	2	1	1	Тестовое задание «Я лидер»
14	Личностный рост волонтера	2	1	1	Таблица «Мои цели»
15	Мастер-класс по профилактике наркомании	2	1	1	Обсуждение
16-19	Самопознание. Темперамент. Характер. Самооценка.	8	4	4	Выполнение тестовых заданий
	Участие в межведомственной акции «За здоровый образ жизни»			примерно 16	Проведение классных часов для обучающихся 8-х классов
20	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов

### Содержание учебного плана

**Занятие 1.** Знакомство. Представление Программы. Игры на сплочение. Теория: Знакомство с программой, беседа о волонтерском движении.



Практика: упражнения «Театр Кабуки», «Дракон», «Я - Ты - Мы», обмен впечатлениями. Анкетирование.

**Занятие 2.** Добровольческое движение сегодня. Что такое волонтерское движение, и кто такие волонтеры. Мой первый волонтерский проект в составе волонтерского движения «Своя траектория»

Теория: Добровольческое движение сегодня, почему люди становятся волонтерами, кодекс волонтера, возможности волонтера.

Практика: упражнение «Портрет истинного волонтера», игра «Постройтесь по...», обмен впечатлениями.

**Занятие 3.** Планирование проекта – как инструмент волонтерской деятельности. Деятельность волонтерского движения «Своя траектория»

Теория: Знакомство с добровольческой деятельностью волонтеров-старшекласников (презентация)

Практика: обмен впечатлениями. Домашнее задание – придумать свой волонтерский проект «Моя идея – мой проект».

**Занятие 4.** Актуализация проблемы ЗОЖ.

Теория: ЗОЖ и Я: выбор и ответственность. О сложившейся ситуации на сегодняшний момент, связанной со здоровьем подрастающего поколения

Практика: упражнения «Да-Нет-Не знаю», «Броуновское движение», рефлексия занятия.

**Занятие 5.** Привычки полезные и вредные

Теория: Привычка – вторая натура, формирование привычек.

Практика: упражнения «Поменяйтесь местами те, кто...», советы волонтеру, «Да-Нет-Не знаю», деловая игра «Путешествие на Луну», обмен впечатлениями.

**Занятие 6.** ПАВ: знание и отношение.

Теория: Дискуссия «Почему люди употребляют ПАВ?», «Что такое ПАВ?», отношение к ПАВ

Практика: деловая игра по профилактике ПАВ и пропаганде ЗОЖ.

**Занятие 7.** Мастер-класс по профилактике табакокурения

Практика: волонтеры-стажисты проводят мастер-класс для обучающихся 6-х классов перед начинающими волонтерами. Тренировка навыка выступления перед аудиторией, ответы на вопросы.

**Занятие 8.** Зависимость

Теория: Что такое зависимость, виды зависимости. Групповое давление

Практика: упражнение «Ассоциации к слову «зависимость», «Узлы», игра «Разожми кулак», игра «Разум, Воля, Любопытство».

Февраль - Проведение профилактической акции волонтеров старшекласников движения «Своя траектория» для обучающихся 6-х классов.

**Занятие 9.** Важные качества для общения

Теория: Что такое общение, виды общения

Практика: упражнение «Продолжи фразу..», «Список качеств важных для общения», деловая игра «Путешествие по пустыне Сахара»»

**Занятие 10.** Групповое давление

Теория: дискуссия «Что такое давление группы», выработка стратегии поведения в давящих ситуациях.

Практика: работа в группах по выработке стратегии решения предлагаемых ситуаций.

**Занятие 11.** Возрастные особенности

Теория: знакомство с возрастными особенностями подростков и старшекласников

Практика: упражнение «Самоанализ», «Совместный рисунок», игра «Зоопарк», обмен впечатлениями.

**Занятие 12.** Навыки решения проблем. Просьба о помощи. Оказание помощи.

Теория: Беседа «Как люди решают проблемы»

Практика: упражнение «Неоконченные предложения», обсуждение реальных историй из жизни ребят, рефлексия занятия.

**Занятие 13.** О лидерстве

Теория: определение лидерства, дискуссия - качества лидера, примеры лидеров из истории.

Практика: упражнение «Лидерский потенциал», самооценка лидерских качеств, тестовое задание «Я лидер», рефлексия.

**Занятие 14.** Личностный рост волонтера

Теория: презентация «Личностный рост волонтера», осознание краткосрочных и перспективных целей

Практика: заполнение таблицы «Мои цели», обмен впечатлениями.

**Занятие 15.** Мастер-класс по профилактике наркомании

Практика: волонтеры-стажисты проводят мастер-класс для обучающихся 8-х классов перед начинающими волонтерами. Обсуждение особенностей выступления перед обучающимися 8-х классов, ответы на вопросы.

Апрель - Участие в межведомственной акции «За здоровый образ жизни» - выход на классные часы к обучающимся 8-х классов с профилактической беседой.

**Занятие 16-19** Самопознание. Темперамент. Характер. Самооценка.

Теория: Свойства нервной системы и темперамент. Понятие о характере и волевых качествах характера. Самооценка и ее влияние на поведение человека.

Практика: выполнение тестовых заданий на изучение личностных особенностей, обсуждение результатов, индивидуальное консультирование волонтеров.

**Занятие 20.** Итоговое.

Практика: рефлексия «Что дало мне участие в волонтерском движении старшеклассников «Своя траектория», подведение итогов работы за учебный год, поощрение наиболее активных волонтеров.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Ожидаемыми конечными результатами реализации программы можно считать:

Личностные: сформированные навыки здорового образа жизни у обучаемых и обучающихся;

Метапредметные: освоение волонтерами-старшеклассниками навыков профилактической и тренинговой работы, а также навыков общения с различными возрастными группами;

Предметные: вовлечение новых членов в ряды волонтерского движения «Своя траектория»; наличие методических разработок профилактических бесед, информационных презентаций и разработанных памяток для подростков «Здоровье – это здорово!» по трем направлениям: профилактика табакокурения, профилактика подросткового алкоголизма, умение противостоять отрицательному давлению сверстников, которые волонтеры раздают после проведения бесед каждому подростку.

## Условия реализации программы

### 1. Материально-техническое обеспечение:

Программа предполагает использование материально-технической базы учреждения МУ ЦППМС, на базе которого осуществляется волонтерская деятельность: кабинет, оснащенный необходимой мебелью, ноутбук, видеопроектор, демонстрационный экран.

### 2. Информационное обеспечение:

Для реализации программы привлечены следующие информационные ресурсы: памятка для начинающих волонтеров, городская детская «ТНН»-газета, информационные стенды в школах округа

презентации для подготовки волонтеров и проведения классных часов: «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Жизнь без табака», «Подростковый алкоголизм», «Личностный рост волонтера» и другие.

### 3. Кадровое обеспечение:

Руководителем программы является педагог-психолог высшей категории МУ ЦППМС Светлана Геннадьевна Шарабрина. Основные исполнители программы - группа волонтеров-старшеклассников из общеобразовательных школ Кыштымского городского округа.

## Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве итоговой формы аттестации участников реализации программы «Своя траектория» предполагается проведение классных часов с учащимися 6, 7 и 8 классов школ города (Приложение 1-3).

### Диагностическая карта наблюдения

ФИ учащегося	Навыки профилактической работы		Навыки тренинговой работы	Навыки общения		
	умение разрабатывать анкеты, памятки	умение создавать презентационные материалы		умение вести беседу	умение работать в команде	умение выступать перед аудиторией

Уровень оценивания:

1б – недостаточный уровень (неполное освоение программы: ....)

2б – средний уровень (полное освоение программы, но ...)

3б – оптимальный уровень (полное освоение программы, имеет достижения..)

## Методические материалы

Методы обучения:

Методы превентивного обучения: групповая работа, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, лекции;

Интерактивные формы обучения: тренинг, ролевая игра, просмотр фильмов, презентаций, взаимообучение, взаимотренировка.

Педагогическими технологиями, используемыми при реализации программы, являются технология группового обучения и технология коллективного взаимообучения.

После этапа комплектования волонтеры-новички с ноября посещают тренинговые занятия, которые проходят на базе МУ ЦППМС. Ведущим этого тренинга является педагог-психолог высшей квалификационной категории Центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи С.Г. Шарabrina.

Тренинг для начинающих волонтеров – это специально разработанный цикл занятий, который проводится совместно руководителем и волонтерами-стажистами. Задача данного тренинга - обозначить актуальность проблемы и в доверительной атмосфере замотивировать старшеклассников на участие в добровольческом движении. В течение тренинга проводятся различные упражнения, где учащиеся определяют свое отношение к проблеме, высказывают собственные суждения и в заключительной беседе формируют собственный масштабный подход к преодолению проблемы, который позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Встречи представляют собой еженедельные 2-3-часовые занятия с включением элементов тренинга, где деловая информация переплетена с игровыми формами работы.

В феврале-марте по специально составленному графику старшеклассники-волонтеры выходят на классные часы к учащимся 6-х классов школ Кыштымского городского округа, на которых рассказывают о вреде курения, так как данная проблема является актуальной для учащихся этого возраста. Классный час сопровождается показом двух презентаций:

- о вреде курения «Жизнь без табака»,
- о лучших молодых спортсменах нашего города, которые достигли значительных успехов в соревнованиях разного уровня и заняли призовые места «Спорт- альтернатива пагубным привычкам».

Во время проведения областной акции «За здоровый образ жизни» в апреле, волонтеры-старшеклассники выходят к учащимся 8-х классов, где рассказывают о том, как противостоять отрицательному давлению сверстников, грамотно сказать «нет» предложению попробовать ПАВ и показывают презентацию о лучших молодых спортсменах нашего города, которые достигли значительных успехов в соревнованиях разного уровня.

В сентябре-октябре волонтеры выходят на классные часы к обучающимся 7-х классов, где рассказывают о вреде подросткового алкоголизма и показывают презентацию о вреде алкоголя на организм человека.

Беседы волонтеров-старшеклассников перед учащимися строятся на доверительной основе, проводятся в доброжелательной атмосфере и с позитивным настроем. Волонтеры, чередуя информационную часть с показом слайдов, формируют представления ребят о здоровом образе жизни, а через игру «Разум, воля, любопытство», в которой участвуют добровольцы из класса - формируют навыки отказа в давящей ситуации. Через презентацию о лучших молодых спортсменах нашего города волонтеры информируют о том, в каких учреждениях нашего города можно заняться спортом.



## Список литературы для педагога

1. Волонтерское движение – шаг за шагом к успеху. Методические рекомендации по организации волонтерского движения для врачей-наркологов, педагогов, координаторов отдела по делам молодежи. – Краснодар, 2004. – С. 6-13
2. Ильина И. Волонтерство в России /И.Ильина // Интернет советы - <http://www.isovet.ru/>
3. Кобякова Т.Г. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения / Т.Г. Кобякова, О.А.Смердов – М.: 2000.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости 8-11 классы / Г.Г. Кулинич – М.: «Вако», 2008. – С.129–141
5. Макеева А.Г. Не допустить беды. Помогая другим, помогаю себе /А.Г. Макеева – М.: Просвещение, 2003. – С.20–30
6. Макеева А.Г. Не допустить беды. 15 ответов на трудные вопросы. /А.Г. Макеева– М.: Просвещение, 2003. – С.5–17
7. Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами: Материалы для специалистов органов управления образованием, администраторов образовательных учреждений / Под общей редакцией С.А. Санникова – М.: Научно-методический центр Диагностика. Адаптация. Развитие им. Л.С. Выготского, 2005. – С.31
8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова // Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова – 4-е изд., дополненное. – М.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», – 2003. С. 94
9. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. / сост. Чечельницкая С.М., Михеева А.А., Шалаева Д.А., Величина Ю.В. – М.: Фонд «Центр социального развития и информации» . – 2005. С. 80-86
10. Предупреждение табакокурения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений / под ред. Н.К. Смирнова – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004
11. Программа первичной профилактики наркомании: Методическое пособие для психологов, социальных работников, педагогов клубов по месту жительства и других специалистов, работающих с детьми школьного возраста/ авторы разработчики Терновая М.В., Захарова Е.А., Видяева Н.В. – Екатеринбург, 2000. – С.13–25
12. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде: Сб.программ/Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2003
13. Соревнование классов, свободных от курения. / Р.Р.Галияхметов, Н. В. Мартынцова, К.А. Поплавская, И.И.Улитин // Школьный психолог. – 2005. – №5 С. 39-42, 2005. – №6 С.38–39

14. Союз правых сил: Защитим детей от наркотиков. / сост. В.Л. Малыгин – СПб.: Норма, 2002. С 19-45
15. Сборник лучших добровольческих практик и инициатив. – Москва, 2019. – С.78-79
16. Федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11.08.1995г. № 135-ФЗ (ред. от 30.12.2008)
17. Циткилов П.Я. Информационно-методические материалы по организации работы с волонтерами / П.Я. Циткилов // Социальная работа. – 2007. – №5. – С.58
18. Я и другие. Тренинговое занятие для подростков по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) / В.А. Родионов // Школьный психолог. – 2003. – №7 С. 7
19. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающих тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем – Новосибирск, 2000. - С. 102–104

## Список литературы для волонтеров

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости 8-11 классы / Г.Г. Кулинич – М.: «Вако», 2008. – С.129–141
2. Макеева А.Г. Не допустить беды. Помогая другим, помогаю себе /А.Г. Макеева – М.: Просвещение, 2003. – С.20–30
3. Макеева А.Г. Не допустить беды. 15 ответов на трудные вопросы. /А.Г. Макеева– М.: Просвещение, 2003. – С.5–17
4. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. / сост. Чечельницкая С.М., Михеева А.А., Шалаева Д.А., Величкина Ю.В. – М.: Фонд «Центр социального развития и информации» . – 2005. С. 80-86

**Методическая разработка  
Классный час для учащихся 6-х классов  
«Губительная сигарета»**

*Проводят волонтеры по 2 человека. Беседа сопровождается показом слайдов.*

*Цель - на доступных примерах рассказать детям о вреде курения.*

Ребята, сегодня у нас с вами пойдет серьезный разговор. А говорить мы будем о курении. Что вы представили, когда мы произнесли это слово - «курение»? Поднимите руку те, у кого родители курят - папа или мама? Хорошо ли это - мы и попытаемся сегодня выяснить.

Припомните, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курящими людьми. (Ответы детей: кашель, тошноту, резь в глазах и другие симптомы.) И это неспроста, так как в сигарете находится измельченная трава - табак. Чтобы избавить комнатные растения от вредителей - белых мелких насекомых в цветочных горшках их обсыпают несколько раз порошком табака. И что же? Какой вывод напрашивается (Ответы детей.) Верно. В табаке содержится яд, и название ему - никотин.

Вывод: Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Никотин - один из самых сильных ядов, которые известны человечеству.

В среднем, курильщик потребляет около 2 мг никотина от каждой выкуренной сигареты. И если это количество напрямую ввести в кровь, то можно убить взрослого человека.

Капля никотина действительно убивает лошадь!

Никотин проникает в мозг за 7 секунд, оказывая мощное воздействие на нервную систему.

Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2. Для человека смертельная доза составляет две-три капли. Для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна, для детей - полпачки! И это было доказано множеством фактов.

Например, во Франции однажды проводился чудовищный конкурс: «Кто больше выкурит». В результате двое горе-победителей умерли на месте, выкурив по 60 сигарет, остальные же участники были отправлены в больницу в тяжелом состоянии.

Могу привести вам и другой пример, из литературы. Маленькая девочка умерла только из-за того, что в комнате, где она спала, положили порошок-табак в связках.

Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые. И если кто-то из ваших мальчиков (а может быть и девочек) уже пробовали курить, то, конечно же, может описать свое состояние в тот момент. (Ответы детей, по желанию.)

Существует ошибочное мнение, что сигареты имеют вредное воздействие только, когда их курят в большом количестве на протяжении долгого периода времени. Из нижеуказанного вы увидите, что это не соответствует истине.

Всего одна сигарета уже вредна. Так как, в каждой выкуренной сигарете содержится:

- более 3 тысяч химических соединений
- около 2 мг никотина
- 5% угарного газа
- смола, способствующая развитию злокачественных опухолей;
- синильная кислота;
- «компоненты нитроза» стимулирующие развитие раковых клеток;
- нашатырный спирт, который используется при производстве;
- взрывчатых веществ;
- хлорная известь и цианистая кислота, которые известны как опасные яды;
- фенол, используемый для растворения красок и производства пластмассы - ядовитое и сильнейшее раздражающее средство.

Воздействие этих вредных веществ вызывает:

1. Ухудшение деятельности легких.

Газы-раздражители вызывают сужение бронхиальных труб и повышенное образование слизи, что является причиной кашля и ухудшения деятельности легких. Смолы, содержащиеся в выкуриваемом табаке, приводят к развитию рака легких.

2. Сердечно-сосудистые заболевания.

Никотин является причиной учащенного пульса, что затрудняет работу сердца и повышает кровяное давление; кроме того, никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. Из-за этого сокращается приток крови к пальцам рук и ног. Сердечная мышца не получает необходимого количества кислорода и у человека развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания. Продолжая курить, человек только усугубляет свой синдром.

Действительно, при первом курении у человека обычно першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту - противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит. И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!»

Ну а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестает сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно!

А отвыкать нужно! Ученые и врачи доказали, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает желтые зубы и пальцы, кашель и сиплый голос, постоянный запах табака. Прочти несколько достоверных фактов о курильщиках:

- Из 12 человек, умерших от рака легких, 11 были курильщиками.
- У курильщика в 6 раз возрастает риск смерти от острых респираторных заболеваний, эмфиземы и хронического бронхита.

– Среди курящих смерть от сердечного приступа происходит в 3 раза чаще. А для тех, кто выкуривает больше одной пачки в день, риск увеличивается в 5 раз.

– После того, как человек бросает курить, риск сердечного приступа сокращается в два раза в течение 5-ти лет.

– У курящих женщин высокий риск рождения детей с различными пороками развития.

А что же происходит с людьми, которые не курят сами, но находятся рядом с курящими? Как вы думаете? (Ответы детей.) Почему? Оказывается, и на это ученые дали ответ. Эти люди, то есть мы с вами, становимся в таком случае (читает с карточки) пассивными курильщиками. Если курильщик несколько раз наберет в рот дым от сигареты и выдохнет его на чистую салфетку, то (дети могут договорить) на белой ткани образуется коричневое пятно. (Показывает салфетку с пятном.) Это - табачный деготь - яд, который содержится в дыму. И если помазать кролику уши этим дегтем, он заболевает и умирает.

Сделаем вывод: значит, сигаретный дым опасен для здоровья не только курящих, но и дышащих этим дымом. Вот почему надо стараться не находиться в помещении, где курят, быстрее проветрить такое помещение.

#### Полезно ли курение детям?

Ответы детей	Курящие	Некурящие
1. Нервные	14	1
2. Снижение слуха	13	1
3. Ухудшение памяти	12	1
4. Плохое физическое состояние	12	2
5. Плохое умственное состояние	18	1
6. Нечистоплотны	12	1
7. Имеют плохие отметки	18	3
8. Медленно соображают	19	3

Ученые в течение нескольких лет проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. И вот что выявили. Итак, таблица. Да и вы сами наблюдаете в жизни, что если среди учеников есть курящие, то успеваемость в классе низкая. У курящих детей плохая память. Такие дети медленно соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнить нагрузку, задыхаются. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, неопрятны, плохо учатся. Нет ни одной хорошей причины для курения.

Рост. Ведь то, что ты куришь, мешает тебе вырасти настолько, насколько ты хочешь. А высокий рост хорошо иметь и ребятам и девочкам!

Вес. Да, это правда, что курение нарушает обмен веществ, и ты вроде бы не толстеешь. Но с другой стороны, тот, кто курит, не так хорошо чувствует вкус пищи, не может насладиться ею как надо!

А это может привести и к перееданию.

Кожа. Ну, тут и говорить нечего. Куришь - значит обеспечен серый цвет кожи, появление преждевременных морщин.

Деньги. Не будешь курить, свободных денег будет явно побольше.

Запах. Уткнитесь носом в свитер заядлого курильщика, а потом в свежестиранную одежду. Если ты не почувствуешь разницы, тебя ждет врач ухо-горло-нос.

Отношения с учителями. Ясное дело, хорошо, когда не надо врать, изворачиваться, жевать веточки и всякую прочую дрянь.

Что еще? Желтые зубы, утренний кашель курильщика, огрубевший голос. Всего не перечислишь.

Игра: « Нам нужно 5 добровольцев. Двое – это любопытство, двое – это разум и один человек – это воля. Воля встает в центре, любопытство – справа, разум – слева. Задача «воли» выслушать внимательно все аргументы, которые приводят « любопытство» и «разум», и принять решение: попробовать наркотик или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону, а разум – на свою.

Вывод по игре: именно воля принимает важные и ответственные решения в нашей жизни. Поэтому вам необходимо тренировать свою силу воли, ходить в секции, заниматься спортом, чтобы в сложных жизненных ситуациях принять правильное решение. [14]

Вы можете заниматься спортом и тренировать свою силу воли в:

-ДЮСШ – лыжные гонки, волейбол, футбол, баскетбол, хоккей;

-клуб «Инхело» – каратэ, дзюдо;

-станция детского и юношеского туризма «Странник» – туризм и др.

Предлагаем вам посмотреть презентацию с высказываниями лучших молодых спортсменов нашего города о занятиях спортом «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

Подведем итог нашей беседы.

Курильщик губит не только свое здоровье, но и вредит здоровью окружающих его людей, которые являются в этом случае пассивными курильщиками, вдыхая яд. А ядов в табаке ученые насчитали 1200! Мы познакомились только с двумя. Назовите их. (Ответы детей: никотин и деготь.)

Курильщик за 20 лет прокуривает целый автомобиль. Если он бросит курить, то за 20 лет на сэкономленные деньги он сможет купить себе автомобиль!

Понравилась ли вам наша беседа? Чем? Что нового узнали? Что каждый взял для себя из этого занятия?

Домашнее задание - расскажите своим друзьям и соседям о том, что узнали из нашей беседы и попробуйте убедить их в том, что курить вредно.

**Методическая разработка  
Профилактическая беседа для учащихся 7-х классов  
о вреде алкоголя**

Мы сегодня пришли к вам для того, чтобы поговорить о жизни. И прежде всего о вашей жизни, о вашем настоящем и о вашем будущем. Мы пришли не для того, чтобы учить вас жить, а для того чтобы поделиться с вами своими мыслями и чувствами.

- Вы хотите быть счастливыми?
- Какого человека вы считаете счастливым?

*(на доске записываются версии детей о том, каким должен быть счастливый человек).*

Здоровье основной показатель наших представлений о счастье. Но иногда подростки не берегут свое здоровье и даже могут попасть в неприятную ситуацию. Согласитесь, довольно глупо было бы нанести непоправимый вред себе и другим только потому, что вы чего-то не знали или что-то не поняли. Мы хотим, чтобы вы, принимая решение, опирались на достоверные факты.

Сейчас многие ребята злоупотребляют алкоголем. Например, в прошлом учебном году в отделение реанимации городской больницы только в течение 3 четверти было доставлено 4 подростка (из них 1 мальчик и 3 девочки) в очень тяжелом состоянии алкогольного опьянения.

Давайте попробуем выяснить, как происходит знакомство с этим злом и как этому можно противостоять.

Что вы слышали об алкоголе? *(ответы детей)*

Следовательно, вы правы – «Похититель рассудка» - так алкоголь именуют с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, фруктовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия.

Что происходит внутри:

В организме человека он вызывает закупорку мелких сосудов. Через «закрытые» сосуды кровь перестает доставлять в головной мозг кислород. Таким образом – начинается кислородное голодание. В быту его воспринимают как «безобидное» опьянение. Не понятно только, для кого оно является безобидным. Ведь следствием опьянения сначала становится «онемение», а затем и вовсе отмирание клеток головного мозга.

Что происходит снаружи:

Сначала алкоголь делает людей беспричинно веселыми. Всё им кажется замечательным, а неприятности и трудности - это так, пустяки. Ввиду изменения сознания человеку его собственные способности представляются безграничными. По мере того, как спирта в крови становится больше, благодушные сменяются раздражительностью и агрессией. Поведение выходит



из-под контроля. Увеличение «дозы» приводит к острому отравлению. Это когда кружится голова, начинается рвота, нарушается координация движений. Цвет лица становится сначала багрово-красным, а затем бледно-синюшным.

А как вы думаете, почему люди употребляют алкоголь?

*(Ответы детей):*

А что должен делать человек, чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни?

- владеть достоверной информацией о вреде алкоголя на организм человека (т.е. избавиться от иллюзий и мифов);
- иметь свое мнение (по разным вопросам);
- уметь принимать решение в критической ситуации, а не идти на поводу у других людей.

Показ сладов.

Вывод: чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни, вы должны знать, чего вы хотите и как этого добиться.

Игра: « Нам нужно 5 добровольцев. Двое – это любопытство, двое – это разум и один человек – это воля. Воля встает в центре, любопытство – справа, разум – слева. Задача «воли» - выслушать внимательно все аргументы, которые приводят « любопытство» и «разум», и принять решение: попробовать наркотик или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону, а разум – на свою.

Вывод по игре: именно воля принимает важные и ответственные решения в нашей жизни. Поэтому вам необходимо тренировать свою силу воли, ходить в секции, заниматься спортом, чтобы в сложных жизненных ситуациях принять правильное решение.

Заниматься спортом в нашем городе вы можете

- ДЮСШ – лыжные гонки, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, легкая атлетика;
- ДЮСШ «Инхело» - каратэ, дзюдо;
- станция туризма «Странник» - туризм, краеведение и др.

Мы предлагаем вашему вниманию презентацию, в которой лучшие спортсмены нашего города пропагандируют спорт как альтернативу пагубным привычкам.

Мы подарим вам памятки, где есть номера телефонов, по которым вы сможете обратиться в трудной для вас ситуации, и которые будут напоминать вам о важности сохранения своего здоровья.

Мы верим в вас. Мы уверены, что вы примите правильное решение в любой жизненной ситуации в пользу своего здоровья.

Не позволяйте другим людям принимать за вас решения, и тогда вы обязательно будете счастливым человеком.

**Методическая разработка  
Профилактическая беседа для учащихся 8-х классов  
«За здоровый образ жизни!»**

Мы сегодня пришли к вам для того, чтобы поговорить о жизни. И прежде всего о вашей жизни, о вашем настоящем и о вашем будущем. Мы пришли не для того, чтобы учить вас жить, а для того чтобы поделиться с вами своими мыслями и чувствами.

- Вы хотите быть счастливыми?
- Какого человека вы считаете счастливым?

*(на доске записываются версии детей о том, каким должен быть счастливый человек).*

Здоровье основной показатель наших представлений о счастье. Но иногда подростки не берегут свое здоровье и даже могут попасть в неприятную ситуацию. Сейчас многие ребята курят, некоторые злоупотребляют алкоголем или токсическими веществами, также ни для кого из вас не является тайной, что такое наркотики и как они опасны. Они уносят жизни многих молодых людей, поэтому наркоманию считают одной из самых страшных болезней нашего времени. Давайте попробуем выяснить, как происходит знакомство с этим злом и как этому можно противостоять.

- Что вы слышали о наркомании?

*Версии ребят (если класс активный, то нужно регулировать ответы, если класс пассивный, то самому предложить несколько версий и вывести на разговор).*

Вы правы, наркомания — это серьезное неизлечимое заболевание, при котором развивается психическая и физическая зависимость.

И если с физической зависимостью можно справиться в больнице с помощью врачей и лекарств, то психическая зависимость остается с человеком на всю жизнь. Именно поэтому говорят, что бывших наркоманов не бывает. (Кстати, такая же зависимость развивается и при употреблении других психоактивных веществ).

ПАВ — это такие вещества, которые изменяют сознание человека.

К ним относятся: наркотики, алкоголь, сигареты, курительные смеси, предметы бытовой химии.

В подростковой и молодежной среде существует много мифов о наркомании, но все они не более чем выдумка.

МИФ 1. Многие из вас, например, думают, что наркомания излечима — это не так. На сегодняшний день наркомания зарегистрирована, как смертельное хроническое заболевание (хроническое, т.е. заболевание на всю жизнь)

МИФ 2. Некоторые думают, что могут легко отказаться от употребления наркотика: «Вот я сейчас балуюсь наркотиками, но в любой момент могу бросить» — это не так. Психическая зависимость очень сильная, сам человек

справиться с ней не может, становится зависим от наркотика и ничего другое в жизни его уже не интересует.

МИФ 3. Наркоманами становятся дети только из неблагополучных семей – это не так. Наркоманами становятся неразумные дети из любых семей!

МИФ 4. Зависимость от наркотиков формируется долго – это не так. Для формирования зависимости бывает достаточно одного употребления наркотического вещества. [4]

Как вы думаете, где и как подросток может услышать о наркотиках? (*ребята должны назвать источники, через которые могут познакомиться с наркотическими веществами*).

То есть услышать такую информацию можно всюду, другое дело как к этой информации относиться.

А как вы думаете, почему люди употребляют наркотики и другие психоактивные вещества? (*Ответы детей*)

А что должен делать человек, чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни?

- владеть достоверной информацией о вреде ПАВ на организм человек (т.е. избавиться от иллюзий и мифов);

- иметь свое мнение (по разным вопросам);

- уметь принимать решение в критической ситуации, а не идти на поводу у других людей.

Поэтому, чтобы не столкнуться с такими проблемами в своей жизни, вы должны знать, чего вы хотите и как этого добиться.

Но бывает так, что на нас оказывают влияние наши сверстники. Влияние это может быть положительным и отрицательным.

#### *Положительное влияние*

сверстников может побудить вас:

вас:

- заниматься в спортивной секции или кружке
- участвовать в соревнованиях или фестивалях и выставках
- ходить в походы
- заботиться о здоровье
- стремиться к достижению поставленных целей и т.д.

т.д.

#### *Отрицательное влияние*

сверстников может побудить

- сбегать с уроков и пропускать школу
- хулиганить, воровать
- конфликтовать с родителями
- курить
- употреблять алкоголь и наркотики
- драться с другими детьми и

На самом деле давление сверстников влияет на всех.

В течение подросткового периода жизни (а вы - подростки) вам придется принимать много важных решений. И отрицательное давление сверстников может затруднить принятие этих решений. Для этого вы должны знать:

- Кто вы и каковы ваши жизненные ценности

- Как самостоятельно принимать решение
- Как поступать в различных «давящих» ситуациях.

Когда вы себя хорошо оцениваете, то преодолеть давление сверстников намного проще. А как вы себя оцениваете?

*Положительная самооценка*

означает:

- верите в себя
- уважаете себя и окружающих
- вы доверяете себе
- сами принимаете *правильные* решения

*Отрицательная самооценка*

означает:

- не верите в себя
- не уважаете себя и других
- не доверяете ни себе, никому
- позволяете другим принимать за вас решения

Тест 1: Определите уровень своей самооценки.

Инструкция: У вас на руках 10 пальцев и в тесте тоже 10 вопросов, если на какой-то из них вы отвечаете «да», то загните один палец.

1. Вас сильно задевает критика?
2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?
3. Вы часто пытаетесь скрывать свои чувства от окружающих?
4. Вы боитесь сближаться в отношениях с другими людьми, думая, что оно вас подведут?
5. Вы пытаетесь сваливать свои ошибки на окружающих?
6. Вы избегаете и боитесь нового?
7. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?
8. У вас бывает желание заболеть (выключиться из процесса)?
9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха?
10. Вы рады, когда у других возникают проблемы?

Если на 5 и более вопросов вы ответили «да», то вам не помешало бы подумать об улучшении своей самооценки.

Мы с вами хотим поделиться одним из способов противостояния давлению сверстников, мы вам расскажем о 4-х-шаговой технике в «давящих» ситуациях.

1 шаг: Разберитесь, что происходит на самом деле:

- где ты?
- с кем ты?
- что они делают?
- как ты относишься к тому, что происходит?

Ваши глаза и уши обычно могут сказать вам, что происходит. Верьте им! А определив, что происходит, спросите себя: «Будут ли меня побуждать делать что-то, чего я не хочу делать?»

2 шаг: Подумайте о последствиях:

- а) как ты будешь относиться к себе завтра, после того, что может случиться сегодня. Будешь ли ты считать, что принял правильное решение?
- б) может ли это принести вред твоему здоровью?

в) может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией? В общем, какие могут быть отрицательные последствия.

*Например: если вы прогуляли школу:*

- тогда надо сдавать то, что пропустил
- возникают проблемы с родителями
- проблемы с учителями

*А если вы попробовали наркотик? (пример с парашютом)*

3 шаг: Примите свое решение (обращение к одному из ребят):

Это значит, решить, что хорошо именно для тебя. Чего больше: положительных последствий или отрицательных?

Согласитесь, глупо надеяться на то, что с тобой никогда ничего не случится. Поверьте, ваше решение обязательно повлияет на вас и ваше отношение к себе.

Вот, например, ты решил не ходить в школу. Это решение повлияет на тебя, и ты останешься без знаний. А как после этого будешь относиться к себе?

4 шаг: Сообщите другим о вашем решении. Это может быть трудным, *но это надо сделать!*

Вот, что вы можете произнести, когда решите сказать «НЕТ» давлению сверстников:

- Нет, спасибо;
- Мне это не интересно;
- У меня другие планы;
- Мне это не нравится;

Если на вас продолжают оказывать давление, вы можете сказать:

- нет, не уговаривайте больше меня;
- я уже сказал «нет»;
- мне нужно идти, у меня дела, и потом просто уйдите.

После того, как вы сказали «НЕТ» отрицательному давлению сверстников, поверьте:

- вы будете хорошо относиться к себе, потому, что вы сами сделали этот выбор;
- вы будете себя за это уважать;
- оказывается, и другие люди будут вас уважать, за то, что вы личность;
- вы сохраните свое здоровье;
- вы сохраните хорошие отношения с родителями;
- вы оградите себя от несчастья и даже сможете помочь это сделать другим.

Если все-таки вы поддались давлению сверстников, вы можете:

- потерять уважение к себе, потому что позволили другим принять за себя решение;
- потерять уважение других сверстников, т.к. они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями;
- заразиться смертельной болезнью, заболеть наркоманией. [14]

Игра: « Нам нужно 5 добровольцев. Двое – это любопытство, двое – это разум и один человек – это воля. Воля встает в центре, любопытство – справа, разум – слева. Задача «воли» - выслушать внимательно все аргументы, которые приводят « любопытство» и «разум», и принять решение: попробовать наркотик или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону, а разум – на свою.

Вывод по игре: именно воля принимает важные и ответственные решения в нашей жизни. Поэтому вам необходимо тренировать свою силу воли, ходить в секции, заниматься спортом, чтобы в сложных жизненных ситуациях принять правильное решение.

Тест 2: Мы хотим предложить вам тест, чтобы проверить, как хорошо вы можете противостоять отрицательному давлению сверстников. Отвечайте на вопросы как можно более откровенно.

*Инструкция:* У вас на руках 10 пальцев и в тесте тоже 10 вопросов, если на какой-то из них вы отвечаете «нет», то погибает один палец.

1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?
3. Вы доверяете себе?
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть?
7. Вы знаете, как сказать «нет» в ответ на давление сверстников?
8. Вы знаете, как вести себя в «давящих» ситуациях?
9. Вы несете ответственность за свои поступки?
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?

Вывод по тесту: Если вы ответили «нет» на 1 и более вопросов, значит, вы можете попасть под отрицательное влияние сверстников. [14]

Мы видим, что некоторым ребятам в классе есть, над чем подумать.

Вывод:

Итак, принимайте сами решения.

Найдите свои сильные стороны, свою ценность и умело пользуйтесь этим.

Возьмите время для обдумывания, чтобы принять правильное решение.

Учтите все последствия

Умейте противостоять отрицательному давлению сверстников.

Просите помощи, если нужно (не бойтесь этого, это знак силы, а не слабости).

Встает вопрос: Куда вы можете обратиться за помощью?

Есть много людей, которые, могут помочь и дать вам хороший совет.

Например:

- проверенные друзья;
- родители — попробуйте поговорить с ними, они тоже когда-то были подростками;
- учителя, которым вы доверяете;
- специалисты-психологи по адресу: Садовая, 19;

- специалисты-наркологи, поликлиника, каб.402;

Мы дадим вам памятки, где есть и другие номера телефонов, по которым вы сможете обратиться в трудной для вас ситуации.

Мы верим в вас.

Мы уверены, что теперь вы примите правильное решение в любой ситуации. Не позволяйте другим людям решать за вас, и тогда вы обязательно будете счастливым человеком!

**Анкета для обучающихся 7 классов**

Психологический центр проводит социологический опрос среди обучающихся 6-х (7-х) классов города. Мы просим ответить тебе на вопросы анкеты, т.к. нам очень важно узнать твое мнение.

Обведи кружком тот вариант ответа, который ты считаешь верным. Анкета анонимная, результаты опроса будут представлены в обобщенном виде. Просим отвечать на вопросы честно, выражая свое мнение.

I. Твой пол? Обведи в кружок.

- 1) мужской;                    2) женский

II. Знаешь ли ты, какое действие оказывает алкоголь на организм человека?

- 1) да;  
2) нет;  
3) затрудняюсь ответить;  
4) что еще, допиши \_\_\_\_\_

III. Как ты думаешь, по какой причине подросток может употреблять алкогольный напиток? (можно выбрать несколько вариантов ответов)

- 1) для настроения;  
2) потому что мои друзья тоже пьют;  
3) чтобы не быть «белой вороной»;  
4) чтобы казаться взрослым;  
5) для смелости;  
6) чтобы было легче общаться с другими;  
7) затрудняюсь ответить;  
8) что еще, допиши \_\_\_\_\_

IV. Пробовал ли ты алкоголь?

- 1) да;  
2) нет;  
3) не хочу отвечать

V. В каком возрасте ты впервые попробовал алкоголь? (можно не отвечать, если не пробовал)

\_\_\_\_\_

VI. Пробовал ли ты алкоголь в семейном (родственном) кругу, например, в праздник?

- 1) да  
2) нет



3) затрудняюсь ответить

4) свой ответ \_\_\_\_\_

VII. Какова была реакция твоих родителей, когда они узнали, что ты употребил спиртное? (можно выбрать несколько вариантов ответов)

1) ругали;

2) не заметили;

3) отнеслись спокойно;

4) затрудняюсь ответить;

5) рассказали о вреде алкоголя;

6) свой ответ \_\_\_\_\_

VIII. Есть ли среди твоих друзей такие, которые употребляют алкогольные напитки?

1) да;

2) нет;

3) затрудняюсь ответить

IX. Тебе кто-нибудь рассказывал о вреде алкоголя? (можно выбрать несколько вариантов ответов)

1) родители;

2) учителя;

3) СМИ, интернет;

4) друзья;

5) никто не рассказывал;

6) другое, допиши \_\_\_\_\_

X. Как ты смотришь на дружбу с юношей, девушкой, употребляющими алкогольные напитки? (выбери один ответ):

1) положительно;

2) это не влияет на взаимоотношения;

3) отрицательно;

4) если будет дружить со мной, то избавится от этой вредной привычки;

5) затрудняюсь ответить,

6) другое, допиши \_\_\_\_\_

XI. Как ты думаешь, широкий доступ дешевых алкогольных напитков влияет на рост потребления алкоголя в среде подростков?

1) да;

2) нет;

3) затрудняюсь ответить

XII. Влияет ли на принятие алкогольных напитков реклама?

1) да;

2) нет;

3) затрудняюсь ответить

XIII. Что или кто, по твоему мнению, может помочь (повлиять) на подростка по вопросу профилактики подросткового алкоголизма?

---

---

XIV. Выбери из предложенных 20 жизненных ценностей 5, которые определяют твое представление о личном счастье. Обведи номер ценности в кружок:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1) Свобода, независимость                      | 11) Уважение окружающих       |
| 2) Наличие верных друзей                       | 12) Творчество                |
| 3) Счастливая семейная жизнь                   | 13) Любовь                    |
| 4) Интересная работа                           | 14) Деньги (любыми способами) |
| 5) Чистая совесть, честная работа              | 15) Успех в карьере           |
| 6) Жизнь, полная удовольствий и развлечений    | 16) Общение с людьми          |
| 7) Повышение образования, расширение кругозора | 17) Достижение власти         |
| 8) Материально обеспеченная жизнь              | 18) Искусство                 |
| 9) Мирная обстановка в стране                  | 19) Комфорт, покой            |
| 10) Здоровье                                   | 20) Общественная активность   |

**Анкета для обучающихся 8 класса**

Психологический центр проводит социологический опрос среди учащихся 8-х классов города в рамках областной акции «За здоровый образ жизни». Мы просим ответить тебе на вопросы анкеты, т.к. нам очень важно узнать твое мнение.

Обведи кружком тот вариант ответа, который ты считаешь верным. Анкета анонимная, результаты опроса будут представлены в обобщенном виде. Просим отвечать на вопросы честно, выражая свое мнение.

I. Твой пол? Обведи в кружок.

- 1) мужской;                      2) женский

II. Отметь, какие три проблемы сегодня, на твой взгляд, наиболее актуальны для молодежи нашего города?

- 1) профессиональное самоопределение;
- 2) бродяжничество подростков;
- 3) СПИД и венерические заболевания;
- 4) общение со сверстниками;
- 5) социальные гарантии;
- 6) наркомания;
- 7) курение;
- 8) алкоголь;
- 9) досуг молодежи;
- 10) семья (отношения в семье, проблема отцов и детей);
- 11) экология;
- 12) что еще, допиши \_\_\_\_\_

III. Как ты относишься к сверстникам, ведущим здоровый образ жизни? (выбери один ответ)

- 1) хочу им подражать;
- 2) отношусь с одобрением;
- 3) отношусь с иронией;
- 4) отношусь неодобрительно;
- 5) в классе их отвергают;
- 6) это не влияет на взаимоотношения;
- 7) затрудняюсь ответить;
- 8) что еще, допиши \_\_\_\_\_

IV. Оцени свое отношение, касающееся понимания проблемы наркомании. Обведи в кружок свой выбор:

1) Алкоголь и табак являются наркотиками	да	не т	не знаю
--	----	---------	------------

2) Курение сильно вредит здоровью	да	не т	не знаю
3) Для формирования зависимости бывает достаточно одного употребления наркотического вещества	да	не т	не знаю
4) Хранение и продажа наркотиков преследуется по закону	да	не т	не знаю
5) Наркоманами становятся дети только из неблагополучных семей	да	не т	не знаю
6) По внешнему виду человека можно определить, что он употребляет наркотики	да	не т	не знаю

V. Знаешь ли ты, где в нашем городе можно провести досуг? (можно выбрать несколько вариантов ответов)

- 1) на улице;
- 2) в своем учебном заведении;
- 3) в кружке;
- 4) дома (домашние дела);
- 5) в интернете;
- 6) в секции;
- 7) другое \_\_\_\_\_
- 8) я не знаю таких мест.

VI. Если бы тебе представился случай попробовать какой-либо наркотик и ты точно знал(а) бы, что об этом никто не узнает, сделал(а) бы ты это? (выбери один ответ)

- 1) да;
- 2) скорее да;
- 3) скорее нет;
- 4) нет;
- 5) затрудняюсь ответить

VII. Как ты думаешь, насколько вредны наркотики для здоровья? (выбери один ответ)

- 1) от одного – двух раз вреда не будет;
- 2) думаю, если принимать только изредка, это не опасно;
- 3) все зависит от вида наркотика;
- 4) длительное употребление наркотиков опасно;
- 5) опасно даже однократное употребление наркотиков;
- 6) не знаю.

VIII. Как ты думаешь, кто больше подвержен употреблению наркотических средств? Обведи в кружок свой выбор (выбери один ответ):

- 1) юноши;
- 2) девушки;

- 3) одинаково;
- 4) затрудняюсь ответить.

IX. Сможешь ли ты сказать «Нет!» предложению попробовать наркотик?  
(выбери один ответ)

- 1) нет, не смогу;
- 2) думаю, что у меня не получится;
- 3) я не знаю, как надо поступать в таких случаях;
- 4) если только один раз, то я соглашусь;
- 5) думаю, что смогу отказаться;
- 6) да, смогу.

X. Выбери из предложенных 20 жизненных ценностей 5, которые определяют твоё представление о личном счастье. Обведи номер ценности в кружок:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1) Свобода, независимость                      | 11) Уважение окружающих       |
| 2) Наличие верных друзей                       | 12) Творчество                |
| 3) Счастливая семейная жизнь                   | 13) Любовь                    |
| 4) Интересная работа                           | 14) Деньги (любыми способами) |
| 5) Чистая совесть, честная работа              | 15) Успех в карьере           |
| 6) Жизнь, полная удовольствий и развлечений    | 16) Общение с людьми          |
| 7) Повышение образования, расширение кругозора | 17) Достижение власти         |
| 8) Материально обеспеченная жизнь              | 18) Искусство                 |
| 9) Мирная обстановка в стране                  | 19) Комфорт, покой            |
| 10) Здоровье                                   | 20) Общественная активность   |