

## **Информационно-методический материал для проведения мероприятий профилактической направленности**

Подросток не может изменить внешний мир, среду своего обитания и общения. Внутренняя система ценностей, позволяющая отгородиться от внешнего мира, сбежать в себя, в свой внутренний смысл, у него еще не сформировалась. В результате игнорировать действительность оказывается очень сложно, особенно если окружающее провоцирует депрессию и одиночество. Вашим детям, осознанно или неосознанно, хочется убежать от реальности. Самым легким способом такого "химического бегства" от окружающего и от самого себя, парализующим восприятие внешнего мира, и являются наркотики.

### **Цели первичной профилактической деятельности в плане предупреждения наркотической зависимости:**

1. Изменение ценностного отношения детей и молодежи к собственному здоровью и жизни, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде.
2. Сдерживание вовлечения детей и молодежи в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.
3. Формирование осознанного негативного отношения к психоактивным веществам.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления ПАВ основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семья, образовательное учреждение и досуг.

Ожидаемый результат деятельности - создание безопасной образовательной среды, обеспечивающей условия для личностного развития и роста учащихся, их ориентацию на здоровый образ жизни и укрепление физического здоровья, осознанное отношение к собственному здоровью и жизни.

МАУ ДО «ЦВР «Дзержинец» города Тюмени  
Автор-составитель: Прокопенко Г.В.

### **Мероприятие по профилактике употребления психоактивных веществ «Все в твоих руках» (для несовершеннолетних 12-16 лет).**

Задачи:

1. Умение четко формулировать аргументы против вредных привычек.
2. Способствовать формированию умения противостоять давлению сверстников.
3. Информировать о последствиях наркомании для здоровья человека
4. Способствовать формированию отрицательного отношения к наркотическим веществам.
5. Развивать критическое мышление; воспитывать активную жизненную позицию.

**Ведущий:** Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально, и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, развитие, материальные блага, самоутверждение, путешествия, приключения и т. д.).

Чтобы жизнь была доброй, интересной, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Многие тысячелетия назад наши предки вынуждены были отстаивать свое право на существование, борясь с холодом, голодом, дикими животными, природными явлениями. Сейчас в начале 21 века мы научились защищаться от многих бед и напастей. Но существует опасность, которую человек сам изобрел – это ПСИХОАКТИВНЫЕ вещества.

Я не собираюсь учить вас, что можно, а что нельзя. Кто – то из великих сказал: «Предупрежден, значит спасен». Владея объективной правдивой информацией, легче сделать правильный выбор. Я хочу вас сегодня предупредить, а решение вы будете принимать сами.

Любой человек хочет быть счастливым и здоровым. Ответьте на вопрос: - Зачем нужно заботиться о собственном теле?

Варианты ответов: - потому, что так советуют врачи

- потому, что так хотят родители
- потому, что на этом настаивают учителя
- потому, что оно у вас одно единственное.

Человек остается здоровым пока сам не начинает вредить своему телу.

Наркотические вещества делятся на легальные и нелегальные.

- Назовите, какие разрешенные в нашей стране наркотические вещества вы знаете?

Алкоголь и табак обладают всеми свойствами наркотика: 1).вызывают привыкание, зависимость (сами знаете, как трудно бросить курить или вылечить алкоголизм); 2).изменяют состояние сознания (все видели походку пьяного человека); 3).отрицательно влияют на здоровье организма (вплоть до смерти).

Под действием психоактивного вещества человек теряет разум, чувство реальности, становится неадекватным. Он совершает преступления, не отдавая себе в этом отчета. Он готов к самоубийству. Доза наркотика делает его опасным для окружающих и для самого себя.

### **Упражнение «Спорные утверждения» (20 мин).**

**Условия проведения:** В трех направлениях прикрепляются три таблички: «ДА», «НЕТ», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме, и возможность занять какое - либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Ведущий должен следить, чтобы между участниками не возникала дискуссии. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...». В данном упражнении нет правильных и неправильных ответов, есть позиция каждого участника, она и есть самая правильная.

#### **Утверждения:**

1. Я – хороший человек.
2. Любую проблему можно решить, пока человек жив.
3. Я считаю, что смертная казнь за распространение наркотиков – это правильно.
4. Я – настоящий друг.
- 5.Я всегда говорю правду.
6. Выпившие люди меня сильно раздражают.
7. Я буду воспитывать своего ребенка так же, как мои родители воспитывают меня.
8. У меня есть мечта.
9. Я хочу, чтобы мои дети никогда не пробовали наркотики, не пили и не курили.
10. Мужчины – сильный пол.
11. Я – здоровый человек.
12. Я знаю людей, которые не пьют и не курят.
13. Я получаю удовольствие от занятий спортом.

Человек, имеющий собственное мнение и позицию, не поддается манипуляциям, а значит, находится в относительной безопасности. Если ты любишь жить интересно и

осмысленно, мечтаешь о здоровой семье, дорожишь друзьями, гордишься своими успехами, то **не уничтожай себя наркотическими веществами!**

А теперь послушайте, что происходит с человеком начавшим употреблять наркотики.

Больными наркоманией чаще становятся люди, легко поддающиеся внушению, лишённые интересов, плохо контролирующие свои желания.

Употребление наркотиков пагубно сказывается на жизнедеятельности всех органов и систем человека. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая система, печень, легкие, желудок. Наркоман деградирует как личность. Стремительно падает интеллект, слабеет память. Человек утрачивает интерес к жизни, его покидают друзья, а нередко и близкие. Моральные и этические нормы не существуют для наркоманов, в состоянии опьянения они могут совершать опасные действия. Наркотики ставят употребляющих их в такую зависимость, что без них организм наркомана не может нормально функционировать. Передозировка ведет к потере сознания и даже смерти.

**Работа в малых группах.** Единственный способ не стать зависимым не пробовать ни разу, ни пол раза. Отказаться. Но как? Попробуем разобрать несколько ситуаций. Каждая группа получает карточку с заданием. Вы должны предложить вариант отказа. Ответ можете инсценировать. После вашего ответа остальные должны назвать свой вариант решения ситуации.

Ситуация 1: Одноклассник пригласил тебя провести время в компании его друзей.

Вечером вы направились в недостроенный, но уже полуразрушенный и всеми забытый кинотеатр, где обычно собираются подростки. Смелые, уверенные в себе ребята тебе сразу понравились, и ты даже не заметил, как появились наркотики. Самый авторитетный из подростков предложил тебе попробовать, причем абсолютно бесплатно, потому что ты «классный парень». На твои опасения по поводу привыкания тебе дали убедительный ответ, что это особый наркотик, который вообще не вызывает привыкания. «Попробуй, – сказали тебе, – и станешь самым умным, смелым, суперхрабрым. И никаких последствий! Наркотики для храбрых! А может, ты трус?». Какими будут твои действия в этой ситуации?

Ситуация 2: Вы с другом возвращаетесь из школы домой. Проходя мимо киоска, друг останавливается и предлагает тебе купить пива. «Деньги есть, я угощаю».

Ситуация 3: Бесцельно слоняясь по двору, ты заметил, что на соседней лавочке сидит незнакомая компания ребят. Ты пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. «Ну что, мультишки посмотрим?» – спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились. «А ты чего расселся, – спросил один из них, – а ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в твою сторону.

Учитель вместе с учащимися делает вывод:

Всегда есть возможность отказаться от того, что может навредить твоему здоровью и жизни. Вот 10 способов сказать «нет».

1. Нет. Мне это не нужно.
2. Это всё не для меня. Есть увлечения и получше!
3. Не сегодня и не сейчас.
4. Нет уж, у меня и так куча неприятностей.
5. Ты что? У меня аллергия!
6. Мои мозги мне пока нужны.
7. Я уже попробовал – мне не понравилось!

8. Я не хочу умственно отсталых детей.
9. Я не тороплюсь на тот свет!
10. Мне и без этого хватает острых ощущений.

### **Упражнение «Незаконченное предложение»**

Кто не умеет говорить, карьеры не сделает.

Наполеон.

Говорить вам сейчас придется о человеке, которого вы знаете лучше всего, о себе самом. Каждый человек - это уникальное существо. Верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем заключается ваша неповторимость, подберите аргументы, способные убедить всех в том, что вы действительно подарок для человечества. Закончите фразу (по кругу): «Я подарок для человечества, так как я...»

**Заключение.** В заключении можно рассказать легенду. «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!». Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и изменного порока.

У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть всё.

Хочется, чтобы, уйдя с этого мероприятия, вы всегда выбирали стремление к мечте, ценили здоровье и жизнь.

Помните! Только сам человек может сказать себе – «Нет!»

Но, чтобы быть в безопасности не достаточно вовремя сказать «нет».

Важно уметь решать свои проблемы, а не прятаться от них.

Нужно уметь общаться и отстаивать свою точку зрения.

Надо уметь ставить перед собой цели и достигать их.

Необходимо знать, где могут оказать тебе помощь.

Надо уважать себя и не вредить телу психоактивными веществами, не калечить душу.

А главное надо ценить свою жизнь, себя, потому, что ты этого достоин!