

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №40»

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
«МЫ ВМЕСТЕ
И, ЗНАЧИТ,
МЫ СИЛЬНЕЕ!»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СШ №40»

_____ Е.Г. Побединская

Приказ от 31.08.2015г. № 349

Протокол пед.совета от 31.08.2015г. № 1

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

«МЫ ВМЕСТЕ И, ЗНАЧИТ, МЫ СИЛЬНЕЕ!»

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ, ПРАКТИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОГРАММЫ

Употребление психоактивных веществ является одной из наиболее острых проблем современного общества. По мнению Бермана Р. Е. и Вогана В. К., одним из наиболее частных проявлений девиантного поведения у детей и подростков является аддиктивное поведение, и, в частности, злоупотребление психоактивными веществами.

Согласно статистическим данным, в возрастной группе 11-24 года численность регулярно потребляющих наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) составляла 9,6% от общей численности данной возрастной группы (2,6 млн. человек); алкогольные напитки (включая пиво) - 50,5% несовершеннолетних и молодежи (13,7 млн. человек); курят табачные изделия 45,6 % (12,3 млн. человек). По данным таких экспертов, как Г.М. Энтин, Е.Ю. Иконников, С.А. Бадмаев реальная распространенность наркозависимости среди населения России в 10- 15 раз превышает цифры официальной статистики. Для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, которая привела к изменениям в экономике страны, социальной сфере и правопорядке.

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от ребенка, подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Действительность такова, что родители прячут от современного мира ребенка в школе в надежде, что его ребенок не узнает, о таких вещах как: зависимость от наркотиков, табака и разных химических веществ. Ребята не способны адаптироваться к новым временам, так как их прячут и пытаются свести на нет всю информацию о существовании какой-либо проблемы. Следовательно, для школы становится важным не только выпустить образованного ученика, но и человека, способного адаптироваться к любым условиям жизни. В первую очередь мы говорим о проблеме наркомании, алкоголизма и табакокурения, на противоположных весах находится пропаганда здорового образа жизни.

Если говорить о возрасте, который затронула эта проблема, то можно обнаружить, что ежегодно возрастает количество наркоманов 9 - 13 лет. Также зарегистрированы случаи приема наркотиков детьми 6 - 7 лет, чаще всего их принуждают к наркомании родители с уже имеющейся зависимостью от психотропных веществ. Это доказывает, что работу по

профилактике данной проблемы необходимо начать в младшем школьном возрасте.

Потребление ПАВ имеет негативные, социально-экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом.

Не стоит забывать, что профилактика потребления ПАВ это удар лишь по одной стороне проблемы. Эффективным будет взаимодействие профилактики и пропаганды здорового образа жизни. Следовательно, одной из задач школы является социально-нравственное и психологическое оздоровление школьников. С этой целью разработана программа профилактики аддиктивного поведения «Мы вместе и, значит, мы сильнее!». Программа предусматривает работу всего коллектива школы, родительской общественности, органов системы профилактики.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Комплексная программа по профилактике аддиктивного поведения «Мы вместе и, значит, мы сильнее!»
Цель и задачи программы	Цель: создание условий для формирования норм здорового образа жизни обучающихся. Задачи: 1. Повышение уровня информированности обучающихся, педагогов и родителей о проблеме аддиктивного поведения обучающихся (химические зависимости), а также о проблеме ВИЧ/СПИДа и наркомании. 2. Изменение отношения участников образовательного процесса к заявленной проблематике. 3. Выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья. 4. Формирование мотивации к сохранению здоровья.
Направленность программы	Социально-психолого-педагогическое направление
Срок реализации программы	2015- 2020 г.г.
Исполнители программы	Администрация школы, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители, учителя-предметники
Категория участников, на которую рассчитана данная программа	Обучающиеся 1-11 классов, родители, педагогические работники
Основные	1. Принцип ориентированности на целевую и

<p>принципы, на которые основывается программа:</p>	<p>возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой (родители, педагоги, дети) или возрастной (обучающиеся начальной, средней или старшей школы) группе он предназначен.</p> <p>2. Принцип добровольности: все виды профилактической деятельности ориентированы на право выбора личности (кроме профилактических разделов в курсе предметов школьного цикла).</p> <p>3. Принцип открытости информации.</p> <p>4. Принцип доступности.</p> <p>5. Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно.</p> <p>6. Принцип конфиденциальности: информация о участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется (то же касается и продуктов деятельности участников).</p> <p>7. Принцип компетентности: активные формы работы реализуются не только специально подготовленными специалистами школы, но и педагогами, за подготовку к данному виду работы отвечают кураторы программы.</p>
<p>Требования к специалистам, координирующим реализацию программы:</p>	<p>1. Навыки организационной работы.</p> <p>2. Информированность по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы); • что такое наркотики и наркомания; • механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности; • характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ; • аддиктивное поведение; • причины, толкающие на употребление наркотиков; • мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать; • роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников; • наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы; • современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их

	<p>адреса;</p> <ul style="list-style-type: none"> • первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия); • роль первичной профилактики наркомании, и методы ее проведения среди молодежи; • программы профилактики аддиктивного поведения «Мы вместе и, значит, мы сильнее»
<p>Механизм реализации и основные этапы проекта</p>	<p>Подготовительный этап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Информационное обеспечение всех звеньев взаимодействия школы по выработке необходимых положений реализации проекта. • Разработка программы. • Обсуждение, внесение изменений и доработка программы. • Согласование программы с каждым представителем ее кадрового обеспечения. • Составление сметы расходов. • Составление планов каждого блока программы. • Финансирование расходов по реализации программы. <p>Работа по подбору контингента рабочей группы специалистов.</p> <p>Внедренческий этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие со всеми звеньями кадрового обеспечения программы. • Проведение теоретических мероприятий, направленных на увеличение у детей интереса к здоровому образу жизни. • Проведение различных форм практических занятий, способствующих закреплению у детей положительных личностных установок на здоровый образ жизни.
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди детей, подростков и молодежи. • Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи. • Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
<p>Перспективы дальнейшего развития программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание методического материала по первичной профилактике употребления ПАВ. 2. Осуществления профилактических мероприятий программы на городском уровне.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

№	МЕРОПРИЯТИЕ	ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
<i>1. Система просветительских мероприятий, реализуемых в течение учебного года в стенах школы (Приложение 1)</i>				
1.1	<p>Тематические просветительские семинары для педагогов: «Психолого - педагогические особенности младших школьников и учет возрастных особенностей младших школьников в профилактике злоупотребления психоактивных веществ», «Профилактика наркозависимостей среди подростков», «О наркомании и сопротивлении ей», «Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у обучающихся в аспекте ФГОС»</p>	Педагоги школы	В течение года	Проводятся в соответствии с планом воспитательной службы
1.2	<p>Тематические просветительские родительские собрания: «Как уберечь детей от наркотиков», «Проблема зависимостей. Причины возникновения различных зависимостей», «Построение отношений с наркозависимым подростком в семье», «Профилактика ПАВ»,</p>	Родители обучающихся	В течение года	Проводятся в соответствии с планом школы

№	МЕРОПРИЯТИЕ	ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
1.3	Тренинговые занятия и тематические классные часы для обучающихся среднего и старшего звена.	Обучающиеся	В течение года	По заявке классных руководителей
1.4	Игровые занятия для обучающихся начальной школы.	Обучающиеся	В течение года	По заявке классных руководителей
1.5	Тематические конкурсы, игры и т.д.	Обучающиеся	В течение года	Проводятся в соответствии с планом воспитательной службы
	<i>Фото Flash Mob «Мы за ЗОЖ»</i>			
	<i>«Стенд в движении» (Стенд выдается на два дня в класс, с конвертом актуальной проблемы – после оформления стенда, он путешествует по школе)</i>			
	<i>Театрализованные представления «Долго ли до беды?!» для обучающихся 1-4 классов</i> <i>Мюзикл «Мамамия» (Мюзикл вышел на городской уровень)</i> <i>Ролевая игра: «Мы за здоровый образ жизни (ЗОЖ)»</i>			
2. Месячник профилактики ВИЧ/СПИДа и наркомании, (Приложение 2)				
2.1	Анкетирование обучающихся 2-11 классов.	Родители 2-4 классов Обучающиеся 5-11 классов	Ноябрь	
2.2	Конкурс творческих работ «Я выбираю жизнь».	5-11 классы	Ноябрь	Положение о конкурсе

№	МЕРОПРИЯТИЕ	ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
2.3	Классные часы с использованием видеоматериалов: «Запретные игры» видео до 12 лет «Баскетбольные заметки», «Наркозависимость» (Катарсис), «Детки», «Табококурение», «Я верю», «Потерянное поколение» И т.д.	Обучающиеся 1-11 классов	Ноябрь	Материалы используются частично с комментариями педагога.
2.4	Школьное Кино «Взгляд на проблему»	Обучающиеся 9-11 классов	Ноябрь	Создание видеороликов на актуальные проблемы аддиктивного поведения
2.5	Игровые профилактические компьютерные энциклопедии: Начальная школа – «Игровая энциклопедия Анти-СПИД -1» (для детей 10-12 лет), Старшая школа – «Энциклопедия Анти-СПИД – 4» (для обучающихся 10-11 классов)	Обучающиеся 3-11 классов	Ноябрь	Класс делится на 2 подгруппы, программы загружены в компьютерном классе.
2.6	Спортивные соревнования «Сильные, ловкие, умелые»; «А ну-ка, девочки!»	1-11 классы	Ноябрь	
2.7	Оформление тематических стационарных стендов, а также информационных уголков в классах	Педагоги, родители, обучающиеся	Ноябрь	

№	МЕРОПРИЯТИЕ	ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
2.8	Семинары и лекции приглашенных специалистов и волонтеров.	Обучающиеся 5-11 классов.	Ноябрь	Приглашаются волонтеры и специалисты центра «Анти-СПИД» центр медицинской профилактики пнд
2.9	Конкурс профилактических газет по профилактике табакокурения	Обучающиеся 1-4 классов.	Ноябрь	Курируется воспитательной службой
3. Система просветительских мероприятий, реализуемых в течение учебного года за стенами школы (Приложение 3)				
3.1	<i>Flash Mob</i> <i>«Безопасное лето в ЮГРЕ»</i> <i>«Прочь негатив»</i>	Обучающиеся 2-11 классов.	В течение года	На шариках рисуются проблемы нашего времени и в один момент отправляются в небо, в знак избавления.
3.2	<i>Уличная галерея мотиваторов/демотиваторов</i>	Обучающиеся 5-11 классов.	В течение года	На территории школы «строится» галерея мотиваторов/демотиваторов созданных обучающимися школы на актуальную проблему аддиктивного поведения
3.3	<i>«Рисунок на асфальте» (ЗОЖ)</i>	Обучающиеся 2-11 классов.	Апрель – Май	На асфальте школьниками рисуются картины по проблеме аддиктивного поведения.
4. Факультативный курс для обучающихся 5-7 классов «Навыки жизни» (Приложение 4).				
5. Участие в городских смотрах и конкурсах профилактической направленности (Приложение 5).				

**СИСТЕМА
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ,
РЕАЛИЗУЕМЫХ В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА
*в стенах школы***



Тематические просветительские семинары для педагогов

1. Семинар для классных руководителей начального звена.

«Психолого - педагогические особенности младших школьников и учет возрастных особенностей младших школьников в профилактике злоупотребления психоактивных веществ»

Список литературы

1. Березина, С. В. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения с взрослыми и сверстниками [Текст]/ К. С. Лисецкого. - СПб.: Изд. Института Психотерапии, 2001. - 258с.
2. Выготский, Л. С. [Текст]: Сбор. соч./ Л. С. Выготский. - М. - 1984. - 370с.
3. Верзилин, Н. М. Проблемы методики преподавания [Текст]/ Н. М. Верзилин. - М.: Просвещение, 1983. - 200с.
4. Жукова, М. В. Особенности младшего школьника с отклоняющимся поведением [Текст]/ М. В. Жукова. - Сер. 3. - Челябинск: Вестник. Института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ, 2003.- 121с.
5. Лозова, В. В. профилактика наркомании: школа, семья [Текст]: Учебное пособие / В. В. Лозова. - Екатеринбург: Изд - во Уральского университета, 2000.- 325с.
6. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]/ В.С. Мухина. - М.: 1998. - 368с.
7. Николаева, Л. П. Уроки профилактики наркомании в школе [Текст]: Пособие для учителя / Д. В. Колесов. - М.: Московский психолого-социальный институт, Изд-во НПО "МОДЭК", 2000. - 298с.
8. Толстых Н. Н. Изучение мотивации подростков, имеющих пагубные привычки / Толстых Н. Н., Кулаков С. М. // Вопросы психологии. - 2003. - № 2. - С. 35-38.
9. Ураков, И. Г. Алкоголь: личность и здоровье / Ураков, И. Г. - М.: Медицина, 2006. - 80 с.

2. Семинар для классных руководителей среднего и старшего звена

«Профилактика наркозависимостей среди подростков»

Литература:

Я хочу провести тренинг. – Новосибирск, 2001.

3. Семинар для классных руководителей среднего и старшего звена

«О наркомании и сопротивлении ей»

Литература:

Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. –М., 2001.

4. Семинар для классных руководителей начального, среднего и старшего звена

«Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у обучающихся в аспекте ФГОС»

Методические рекомендации для педагогов



ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СОСТОЯНИИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ

НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ:

1. Удалить из класса (в мед. кабинет, учительскую, кабинет завуча, социального педагога).
2. Пригласить специалиста: врача, социального педагога, психолога, администрацию.
3. Сообщить родителям несовершеннолетнего или лицам их заменяющим.
4. Предотвратить разглашение информации среди обучающихся и педагогов.
5. Установить особенности семейной обстановки и социального окружения.
6. Провести беседу с родителями и обучающимся в корректной доверительной форме без претензий и обвинений; дать информацию с акцентом на негатив; дать адреса и телефоны соответствующих организации.
7. Отследить связи обучающегося с друзьями; провести профилактическую информационную беседу с созависимыми.
8. В беседе с обучающимся и родителями подчеркивать тот факт, что шансы на исправление ситуации всегда есть.
9. В дальнейшем вести наблюдение и при повторном срыве активизировать работу.
10. совершеннолетний:
11. Удалить из класса (в мед. кабинет, учительскую, кабинет завуча, социального педагога)
12. Пригласить специалиста: врача, социального педагога, психолога, администрацию.
13. Сообщить родителям несовершеннолетнего или лицам их заменяющим.
14. Рекомендовать родителям обратиться за консультацией и помощью в наркологический диспансер или другие организации.
15. Установить особенности семейной обстановки и социального окружения.
16. Провести беседу с родителями и обучающимся в корректной доверительной форме без претензий и обвинений; дать информацию с акцентом на негатив; дать адреса и телефоны соответствующих организаций.
17. Не разглашать информацию среди обучающихся и педагогов.
18. Отследить связи обучающегося с друзьями; провести профилактическую информационную беседу с со-зависимыми.
19. В дальнейшем вести наблюдение и при повторном срыве активизировать работу.

МЫСЛЬ В СЛОВЕ



НАРКОМАНИЯ

Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью.

Франсуа Мориак

Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро.

Эдит Пиаф (во время лечения от наркомании)

Трудно себе представить, какая счастливая перемена произошла бы в нашей жизни, если бы люди перестали одурманивать себя...

Л.Н. Толстой

Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убегать?

Джеральдина Чаплин

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь – поставщик людей для тюрем.

А. Бодриаллар.

Проклятый алкоголь есть европейская форма опия... Но качества и следствия его – точь-в-точь как опия и гашиша: одурение, расшатанность воли и характера, нищенство, преступление, вырождение, смерть.

В. Розанов

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым.

И. Гете

Алкоголизм – это визитная карточка безволия.

Д. Волкогонов

Алкоголизм – это порождение варварства – мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода человеческого.

Д. Лондон

Алкоголизм и преступление – это два явления общественной жизни, находящиеся в тесной связи друг с другом.

И. Мержевский

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Кто курит табак – тот себе враг.

Русская пословица

Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни.

Л. Толстой

СПИД

СПИД – самое худшее, что случилось в XX веке после Гитлера.

Мадонна

Сексуальная революция завершилась полной победой вирусов.

Патрик О'Рурк

Просто скажи «нет!»

Нэнси Рейган – лозунг против наркотиков

Рекомендации социальному педагогу и педагогу-организатору



по работе с детьми, состоящими на учете в полиции и с детьми дисфункциональных семей.

1. Изучить списки детей, состоящих на учете в полиции.

2. Выяснить, за что поставлен на учет, когда, определить характер каждого подростка, пригласить на личную беседу.

3. Иметь все сведения о родителях, друзьях, родственниках, опекунах, учителях, где и с кем проводит время.

4. Взять в союзники людей, имеющих влияние на подростка.

5. Исключить высказывания ребенку, что он плохой, никому не нужен.

6. Разговаривать с ребенком мягко, доброжелательно, как с равным, без унижения его достоинства.

7. Исключить упреки ребенка за прошлую вину и прогноз на будущие проделки.

8. Всегда работать конкретно, индивидуально с каждым ребенком, изучая особенности его характера, отношения в семье.

9. Если вы назначили встречу с ребенком, не торопитесь уйти, даже если он вас разочаровал, нахамил, бранился.

10. Обязательно постараться вернуть ребенка на занятия, вовлечь в спортивную секцию, кружок и т.д.

11. Обязательно рисовать картину будущего этого ребенка в ярких красках, используя примеры, развивать его воображение, учить мечтать.

12. Обязательно извлечь ребенка из «свободного режима» жизни, вызвать интерес к освоению нового социального пространства.

13. Не допускать фамильярности, соблюдать дистанцию.

14. Использовать справедливые жесткие требования, как можно больше строгости к детям и как можно больше уважения к ним. Разбудить и развить чувство собственного достоинства у ребенка, научить защищаться от вредного влияния и насилия.

15. Формировать осознание ценности здорового образа жизни, способствовать повышению самооценки.

Важно, чтобы дети из дисфункциональных семей алкоголиков, наркоманов получили следующие сообщения:

1. Это не твоя вина.
2. Твои мама и папа действительно любят тебя, хотя и не всегда могут показать это.
3. Ты не можешь заставить своих родителей начать или прекратить употребление алкоголя или наркотиков.
4. Употребление алкоголя/наркотиков в семье причинило тебе боль.
5. Ты достоин получить помощь для себя.
6. Алкоголики/наркоманы могут выздоравливать и выздоравливают, но даже если они не выздоравливают, качество жизни детей всегда можно (и нужно) улучшить.
7. Ты не одинок - есть много детей таких же, как и ты и безопасные люди и места, куда ты можешь обратиться за помощью.

Тематические родительские собрания



1. КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?
2. ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТЕЙ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ.
3. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ.

Методические материалы для профилактической работы с родителями



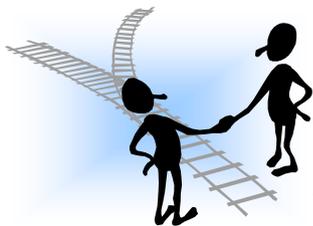
ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ.

Во-первых, не паниковать, а выяснить, так ли это на самом деле, не подвергая ребенка излишним подозрениям. Понаблюдать, вспомнить минувшие события. Сомнительно, что ребенок даже в доверительной беседе расскажет Вам об этом, особенно если он недавно начал принимать наркотики (хотя это возможно и зависит от отношений в семье). Ребенок может быть убежден сверстниками в безвредности его действий или может быть запуган. Если Ваша уверенность крепнет - обращайтесь к врачам. Помните, что чем раньше начато лечение, тем больше шансов на его успех.

Будьте осторожны! Среда наркомана - среда криминальная. Прежде чем самостоятельно принимать решительные меры по отношению к продавцу наркотиков, обязательно посоветуйтесь с милицией. Лучше всего связаться с участковой милиции. Лицо, добровольно сдавшее наркотики и способствовавшее раскрытию связанного с этим преступления, освобождается от уголовной ответственности, а склонение к потреблению наркотиков наказывается лишением свободы.

О ставшей вам известной информации, связанной с наркотиками, сообщите (пусть даже анонимно) милиции. Молчание и равнодушие создают благоприятную атмосферу для торговцев наркотиками. Возможно, Ваше сообщение спасет детские судьбы.

ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УЗНАТЬ ОТ ВАС.



Ваш ребенок **должен знать**, что "достаточно одной таблетки", знать о смертельной опасности даже одного приема наркотика.

Ваш ребенок **должен знать**, что наркотики - это не только жидкость в шприце, но и красивые таблетки, и порошки, и вроде бы безобидная травка (марихуана).

Ваш ребенок **должен знать**, что первую порцию наркотика предлагают бесплатно, а «бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Вы должны сделать так, чтобы ребенок **был занят** интересными делами - спортивными тренировками, творчеством, учебой, чтением, компьютерными играми, в конце концов.

Совет всем взрослым - просто проявляйте больше внимания к своему ребенку.

ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ ОШИБОК

☹ Запреты, высказываемые в категорической, безапелляционной форме, пользы не принесут – ведь подростки по самой природе своей «бунтари», и такие запреты могут только подстрекнуть их к неправильным действиям.

☹ Не следует в беседах делать упор на опасностях, связанных с наркотиками, потому что стремление к «риску» свойственно многим молодым людям. Они часто почему-то убеждены, что «со мной этого не случится».

☹ Не следует давать молодежи подробные сведения о наркотиках (о том, как их принимают, их действии, внешнем виде и т.д.). Это может только спровоцировать молодежь к «экспериментированию».

☹ Неправильно, сообщив подросткам множество фактических данных о наркотиках и злоупотреблении ими, представлять самим подросткам разбираться в этом ворохе противоречивых сведений. Пожалуй, только электронная вычислительная машина могла бы справиться с этой работой, даже если все сообщаемые факты верны.

☹ Наконец, не следует повторять ошибку самих наркоманов, которые видят в наркотиках проблему первостепенной важности. Гораздо лучше, несомненно, развешивать значение наркотиков, показывая настоящую роль этого убого эрзаца настоящей жизни.

По материалам ЮНЕСКО

НЕУДАЧНИКОМ ВЫРАСТЕТ ТОТ РЕБЕНОК, КОТОРОГО...

☹ постоянно сравнивают с другими детьми, подчеркивая его недостатки;

☹ используют в отношении его слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «нет», «отстань»;

☹ регулярно высмеивают, подчеркивают, что он маленький и слабый;

☹ следят за каждым его шагом, делают «правильные» замечания, не оставляют наедине со своими игрушками и мыслями;

☹ держат в ежовых рукавицах, не балуют разговорами по душам, не отвечают на его «дурацкие» вопросы, не гладят по голове и не целуют...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

☹ Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнения его с другими детьми.

☹ Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку: Вы рискуете потерять веру в вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.

☹ Если Вы прибегаете к насилию: ребенок усвоит этот метод как способ общения.

☹ Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка: он станет манипулировать людьми и чувствами.

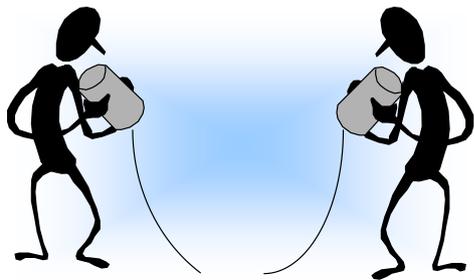
☹ Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.

☹ Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.

☹ Принимайте ребенка, как бы тяжело он не провинился перед вами.

☹ Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.

СТЕПЕНИ РИСКА



Предлагаемый Вашему вниманию тест содержит вопросы, ответы на которые помогут Вам сориентироваться в проблемах Ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков.

Обнаруживаете ли Вы у ребенка (в скобках указаны баллы):

1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года (50).
2. Резкое снижение успеваемости (100).
3. Неспособность ребенка рассказать родителям о том, как протекает общественная жизнь в школе (50).
4. Утаивание вызовов родителей в школу (50).
5. Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным занятиям (50).
6. Сообщения педагогов или соучеников о прогулах уроков, драках, воровстве (50).
7. Задержание в связи с вождением авто – мототранспорта в состоянии опьянения (100).
8. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п. (100).
9. Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков (300).
10. Другие противоправные действия, совершенные в состоянии опьянения, включая алкогольное (100).
11. Совершение краж (100).
12. Пропажу из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.д. (100).
13. Частое выпрашивание денег у родителей и родственников (50).
14. Продажу одежды, дисков, кассет и пр. (50).
15. Наличие больших сумм денег из непонятного источника (300).
16. Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения (50).
17. Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям (50).
18. Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях (50).
19. Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей (50).
20. Нарастающую лживость (100).
21. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения (50).
22. Избегание общения с домашним окружением (50).
23. Гневливость, агрессивность, вспыльчивость (50).
24. Нарастающее безразличие, безынициативность (100).
25. Высказывания о бессмысленности жизни (100).
26. Общие психологические изменения: нарушение памяти, неспособность мыслить логически (100).
27. Частые простудные заболевания (50).
28. Потерю аппетита, похудение (50).
29. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды (100).

30. Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы укусов (300).
31. Частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения («Просто упал») (50).
32. Появление татуировок, следов от ожогов сигаретой, порезов на предплечьях (100).
33. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необычной энергичностью (100).
34. Утверждение подростком своего права на употребление спиртного, наркотиков (300).
35. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша на одежде (300).
36. Чрезмерно суженные или расширенные зрачки (200).
37. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения (300).
38. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей (300).
39. Наличие неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы и т.д., в особенности, когда эти вещи скрываются (300).
40. Пренебрежение к домашним правилам (50).
41. Незаинтересованность в домашних делах (50).
42. Безучастность к семейным торжествам (50)
43. Нарастающую напряженность в семейных отношениях (50).
44. Стремление не ночевать дома (100).
45. Скрытность (50).

КЛЮЧ:

Если вы нашли более чем 10 признаков, а суммарная оценка превышает 2000 баллов, то очевидна необходимость обратиться за консультацией.





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЁНКОМ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ

Всевозможные советы трудно воплотить в реальной жизни. Психологи предлагают вам идеальные варианты, которые не являются эталоном и единственно правильными. Пусть эти предложения будут как начальный толчок для вас в оказании действенной помощи вашим детям. Приведенные рецепты не универсальны, так как все дети и семьи слишком различны, в каждом случае требуется индивидуальный подход. Главный девиз: "помощь при отсутствии помощи" вы должны дать понять вашим детям, что готовы помочь им в любой момент, если он захочет избавиться от зависимости. Это не означает, что нужно сидеть "сложив руки"

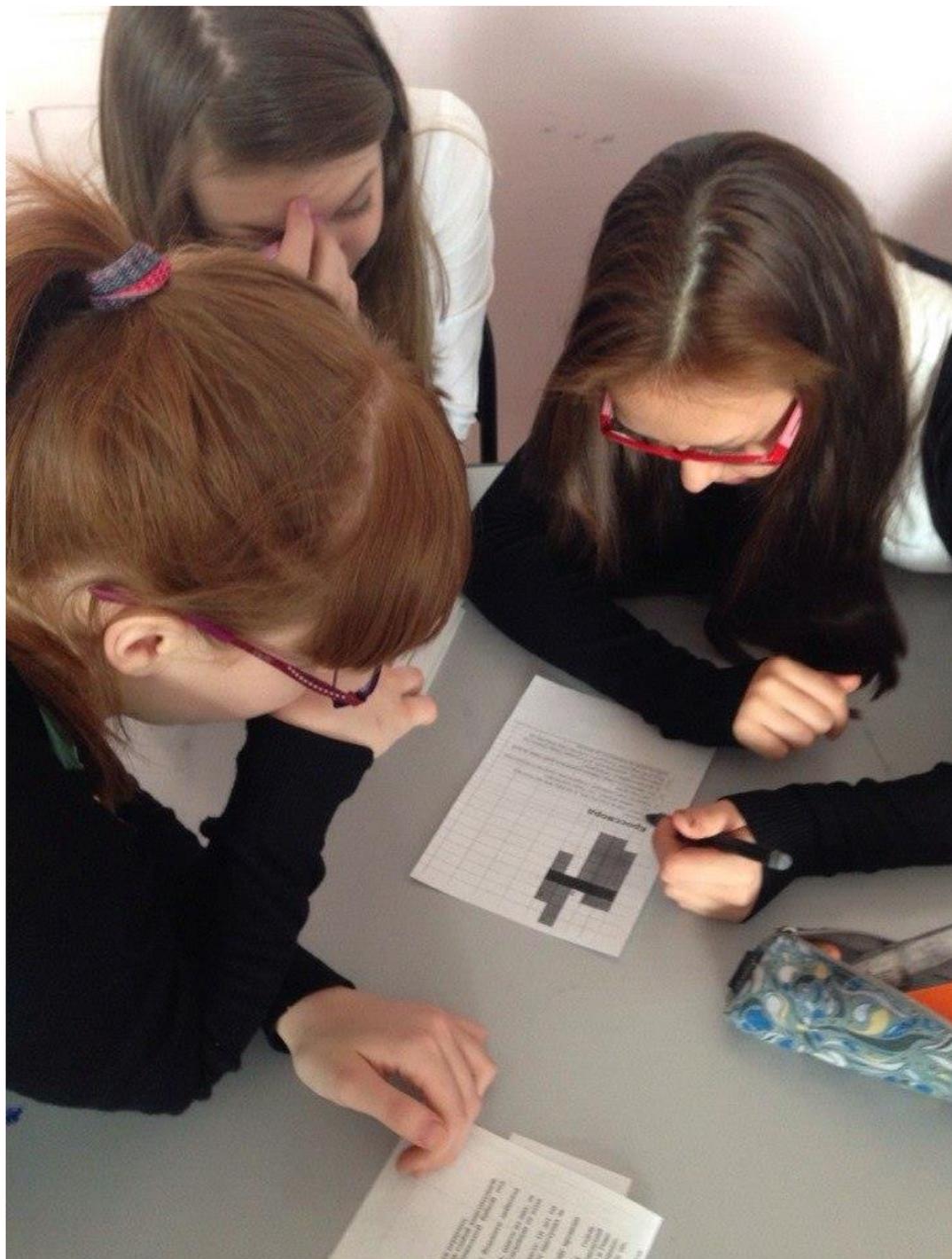
ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ:

- Соберите как можно больше сведений о злоупотреблении алкоголем и другими наркотиками. Поговорите с друзьями ребёнка, тогда многое прояснится.
- Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите до него эту мысль регулярно.
- Подкрепите своё твёрдое решение "Нет алкоголю и наркотикам" чётким и последовательным набором норм и правил поведения в семье. Добивайтесь и проявляйте решимость достичь их соблюдения.
- Изучайте признаки употребления алкоголя и других наркотиков по специальным таблицам и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у Вашего ребёнка. Не позволяйте ему обмануть себя, будьте в меру недоверчивы.
- Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучайте ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за Вашим ребёнком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
- Не посылайте своего ребёнка за алкоголем, не выпивайте в его присутствии. Не устраивайте алкогольных праздников.
- Прежде, чем начать серьёзный разговор с ним, составьте перечень причин, почему Вы это делаете.
- Вызовите Вашего ребёнка на откровенный разговор только тогда, когда он не находится под влиянием алкоголя и других наркотиков. Вам следует быть спокойным и контролировать себя.
- Важна Ваша искренность. Скажите ему, что именно Вас беспокоит (не что, как, где, а действие наркотиков). Поделитесь с ребёнком своими знаниями о наркотиках, последствиями их употребления, а не своими страхами.
- Во время разговора не драматизируйте ситуацию, не паникуйте, упреки и восклицания не помогут.
- Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что Вы не приемлете не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков.
- Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: "Ты мне не доверяешь... Я не колюсь (не курю, не пью алкоголь)... Вам на меня наплевать..."
- Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, Ваша последовательная помощь, в конце концов, убедят ребёнка в том, что он вам не безразличен.
- Если Вы установили, что Ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя и других наркотиков, не колеблясь принимайте положенные санкции. Подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и Вы поступаете так в его же интересах.

- Не принимайте радикальных мер типа домашнего ареста, не давайте денег, если уверены, что он покупает наркотики, не выставляйте из дома.
- Если в разговоре участвуют оба родителя, то очень важно, чтобы Вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
- Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребёнка как личность. Выразите свою безусловную любовь к нему (Я люблю тебя и твой поступок огорчил меня, вызвал у меня раздражение, мне неприятно твоё поведение).
- Не поступаясь жестокостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении.
- Ребёнок может наказать Вас молчанием, но ваша задача - держать дверь общения всегда открытой.
- В случаях повторения употребления наркотиков предложите заключить с ребёнком контракт по поведению. Если Ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
- Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
- Не вините себя за то, что у Вашего ребёнка проблемы с алкоголем и другими наркотиками. Позаботьтесь о себе.
- Обратитесь за помощью к специалистам: врачу - наркологу, медицинскому психологу.

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ЗАБОЛЕВАНИЕ СЛОЖНОЕ И ВАМ НУЖНЫ СИЛЫ, ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ТЕРПЕНИЕ, ЛЮБОВЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

Тренинговые занятия и тематические классные часы для обучающихся среднего и старшего звена



Занятия по профилактическому тренингу

Тема: «ТАБАК. НИКОТИНИЗМ. ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ».

22 СОВЕТА ТЕМ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ.

1. Заранее отметьте дату, когда Вы хотите бросить курить. Она может быть приурочена к какому-то событию (отпуск, день рождения и т.д.). Решите, будете ли Вы бросать сразу или постепенно. Если постепенно, пометьте себе промежуточные обязательства на пути к окончательному отказу от табака: каждый день курить на две сигареты меньше; бросить курить через две недели, сокращая каждые 5 дней количество сигарет на 1/3 и т.д.
2. На отдельном листе бумаги запишите личные причины, побуждающие Вас отказаться от опасной привычки. Утром и вечером просматривайте список, при необходимости поменяйте его или дополните.
3. Если Вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросайте курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и Вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.
4. Фиксируйте время, когда Вы курили сигареты или только захотели курить, но при этом воздерживайтесь. Отмечайте, откуда берется позыв закурить.
5. Если Вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа выбирайте нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.
6. Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другую.
7. Если у Вас возникло желание закурить - не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки по крайней мере в течение 3 минут. Если же желание закурить возникает после выпитой чашки кофе, то пейте чай или кофе без сахара, если раньше пили с сахаром. Если желание закурить возникает во время телефонного разговора, держите трубку обеими руками. Если Вам хочется закурить в любимом кресле, пересядьте в другое место. Займите себя в этот момент чем-нибудь другим.
8. Каждое утро старайтесь как можно дальше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
9. Заметьте время, когда Вы позволяете себе закурить. И постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
10. Не носите с собой сигареты, спрячьте их, отдайте кому-нибудь.
11. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении.
12. Выкуривайте только половину сигареты.
13. Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
14. Постарайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы.
15. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной, жирной, сладкой, мучной.
16. Чаще находитесь в местах, где запрещено курить (театры, музеи, выставки).
17. Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить» или «Я бросил курить». Если Вам предлагают закурить, отвечайте, что в данный момент Вам просто не хочется. Тогда, если со дня окончательного отказа от курения Вы выкурите сигарету, это не вызовет нарекания окружающих, и Вы не будете жалеть, что нарушили слово.
18. Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.
19. Постарайтесь помочь ему в этом.
20. Не объявляйте, что Вы бросили курить раз я навсегда. Даже для себя откажитесь от курения на один день, завтра -еще на один, послезавтра -еще на один день и т.д. Дайте для себя зарок значимому для Вас человеку.
21. Если Вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько Вы сэкономили.

22. Исследуйте причину своего желания курить. Если это связано с психологическими проблемами, обратитесь к специалисту и возьмитесь за их решение, тогда сигареты Вам уже не понадобятся.

ПЛАН НАПИСАНИЯ АНКЕТЫ КУРИЛЬЩИКА.

Анкета курильщика - описание собственного приобщения к курению, последствий этого занятия и попыток отказа от него. Пишется в виде биографии, сведения должны быть точными, обязательно отразить нижеследующие вопросы:

1. Возраст.
2. В каком возрасте и по каким мотивам решили курить? Как оправдывали и оправдываете в настоящее время это занятие?
3. Какие реакции вызвали первые затяжки дыма? Как скоро они исчезли, и появилась потребность в табачном дыме?
4. Как чувствуете себя при длительном воздержании от курения?
5. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии по утрам?
6. Как сказались Ваше курение на близких людях, особенно на детях?
7. Как близкие, друзья и родители относятся к Вашему курению?
8. Почему до сих пор не могли прекратить курение? Возникало ли желание бросить курить?
9. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к дыму? Какие употребляете в настоящее время?
10. Сколько раз в сутки курили в период привыкания к этому занятию? Сколько курите в настоящее время?
11. Как полно докуриваете сигарету (папиросу)?
12. Где курите в учебное время? Сколько это отнимает время? Где курите в свободное время? Ночью? Дома?
13. Как чувствуете себя в период воздержания, вызванного отсутствием возможности закурить (нет курева и т.д.) и намерением прекратить это вредное, позорное и нелепое занятие?
14. Как действовали на Вас первые затяжки после воздержания от курения?
15. Когда Вам доставлял удовольствие табачный дым? Влияние алкоголя на частоту курения и на действие дыма?
16. Что для себя положительного получили в результате курения? Ваши Товарищи и друзья?
17. Что отрицательного? Болезни? У Вас? Ваших близких? Ваших товарищей и друзей? На работе? В окружающей среде?
18. Курите ли Вы в помещении, в присутствии детей и женщин?
19. Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года?
20. Сколько денег расходуете на табачные изделия в месяц? В год? За весь курительный период?
21. Как часто приходится употреблять непривычные изделия из табака? Как они влияют на Вас?
22. Ваше понимание терминов: курильщик, не курильщик, естественный не курильщик, воздержанник, противокурильщик, прокурительный программист, принужденник, пассивный курильщик?
23. Что побуждает принять решение отказаться от курения?
24. На какой результат рассчитываете: перейти на более легкие, сорта табака, уменьшить частоту курения, полностью отказаться от курения, перейти на нюханье табака?

Методические материалы для профилактической работы с обучающимися

Ты согласен столько платить?

ЗУБЫ
Разрушаются, т.к. сходит

ЛЕГКИЕ
При вдыхании - отек

ПЕЧЕНЬ
Разрушение гепатит

ИММУНИТЕТ
Подавляется. Частые и тяжелые

НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Депрессии, нервоз

МОЗГ
Быстро ухудшается

ГЛАЗА
При приеме героина зрачок сужается и не реагирует на

ЯЗЫК
При передозировке

КОЖА
Быстро стареет,

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ
Бесплодие, импотенция. У

МЫШЦЫ И КОСТИ
Резкие боли при отсутствии

СОСУДЫ
За 1,5-2 года употребления уничтожаются





40 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Итак, когда говорить «Нет»?

- *Чем раньше, тем лучше.*
- *Когда планы только строятся, а не позже.*
- *Ты не должен «быть хорошим для других» говоря «нет».*
- *Ты не должен извиняться, говоря «нет».*

1. Спасибо, я в этом не нуждаюсь.
2. Я в этом больше не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне от этого стало хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу это пробовать.
7. Думаю, что мне это не стоит начинать.
8. Нет, я не хочу неприятностей.
9. Я не могу, моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
10. Мои родители меня убьют.
11. Я таких вещей боюсь.
12. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
13. Эта дрянь не для меня.
14. Нет, спасибо.
15. Если тренер об этом узнает, он заставит бежать меня дополнительно 20 кругов.
16. Последний раз, когда мать меня застала за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года и т.д.).
17. Ненавижу думать о том, что случится, если родители застанут меня за курением (выпивкой).
18. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
19. Я не уверен, что вы достаточно об этом знаете.
20. Ты надо мной смеешься? Меня лишают денег, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
21. Нет, спасибо, у меня и так ужасные отметки.
22. Я за витамины!
23. Нет, спасибо, препаратов не хочу!
24. Я и без того превосходно себя чувствую.
25. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
26. Нет, я за рулем.
27. Нет, мне понадобятся все мозги, которые у меня есть.
28. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
29. Я бегаю на лыжах и слышал, что дым вреден для легких.
30. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
31. Эти химические заморочки не для меня.
32. Нет, я это пробовал и мне не понравилось.
33. Я не хочу умереть молодым.
34. Нет, я и так достаточно ссорюсь с родителями.
35. Нет, мне в будущем хочется иметь здоровую семью.
36. Нет, спасибо. Я как раз прочел новое исследование о его вредных эффектах.
37. Я хочу быть здоровым.
38. Сейчас сезон аллергии, и мои глаза и так красные.
39. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.)
40. Меня до сих пор контролируют – с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад!

НЕ НАДО ГАДАТЬ, ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НАЧАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ!

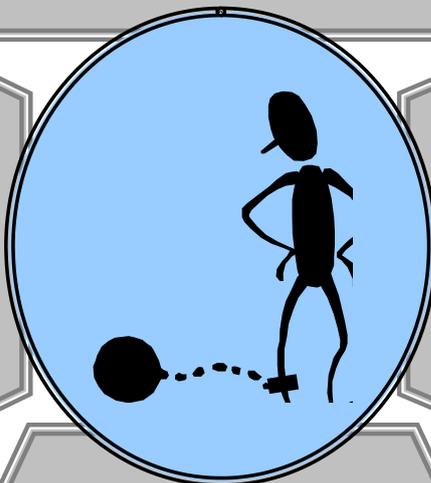
ОТВЕТЫ УЖЕ ЕСТЬ:

ЧТО ЖДЕТ ТЕБЯ?

- мнимый кайф,
- зависимость (воровство, проституция, убийство, тюрьма),
- ломка (агрессия, желание свести счеты с жизнью),
- больница (СПИД, передозировка, гепатит, разрушение внутренних органов, импотенция),
- психическое уродство (это будешь уже не Ты),

ЧТО ЖДЕТ ТВОЮ СЕМЬЮ?

- слезы матери,
- горе отца,
- сломанные судьбы,
- разрушенная семья.



ЧТО ЖДЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО?

- такого вида живых существ просто не станет,
- отсутствие будущего.

ЧТО ЖДЕТ ТВОЮ СТРАНУ?

- больное потомство, отравленное наркотиками с момента зачатия,
- всеобщая криминализация (тебя и твоих близких могут убить из-за дозы),
- моральных устоев – нет,
- традиций – нет,
- языка – нет,
- беспредел,
- упадок и разрушение.

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ

ЖИЗНЬ -

Это шанс. Не упусти его.

Это красота. Удивляйся ей.

Это мечта. Осуществи её.

Это долг. Исполни его.

Это любовь. Так люби.

Это тайна. Разгадай её.

Это трагедия. Выдержи её.

ЗАПОВЕДИ

СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ.

☑ Я никогда не прибегну к допингу, чтобы выйти из конфликта или проблемы.

☑ Я знаю, как смотреть на жизнь трезвыми глазами.

☑ Я знаю, как решать житейские проблемы без наркотиков.

☑ Я знаю, что люди иногда бывают эгоистичны, агрессивны, глупы, невоспитанны, нечестны, неблагодарны. В конфликтах я учусь понимать другого, видеть в нем не врага, а человека.

☑ Я знаю всё, что нужно делать для того, чтобы жить без яда.

☑ Я знаю всё, что нужно делать для сохранения своего счастья.

☑ Я могу активно и жёстко защищать себя, как и любого другого человека, но что бы я ни делал, количество

Станет плохо, раскиснешь – читай.

• Я могу сохранять спокойствие.

• Я могу глубоко вздохнуть и успокоиться.

• Я могу заставить мой разум контролировать мои слова и действия.

• Нет ничего страшного в том, что не знаешь ответов на все вопросы.

• Я могу принимать критику.

• Если кто-то злится, это не значит, что я тоже должен злиться.

• Я знаю, что нет лекарства от проблем, но и проблемы не вечны.

• Я достаточно силен, чтобы не впасть в уныние. И

В любой сложной ситуации тебя выручат:

• Чувство юмора,

• Самоконтроль, целеустремленность, увлеченность.

• Разборчивость в средствах достижения целей,

• Уважение и интерес к людям,

• Налаженные взаимоотношения

Чтобы окрепнуть,

используй эти формулы

САМОВОСПИТАНИЯ.

1. Каждый мой день наполнен настоящей жизнью.

2. С каждым днем я становлюсь увереннее и дисциплинированнее.

3. Сильная воля, твердый характер помогают мне управлять собой.

4. При любых обстоятельствах жизнь без яда (табака, алкоголя, наркотика) меня устраивает. Я уверенно оцениваю окружающую обстановку и принимаю правильные решения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ?



- Чётко и ясно объясни, как ты к этому относишься.
- Собери максимум информации о службах, формах помощи, выхода из наркозависимости и предложи другу варианты. Чётко определи для себя свою роль - информировать и поддерживать (его роль - принимать решения).
- С самого начала оставь за собой право «выйти из игры»: если ситуация не меняется, у тебя останется только один выход - прекратить всякие отношения и, в первую очередь, доверительные.
- О деловых отношениях с наркозависимым не может быть и речи - не вздумай одалживать ему деньги, давать свои вещи, устраивать ночёвки, приглашать к себе домой и т. д.

Постарайся избежать типичных ошибок

Ошибка первая. Помочь наркоману — не значит выслушать и посочувствовать. Этим можно лишь усугубить дело. Нужны действия.

Ошибка вторая. Не тешь себя иллюзией, что конец приёму наркотиков способна положить дружба сама по себе. Не бери на себя роль спасителя, вылечить могут только специалисты — врачи и психологи.

Ошибка третья. Не покрывай наркомана перед его родственниками. Пообещав хранить тайну, ты станешь на опасный, а главное, тупиковый путь. Запомни: никогда и ничего не обещай наркоману и никогда не давай ему денег на наркотики. В противном случае через некоторое время он научится манипулировать тобой столь искусно, что ты не будешь знать, что идёшь у него на поводу, и не сможешь понять, где его проблемы, а где твои. Это и есть созависимость — болезненное состояние, которому подвержены близкие принимающего наркотики.

Научи, объясни, убеди...

- Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимай, не пробуй, не нюхай наркотики, не прикасайся к ним! Если же с тобой случилась эта беда, то сегодня же откажись от очередной дозы. Ещё одной, последней дозы не бывает. «Последняя доза», как и первая, - гибель.
- Присматривай за маленькими. Некоторые из них приучились травить себя ядами бытовой химии: то, чем полируют мебель, они пьют, то, чем травят насекомых, глотают или нюхают. Встретишь таких, отними у них яд, а их отведи к родителям. Этим ты спасёшь им жизнь.
- Ты знаешь: курить - здоровью вредить. Воздерживайся от курения и никогда не бери чужих сигарет: в них может оказаться наркотик.
- Если тебя уговаривают или заставляют принять наркотик, если ты чувствуешь, что попал в сети и не можешь вырваться, немедленно посоветуйся с тем из взрослых, кому доверяешь. Или обратись по адресам помощи.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ «ЧЕРНОГО РАБСТВА»



Простые правила, которые можно использовать педагогам при проведении профилактических занятий с дошкольниками и младшими школьниками

Правило первое. Никогда не соглашайтесь попробовать вкусную конфетку, витаминку или сладкий компотик, если предлагает их незнакомый вам человек, а рядом нет родителей. Никогда не соглашайтесь спуститься с неизвестными людьми в подвал или зайти в чужую квартиру.

Правило второе. Никогда не соглашайтесь «чуть-чуть» покурить или выпить вина, даже если предлагают это знакомые. Пусть говорят вам, что ничего страшного не произойдет, что вместе со старшими все можно - не поддавайтесь! А на настойчивые уговоры ответьте «Мне хочется «Фанты» или лимонада, и в-о-о-н ту конфету в блестящей обертке. Передайте мне ее, пожалуйста».

Правило третье. Никогда не соглашайтесь попробовать сигарету или пахучее вещество в компании сверстников или старших ребят. Вас будут уговаривать, рассказывать о приятных ощущениях, утверждать, что это неопасно — не верь!

Правило четвертое. Никогда не соглашайтесь с тем, кто обзывает вас малышом за отказ попробовать дурман. Вы уже достаточно взрослые и серьезные.

Правило пятое. Никогда не соглашайтесь с теми, кто называет вас несовременными за неподчинение зависимости. Современный человек сильный, красивый, умный, удачливый. Разве могут быть такими рабы дурмана?

Правило шестое. Никогда не соглашайтесь с тем, кто утверждает, что знакомство с дурманом приносит человеку удовольствие. Помните, что за спиной его – нездоровье, болезни, старость, дряхлость.

Правило седьмое. Никогда не соглашайтесь с теми, кто говорит, что дурман может помочь в беде и горе. За советом в трудную минуту обращаются только к добрым волшебникам. Посмотрите: их так много вокруг - улыбающаяся мама, добрая бабушка, сильный папа, мудрый дедушка.

Фотографии к приложению 1

Классный час по теме: «Быть не курящим – счастье!»



Мюзикл «Мамамия»



Тренинговые занятия



МЕСЯЧНИК ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИДа и наркомании



Опросник для родителей на выявление риска зависимости у детей

Прочитайте, пожалуйста, каждую пару утверждений и отметьте то положение, которое выражает степень близости Вашего ребенка к той или иной позиции. Чем ближе к тому или иному утверждению будет стоять Ваш крестик, тем больше согласия с этим утверждением Вы высказываете.

		5	4	3	2	1	
Э	1. С моим ребенком практически невозможно договориться						1.С моим ребенком всегда возможно договориться
Э	2. Мой ребенок с трудом входит в незнакомую компанию						2. Мой ребенок легко вступает в контакт с другими людьми.
Э	3.Мой ребенок часто стал употреблять в речи выражение «я не хочу»						3.Мой ребенок не употребляет в речи выражение «я не хочу».
Э	4.Мне трудно убедить ребенка в чем-то, он упорно стоит на своем						4. Мне не сложно договориться с ребенком о чем-то
Э	5.Моему ребенку трудно бывает что-либо запретить, он все равно сделает по своему.						5.Достаточно один раз запретить что-либо моему ребенку, он больше не будет это делать
Э	6. Часто капризничает, не с того ни с сего раздражается по пустякам						6.Не капризничает, не раздражается по пустякам
Э	7. Любой человек может легко убедить моего ребенка в чем-либо						7. Постороннему человеку не просто убедить моего ребенка в чем-либо
Э	8. Мой ребенок больше любит играть один						8. Мой ребенок не любит играть один
Э	9. Во взаимоотношениях со сверстниками мой ребенок чаще подчиняется другим, чем настаивает на своем						9. Во взаимоотношениях со сверстниками мой ребенок чаще настаивает на своем, чем подчиняется другим
Э	10. Мой ребенок не может жить без сладкого						10. Мой ребенок равнодушен к сладкому
Э	11. Моему ребенку трудно организовать игру среди детей						11. Мой ребенок легко может организовать игру среди детей
Э	12. Мой ребенок смотрит по телевизору все подряд						12. Мой ребенок вообще не смотрит телевизор
3	13. Слушая ритмическую музыку, мой ребенок не может удержаться на месте и начинает пританцовывать						13. Мой ребенок не стремится к активным действиям слушая активную музыку
3	14. В детстве мы с трудом отучили ребенка от соски						14. В детстве мы с легкостью отучили ребенка от соски
3	15. У моего ребенка есть целый ряд привычек, без которых он не может обходиться						15. У моего ребенка нет привычек , без которых он не мог бы обходиться
3	16. Мой ребенок слишком зависит от взрослых						16. Мой ребенок не зависит от взрослых
3	17. Самое страшное наказание для моего ребенка – лишение сладкого						17. Лишение сладкого не является наказанием для моего ребенка
Для моего ребенка характерно:							

Э	18. Упрямство					18. Сговорчивость
Э	19. Недовольство окружающими					19. Восхищение окружающими
П	20. Заикание					20. Четкая речь
П	21. Энурез					21. Рано привык к горшку
Э	22. Боязнь новых людей и обстановки					22. Потребность в новых людях и обстановке
П	23. Гневливость					23. Добродушие
Э	24. Плохое настроение					24. Хорошее настроение
П	25. Заторможенность					25. Чрезмерная подвижность
П	26. Нарушение сна					26. Сон крепкий, спокойный
Отметьте, пожалуйста, были ли характерны для Вашего ребенка следующие проявления:						
П	А) Тики, подергивания					
П	Б) Выраженные страхи (темноты, сказочных персонажей, др.)					
П	В) Резкие смены настроения;					
П	Г) Повышенная утомляемость;					
П	Д) Непереносимость жары, духоты;					
Э	Е) Нетерпеливость, неспособность к ожиданию;					
З	Ж) Чрезмерная привязанность к матери;					
П	З) Плаксивость;					
П	И) Недовольство собой;					
П	К) Навязчивость (раскачивание на стуле, сосет соску, грызет ногти)					

Ключ для подсчета баллов по опроснику

№	Название шкалы	Номера высказываний
1	Зависимый тип поведения	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, ж
2	Эмоционально-волевые задержки	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 18, 19, 22, 24, е
3	Психопатологические расстройства	20, 21, 23, 25, 26, а, б, в, г, д, з, и, к

Ключ к анализу результатов опросника

Показатели проявления признака	Зависимый тип поведения	Эмоционально-волевые задержки	Психопатологические расстройства
<i>Низкий</i>	8 – 15	15 – 25,5	13 – 19
<i>Средний</i>	15-29	25,5 – 46,5	19 – 31
<i>Высокий</i>	29 -36 и более	46,5 – 57 и более	31 -37 и более

Анкета «Изучение наркогенной ситуации в коллективе»

Адаптированный опросник Дж.О Нилла.

Инструкция к анкете

Нас очень интересует ваше мнение по некоторым вопросам, касающимся молодежных проблем. Заполните, пожалуйста, анкету (школьникам предлагается готовая форма анкеты).

1. Как вы думаете, сколько среди ваших одноклассников тех, кто уже курит?
а) никто; б) 1-2 человека; в) около трети; г) около половины; д) большинство
2. Сколько среди ваших одноклассников тех, кто употребляет алкогольные напитки?
а) никто; б) 1-2 человека; в) около трети; г) около половины; д) большинство
3. Сколько среди ваших одноклассников тех, кто хотя бы раз попробовал наркотики?
а) никто; б) 1-2 человека; в) около трети; г) около половины; д) большинство
4. Сколько среди ваших друзей тех, кто употребляет наркотики?
а) никто; б) 1-2 человека; в) около трети; г) около половины; д) большинство
5. Считаете ли вы курение анаши, гашиша и других видов «травки» наркоманией?
а) да; б) нет
6. Откуда вы получаете информацию о вреде наркотиков?
а) не получал;
б) от родителей;
в) из школы;
г) из телевидения;
д) из газеты, журналов;
е) от друзей;
ж) от сотрудников милиции;
з) от наркологов;
и) другое (указать) _____
7. Какую информацию о вреде наркотиков вы считаете наиболее интересной и достоверной?
а) от родителей;
б) из школы;
в) из телевидения;
г) из газеты, журналов;
д) от друзей;
е) от сотрудников милиции;
ж) от наркологов;
з) другое (указать) _____
8. Что из перечисленного достаточно часто имеет место в вашей школе:
а) оскорбление личности;
б) драки;
в) воровство;
г) курение в здании школы;
д) изымание денег;
е) употребление алкоголя;
ж) употребление наркотиков;
з) другие антиобщественные поступки (какие) _____
9. После уроков ты посещаешь:
а) факультативы в школе;
б) курсы;
д) не занимаешься ничем.
в) спортивную секцию;
г) кружки;
10. Для отдыха и развлечения обучающихся в вашей школе проводят:
а) дискотеки;
б) «Огоньки» в классе;
в) предметные недели, вечера;
г) спектакли;
д) спортивные соревнования;
е) походы;
ж) экскурсии в музеи;
з) посещения театров;
и) не проводят ничего.

Изучение отношения школьников к наркотическим веществам методом «Неоконченных предложений»

Инструкция. Закончите предложения:

1. Я понимаю, если человек пьет, когда...
2. Употреблять алкогольные напитки вредно, потому что...
3. Если я узнаю, что мой друг употребляет наркотики, то я...

Для получения результатов составляется **кодификатор** к каждому предложению. Например:

1-е предложение. **«Я понимаю, если человек пьет, когда...»**

- а) осуждение пьющего и пьянства
(«... я этого не понимаю никогда», «... он глупый»);
- б) ритуальное употребление алкоголя
(«... по праздникам», «... в день рождения, Новый год»);
- в) оптимизация общения
(«... если хочет познакомиться с девушкой»);
- г) восстановление душевного равновесия
(«... с горя», «... у него несчастье», «... кто-то умер»);
- д) принадлежность к значимой группе
(«... в компании», «... он с друзьями»).

2-е предложение. **«Употреблять алкогольные напитки вредно, потому что...»**

- а) вредно для здоровья пьющего;
- б) недееспособное потомство;
- в) проблемы в семье;
- г) нарушение интеллекта;
- д) вредно для страны, общества.

3-е предложение. **«Если я узнаю, что мой друг употребляет наркотики, то я...»**

- а) прекращение общения;
- б) попытка отговорить, убедить обратиться к специалистам;
- в) обращение к значимым взрослым (родителям, учителям, психологам).

Анкета для оценки уровня осведомленности по проблеме ВИЧ-инфекции – СПИДа

(разработана Фисенко Е.Ю., педагогом-психологом школы)

1. Твой пол _____, твой возраст _____.
2. Расшифруй аббревиатуру ВИЧ _____.
3. Расшифруй аббревиатуру СПИД _____.
4. Можно ли только по внешнему виду определить у человека ВИЧ-инфекцию? _____.
5. Можно ли заразиться ВИЧ:
А) при пользовании общей посудой _____,
Б) при прикосновении, рукопожатии _____,
В) при пользовании общими предметами личной гигиены (зубная щетка, полотенце, бритвенные Г) принадлежности) _____,
Д) при укусе насекомых _____,
Е) воздушно-капельным путем _____,
Ж) при пользовании общим санузлом _____.
6. Можно ли заразиться от человека, не имеющего никаких внешних признаков болезни? _____
7. Есть ли в настоящее время вакцина (прививка) против ВИЧ? _____
8. Есть ли в настоящее время лекарство полностью вылечивающее ВИЧ? _____
9. На твой взгляд, самая большая вероятность заразиться ВИЧ существует при:
А) употреблении наркотиков с использованием общего инвентаря,
Б) при поцелуе,
В) через медицинский инструментарий,
Г) другое _____

АНКЕТА «ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ»

Инструкция: прочтите эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).
4. Алкоголь-это яд.
5. Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде.
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость.
9. Большинство алкоголиков - деградировавшие люди с низким уровнем образования.
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде.
11. Подросток может стать алкоголиком от пива.
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста.

А теперь оцените свой результат:

Да – 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12.

Нет – 1, 3, 9, 10.

АНКЕТА «ОТНОШЕНИЕ К НАРКОМАНИИ»

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы, выбрав один из вариантов ответов.

1. Считаешь ли ты, что наркомания - угроза для будущих поколений?

А). Да, употребление наркотиков ни к чему хорошему не приведет.

Б). Нет, наркомания - это ерунда, страшного и опасного в этом ничего нет.

В). Не знаю.

2. Как, по твоему мнению, становятся наркоманами?

А). Под влиянием друзей.

Б). Наркоманами становятся те, кому нечем заняться.

В). Те, кто думает, что, став наркоманами, можно выделиться из массы своих сверстников.

Г). Употребление наркотиков помогает уйти от неразрешимых проблем.

Д). Все начинается с курения и слабой воли.

3. Кто виноват, что люди начинают принимать наркотики?

А). Наркотоорговцы.

Б). Средства массовой информации.

В). Родители.

Г). Виноват тот, кто сам начинает их принимать.

Д). Друзья.

Е). Школа.

4. Пробовал ли ты сам наркотики?

Если да, то это было добровольно или по принуждению?

5. Если бы твой друг стал наркоманом, ты бы к нему относился по-прежнему?

А). Помог бы бросить эту траву.

Б). К сожалению, у меня уже есть такие друзья.

В). Перестал бы считать другом тех, кто начал принимать наркотики.

6. Что бы ты предложил(а) для борьбы с наркоманией?

А). Расширять различные движения по борьбе с наркоманией.

Б). Применять жесткие меры к распространителям наркотиков.

В). Наполнить досуг чем-то интересным.

Г). Пополнять свои знания об этом страшном зле путем чтения художественной и познавательной литературы

Д). Родителям внимательно следить за поведением и общением детей.

Е). Изобрести специальные лекарства для тех, кто стал наркоманом.

Ж). Перестать быть равнодушным к чужой беде.

Опросник «СКЛОННОСТЬ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ»

1. Продолжи, пожалуйста, предложение. «Мои годы — это лучшее время для того, чтобы...» (Не более 3 выборов).

- 1) развлекаться и приятно проводить время;
- 2) учиться, получать образование;
- 3) найти хороших и верных друзей;
- 4) испытать острые ощущения;
- 5) заработать «большие» деньги;
- 6) найти хорошую работу;
- 7) сохранить свое здоровье;
- 8) жить с комфортом;
- 9) достигнуть самостоятельности, свободы от родителей; заниматься спортом, физическим развитием;
- 10) что еще?

2. Представить жизнь без проблем очень сложно. Ты наверняка тоже сталкиваешься с ними. Назови 5 наиболее серьезных для тебя проблем.

- 1) дискотеки, молодежные клубы;
- 2) внешняя непривлекательность;
- 3) продолжение образования после школы;
- 4) призыв в армию;
- 5) отсутствие молодежных организаций;
- 6) взаимоотношения с учителями;
- 7) национальные отношения, предрассудки;
- 8) одиночество;
- 9) проблемы со здоровьем;
- 10) преступность;
- 11) нехватка денег на карманные расходы, развлечения;
- 12) сексуальные проблемы;
- 13) наркотики;
- 14) непонимание со стороны близких;
- 15) отсутствие возможности устроиться на работу;
- 16) дороговизна жизни, невозможность купить необходимые вещи;
- 17) отсутствие любимого человека или плохие отношения с ним;
- 18) отношения с родителями;
- 19) криминальные группировки, бригады;
- 20) задержка выплаты зарплаты у родителей;
- 21) какие еще?

3. У каждого человека есть своя цель в жизни. Чего хочешь достичь ты? (Не более 3-х выборов.)

- 1) Иметь материальный достаток.
- 2) Сделать профессиональную карьеру.
- 3) Развернуть свой бизнес.
- 4) Иметь свой бизнес.
- 5) Создать семью.
- 6) Выиграть много денег.
- 7) Воспитать детей и обеспечить их будущее.
- 8) Иметь домашний уют.
- 9) Реализовать свои таланты и способности.
- 10) Пока не знаю.
- 11) Чего еще?

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АНТИ СПИД

для молодежи 17-18 лет

Раздел
"О ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ"

состоит из
информационного блока и забавного вопросника
и знакомит с основными правилами, соблюдение
которых позволит избежать заражения
половыми инфекциями

Заказы принимаются по адресу: ООО "Системы анализа"
Технопарк СПБГЭТУ/ЛЭТИ, ИННОВАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
197022, Россия, Санкт-Петербург, ул.Инструментальная, д.6, оф.109
Тел./факс: (812) 234-91-32, e-mail: desmo@syzsan.sp.ru

ИГРОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АНТИ СПИД

для подростков 10-12 лет

содержит
информационный слайд-фильм
и игру-вопросник

В данном варианте энциклопедии не рассматриваются
половые пути передачи инфекции, а также опущены разделы,
касающиеся употребления наркотиков.

Заказы принимаются по адресу: ООО "Системы анализа"
Технопарк СПБГЭТУ/ЛЭТИ, ИННОВАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
197022, Россия, Санкт-Петербург, ул.Инструментальная, д.6, оф.109
Тел./факс: (812) 234-91-32, e-mail: desmo@syzsan.sp.ru

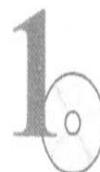
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



АНТИ СПИД

© ООО "Системы анализа"

ИГРОВАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



АНТИ СПИД

Методические материалы для профилактической работы в месячник профилактики ВИЧ/СПИДа и наркомании



ФАКТОРЫ РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ). ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

№	Группы факторов	Факторы риска
1	Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утрата или болезнь одного из родителей. 2. Ссора со сверстниками и др.
2	Хронически действующие психотравмирующие ситуации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семейные конфликты. 2. Школьная неуспеваемость и др.
3	Эмоциональная депривация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаток внимания, ухода со стороны родителей, заботы, ласки. 2. Разлука с семьей и др.
4	Индивидуально-личностные факторы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Личностные проблемы (отключиться от реальных проблем, одиночество, обретение уверенности в себе, улучшение настроения). 2. Возрастные проблемы (кризовые периоды подросткового и раннего юношеского возраста). 3. Групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться). 4. Предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению. 5. Трудности реализации интеллектуального потенциала 6. Низкая толерантность к стрессу. 7. Желание быть в центре внимания. 8. Любопытство 9. Психическое здоровье. 10. Генетическая предрасположенность.
5	Факторы социальной среды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социально-экономический статус семьи. 2. Семейная депривация, социальное сиротство. 3. Высокая степень доступности (низкие цены, множество точек продажи наркотиков). 4. Снижение моральных устоев в обществе. 5. Возможность получения быстрого дохода. 6. Школьная дезадаптация. 7. Излишняя или недостаточная родительская опека. 8. Потребление ПАВ родителями, братьями и сестрами. 9. Семейное попустительство на прием наркотиков (разрешение родителей). 10. Низкий уровень информированности подростков и молодежи по вопросам злоупотребления ПАВ. 11. Групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ. 12. Отсутствие скоординированной районной профилактической программы злоупотребления ПАВ в образовательной среде. 13. Слабая информированность этой проблемы среди родителей или лиц их заменяющих (опекунов, приемных родителей). 14. Неприятие обществом.

Факторы защиты

Не всегда нарушается равновесие психологических процессов у подростка под воздействием неблагоприятных факторов, им противостоят личностные и средовые механизмы адаптации (факторы защиты).

1. Усиление активных действий региональной общественности.
2. Поощрение формирования здорового образа жизни среди обучающихся, родителей и педагогов.
3. Развитие системы дополнительного образования (кружков, секций).
4. Развитие сети игровых и спортивных площадок.
5. Планирование и реализация мероприятий которые помогут подросткам и молодежи раскрыть наиболее полно свои физические, психологические и социальные возможности, а также будут способствовать повышению их самооценки.
6. Создание широкой сети клубов общения для взрослых и детей, которые будут содействовать формированию хороших взаимоотношений в семье.
7. Проведение в образовательных учреждениях тренингов по воспитанию толерантности, которые будут содействовать формированию доверительных и партнерских отношений между преподавателями и учениками, между самими учениками, а также между школой, семьей и местной общественностью; дадут ученикам знания и навыки, необходимые для принятия разумных решений, касающихся их психологического и физического здоровья.
8. Разработка и реализация программ на местном уровне по повышению квалификации педагогов, социальных работников, общественности по вопросам первичной профилактики злоупотребления ПАВ.
9. Выпуск печатной продукции о мотивах, причинах и последствиях злоупотребления ПАВ.
10. Развитие волонтерского движения в подростковой и молодежной среде.

Кризисные ситуации

В течение своего незначительного жизненного опыта подросток попадает в ситуации повышенного риска, которые приводят к возникновению реакций дезадаптации, это так называемые “кризисные ситуации”:

1. Отсутствие или утрата чувства безопасности (враждебная, жестокая семья, эмоционально отвергающая семья, негармоничная семья (распавшаяся или распадающаяся) и др.
2. Беззащитность из-за отрыва от семьи (помещение в другую семью, направление в детское учреждение интернатного типа и др.).
3. Школьные ситуации (невозможность соответствовать ожиданиям семьи - быть отличником, неприятие детским коллективом или педагогами, неспособность справиться с учебной нагрузкой и др.).

Кризисные состояния

Неразрешенные кризисные ситуации затянувшиеся во времени повергают ребенка в “кризисные состояния” которые проявляются в виде клинических реакций дезадаптации:

- аффективная взрывчатость,
 - страхи,
 - уходы из дома,
 - органически не отягощенное бродяжничество,
 - агрессивность,
 - аутоагрессивность,
 - нарушение дисциплины и поведения,
 - расстройства сна,
 - психосоматические расстройства и др.),
- дающие мнимый выход в разрешении проблем личности подростка через прием ПАВ.



Флешмоб по пропаганде ЗОЖ: «Здоровье – это здорово!»

Цели: воспитание у обучающихся сознательного отношения к укреплению своего здоровья, стремления к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формирование навыков общения в процессе подготовки мероприятия, развитие их творческой активности, эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Подготовительный этап:

1. Объявляется конкурс листовок на тему: «Здоровье – это здорово!».

- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»,
- «Алкоголю и курению – Нет, Нет, Нет!»,
- «Спорт – это жизнь!»,
- «В здоровом теле – здоровый дух!»,
- «Наш выбор – здоровье!»,
- «Спорту, здоровому образу жизни – да, да, да!».
- "Ангина и кашель бывают у тех, кто смотрит со страхом на лыжи и снег".
- "Вини себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься, ты видно физкультурой"
- "Не забывай в числе других продуктов побольше кушать овощей и фруктов".
- "Не бери чужого платья, ногти тоже не грызи, не дружите с сигаретой так здоровья не найти".

Место проведения: актовый зал школы, рекреации

Аудитория: уч-ся 1-4, 5-7 классов

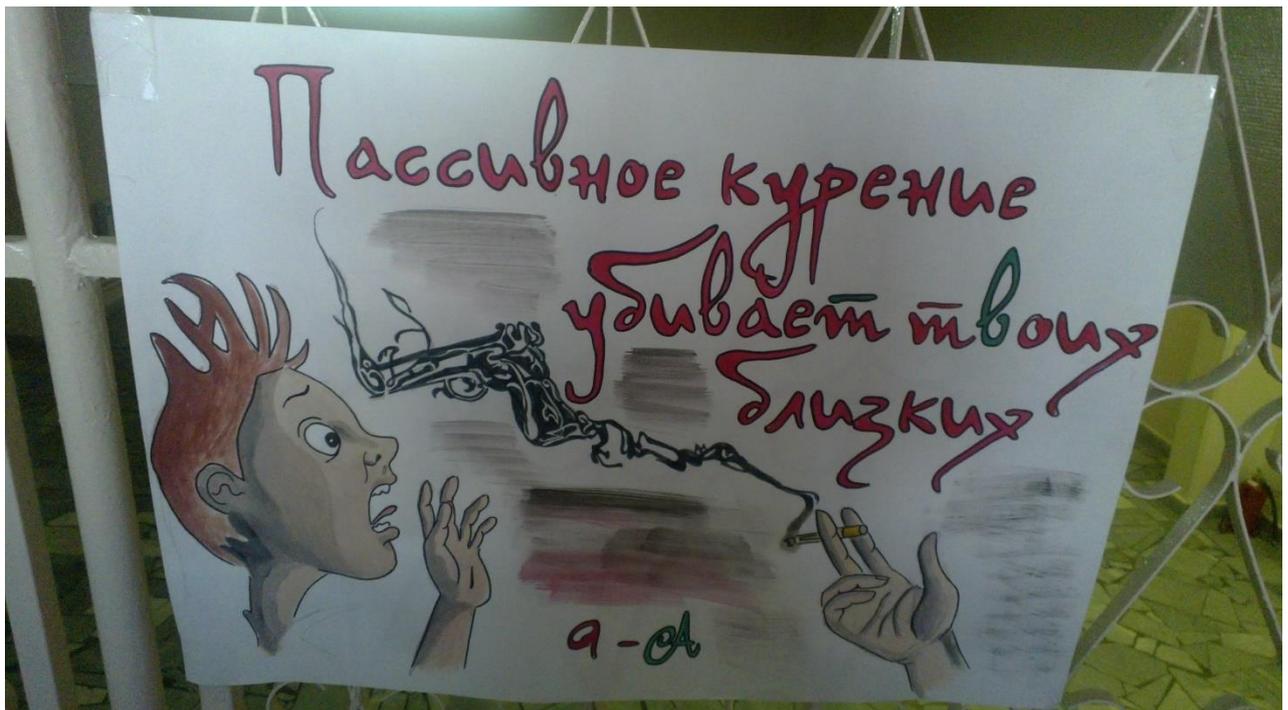
Время проведения: 5 - 10 мин

Оборудование: листовки на тему: «Здоровье - это здорово»



Фотографии к приложению 2

Месячник профилактики аддиктивного поведения



Встреча со спортсменом



Семинары и лекции приглашенных специалистов и волонтеров



Акція «Должен знать!»



**СИСТЕМА
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ,
РЕАЛИЗУЕМЫХ В
ТЕЧЕНИЕ ГОДА
*за стенами школы***



Фотографии к приложению 3

«Безопасное лето в Югре»



Наши победы в городских спортивных мероприятиях.

«Прочь негатив»



Наши волонтеры

КУ ХМАО-ЮГРЫ «Центр профилактики и борьбы со СПИД».
Филиал в городе Нижневартовске

№ 1971

Удостоверяет, что

Фадеева Кристина Сергеевна

24.10. – 26.10.2017 прошёл обучающий курс по теме:

«Профилактика ВИЧ-инфекции, ИППП, наркомании среди сверстников»
и является волонтером Анти - СПИД

Заведующий филиалом



Н.А. Басара

г. Нижневартовск
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет «Навыки жизни» является компилятивной программой, основанной на одноименной программе, являющейся частью серии «Работающие программы», подготовленной научно методическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского Министерства образования РФ в рамках Федеральной программы по предупреждению в российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека.

Автор программы – Соловов А.В., кандидат медицинских наук, врач психиатр-нарколог.

Программа предназначена для обучающихся 9-12 лет.

Цели программы:

- Обучить школьников поведению, гарантирующему укрепление и сохранение здоровья;
- Развить у обучающихся коммуникативные навыки, высоко-функциональный поведенческий копинг-стиль, направленный на психосоциальную адаптацию, социальную интеграцию, психическое и физическое здоровье;
- Уменьшить риск употребления ПАВ обучающимися;

Задачи программы:

- развитие и совершенствование использования активных копинг-стратегий путем обучения социальным навыкам, умению преодоления стресса и управления им,
- развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции и самооффективности, когнитивного компонента поведения и оценки; повышение эффективности социально-поддерживающих сетей и умение воспринимать социальную поддержку; развитие эмпатии и аффилиции, которые являются психологическими факторами резистентности к стрессу и адаптации.

Основным принципом построения программы является строгий учет особенностей ребенка:

- данный период является «пиком» эмоционального и дебютом идеаторного этапов развития психики ребенка;
- в этом возрастном периоде помимо когнитивных и простых коммуникативных психологических установок, бурно развивается коммуникативная компетентность, а ближе к возрасту 13 лет начинают проследиваться гедонистические установки.

Методика предполагает проведение 1 занятия в неделю длительностью 90 минут (2 академических часа). Всего программа содержит 33 занятия.

Проводить занятия может специалист, имеющий базовое психологическое образование и опыт тренинговой работы с подростками.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема занятия	Цель	Дата проведения
1.	<i>Знакомство</i>	Развитие навыков правильного знакомства.	
2.	<i>Основные нормы взаимоотношений в группе</i>	Установление норм поведения обучающихся в группе.	
3.	<i>Умение слушать</i>	Формирование у детей способности выслушивать друг друга.	
4.	<i>Виды и формы общения</i>	Формирование навыков правильного повседневного общения.	
5.	<i>Слова-паразиты</i>	Формирование негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений.	
6.	<i>Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор</i>	Формирование навыков ведения диалога	
7.	<i>Агрессивность, неуверенное поведение и уверенное поведение</i>	Обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.	
8.	<i>Сопротивление давлению со стороны</i>	Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо.	
9.	<i>Умение сказать «нет»</i>	Отработка навыков отказа.	
10.	<i>Стресс. Способы борьбы с ним</i>	Выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.	
11.	<i>Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом</i>	Выработка навыков совладания со своими отрицательными эмоциями	
12.	<i>Критика, навыки критического мышления</i>	Выработка навыков поведения при обращенной критике, умение критиковать, навыки критического мышления	
13.	<i>Умение принимать решения</i>	Выработка навыка принимать правильные решения	
14.	<i>Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения</i>	Установление признаков конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта.	
15.	<i>Я особенный и себя уважаю</i>	Формирование устойчивой самооценки	
16.	<i>Как подружиться</i>	Формирование умения завязывать дружеские отношения.	
17.	<i>Как поддерживать дружбу</i>	Обучение навыкам поддержания дружеских отношений.	
18.	<i>Как пережить потерю друга</i>	Формирование умения переживать разрыв дружеских отношений.	

19.	<i>Как прервать нежелательную дружбу</i>	Формирование умения отличать дружбу от нежелательных взаимоотношений.	
20.	<i>Взаимоотноше ния с родителями и взрослыми</i>	Формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.	
21.	<i>Перед тобой незнакомец</i>	Развитие у обучающихся навыков критического восприятия незнакомых взрослых.	
22.	<i>Умение отвечать за себя</i>	Формирование умения отвечать за свои поступки.	
23.	<i>Что такое наркотики</i>	Формирование у младших подростков отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика.	
24.	<i>ТВ, видео, компьютерные игры</i>	Формирование критического отношения к информации, подаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера.	
25.	<i>Правильное и неправильное использование лекарств</i>	Формирование умения правильно принимать лекарства	
26.	<i>Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь</i>	Разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам.	
27.	<i>Употребление табака</i>	Формирование осознанного негативного отношения к курению	
28.	<i>Алкоголь</i>	Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя.	
29.	<i>Наркотики</i>	Формирование навыков отказа от первой пробы предлагаемого наркотика	
30.	<i>Токсические вещества</i>	Формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.	
31.	<i>Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики</i>	Формирование навыка безопасного поведения (противостояния контактам с употребляющими наркотики).	
32.	<i>Никогда не пробовать и не употреблять наркотики – хорошо.</i>	Формирование устойчивого убеждения, что не употреблять наркотические вещества – хорошо.	
33.	<i>Заключительное занятие: «Викторина веселых и находчивых»</i>	Подведение итогов курса.	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ (ведущему)

- тон тренера должен с пользой влиять на обучающихся.
- Тренеру недопустимо принимать угрожающую позу, делать сердитое лицо.

1. Особенности развития группы на первых (2-4) занятиях

Любая группа в данной работе проходит пять фаз развития. Ввиду ряда особенностей нашей методики на первых занятиях происходит непродолжительная фаза установления норм (второе занятие, например, полностью посвящено нормам поведения в группе). Эта фаза должна прослеживаться особенно отчетливо на протяжении трех занятий, но по мере необходимости к ней можно возвращаться и в дальнейшей работе.

Фаза №1. Ориентировка

Если участники не знакомы или плохо знакомы, необходимо познакомиться, представить себя. Навыку знакомства, впрочем, посвящено первое занятие, однако в процессе учебы участники периодически будут «знакомится», но уже в новых ролевых функциях.

Фразами, комплиментами, с помощью мимики, жестов, доброжелательного тона достигается комфортная обстановка. Детально конкретизируется, что ожидается от обучающихся. Именно в этой первой фазе каждый должен почувствовать себя в безопасной обстановке. Если этого не удастся достигнуть, то вводится дополнительно какое-либо специальное упражнение, например, на завязывание знакомств, построение дружеских отношений.

Фаза №2. Установление норм и разрешение конфликтов

Так или иначе, но в начале занятия прослеживаются конфликтные ситуации между отдельными обучающимися. Это нормальное явление, обусловленное утверждением собственного «Я» в группе подчеркиванием своих «собственных границ». Пути разрешения конфликтных ситуаций разнообразны, в первую очередь привлечение участников конфликта к участию в ролевых играх.

При преодолении конфликта задача тренера не оставить кого-то с чувством неопределенности и неразрешенности ситуации.

В этой же фазе обозначаются или напоминаются нормы взаимоотношений: как достигать согласия друг с другом и разрешать возникшие проблемы.

Фаза №3. Продуктивная деятельность

Все решают поставленную задачу занятия.

Фаза № 4. Анализ игры и занятия

Установив обратную связь с классом, тренер определяет степень усвоения материала, закрепляет необходимые навыки.

Фаза № 5. Заключительная часть

Включает в себя ряд действий, направленных на логическое завершение занятия. Оценку дают и обучающиеся, и тренер. Подводится итог, делается акцент на положительных моментах работы. Дается домашнее задание.

2. Распределение ролей в группе

Выделение основных ролей в группе обязательно. Выбор лидера проходит под направляющим влиянием тренера. Обычно лидер начинает выделяться уже на первом занятии по высказываниям, поведению и, в особенности, при игре в «паутинку». Затем выбирается помощник лидера. Его основная функция — помогать в привлечении к участию всех без исключения обучающихся. Выбирается докладчик, выступающий от имени группы, например, при подведении итогов занятия.

3. Основные принципы работы ведущего группы

активно наблюдать за работой группы, при необходимости вмешиваться.

- Привлекать к работе группы всех обучающихся.
- На обдумывание вопроса давать не менее 7 секунд, но не более 10.
- Задавать только те вопросы, которые требуют развернутого ответа, ответами «да» или «нет» не ограничиваться.

- Необходимо постоянно осуществлять обратную связь. На ответы и реплики участников тренер благодарностью, перефразированием ответа, кивками, улыбками.
- Язык жес Тренер не должен стоять на одном месте, как и бегать по аудитории. Перемещения его равномерны, постоянны и должны не отвлекать, а помогать ведению занятия.
- При необходимости дополнительной поддержки допускается прикосновение руки тренера к плечу, пожатие руки обучающегося.
- Всегда выразительно и положительно выделять удачные «находки» детей, причем оцениваются не обучающиеся, а их действия.

4. Технические приемы тренера

- Инструкции «как себя вести» должны быть подробны и понятны обучающимся.
- Постоянно на собственном примере показывать как «это» правильно выполнять.
- Повторять инструкции поэтапно, перефразируя их.
- Отрабатывать практические навыки в парах, маленьких группах, индивидуально.
- Постоянно осуществлять вербальную обратную связь с обучающимися.
- Стимулировать и поддерживать эффективное поведение обучающихся.
- В заключение тренер еще раз возвращается к началу упражнения.

5. Ролевая игра (состоит из трех частей)

Первая часть. Устанавливаются цели и задачи игры.

Отбираются добровольцы. В случае стеснения и отказа обучающихся допускается активные действия тренера в виде вежливых просьб к конкретным обучающимся.

Участникам игры рассказывается сценарий, определяются роли участников и дается инструкция о ходе игры.

Определяется время игры (1-3 минуты).

Вторая часть. Управление игрой.

– Тренер становится на некотором удалении от играющих, так, чтобы диалог их был слышен и аудитория оставалась в поле зрения. В случае заминки играющим дополнительно дается команда: «Начали!», принуждение исключается, только приемы, помогающие начать игру.

– В идеальной форме игра не нуждается в активном управлении, однако этого не всегда удается достичь, поэтому, как правило, применяют приемы наводящих вопросов или ответов.

– Если достижение конечной цели игры затягивается, тренер помогает обучающимся, разыгрывая близкую к заданной теме ситуацию.

Третья часть. Анализ игры.

– Участникам игры задается вопрос «Что вы чувствовали до и после игры?».

– Аудитории задаются вопросы: «Как вам понравилась игра?», «Кто и что почувствовал во время игры? (Тренер переживает за участников, думает, чем и как помочь, как бы он сам ответил на тот или иной вопрос).

– Попросить выделить основные положительные моменты игры, что особенно запомнилось на будущее.

– Спросить обучающихся, какие другие пути проведения ролевой игры они могли бы предложить.

– Заключительное слово тренера: еще раз напомнить о целях игры.

6. Энергетические упражнения

Энергетические упражнения необходимы для открытия детьми собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня их активности. Упражнения позволяют повернуть в нужное русло ход тренинга, ввести иную стратегию деятельности. Проводятся в ходе занятия, как правило, перед ролевой игрой и по завершении ее. В случае установки активной деятельности до второй части занятия допускается проведение лишь одной игры.

Однако развитие группы может быть по ряду причин неожиданным, скажем, в стадии разрешения конфликта. В этих случаях энергетическое упражнение может быть введено

внепланово. Далеко не исключение, когда приходится начинать тренинг с упражнения, это чаще бывает, когда группа изначально утомлена предшествующим уроком или короткой переменной. Ряд занятий, например № 2, 22, 28, предполагает проведение упражнений, обусловленных психологическим состоянием участников.

7. Заключительная часть

Аудиторы задаются следующие вопросы:

- Коротко рассказать, о чем было занятие.
- Что больше всего запомнилось?
- Кто и какие чувства испытывает по завершении занятия?
- Что из всего услышанного может пригодиться в жизни?
- Выступает докладчик от имени группы.
- Дается домашнее задание.

8. планирование занятия во времени

Фазы:

Ориентировки — 2-3 мин.

Установление норм и преодоление конфликтов — 5 мин (включая энергетическое упражнение).

Продуктивная деятельность — 15 мин.

Анализ занятия — не менее 15 мин (включая энергетическое упражнение).

Заключительная часть — 5-7 мин.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ.

⚡ **«Беседа через стекло».** Участникам предлагается передать друг другу важную, неотложную новость мимикой, жестами, представив, что они отделены друг от друга звуконепроницаемым стеклом.

⚡ **«Вежливый отказ».** Группа разбивается на две части. В каждой подгруппе один участник отказывает другим в дружбе, при этом на прощание говорит о них только хорошее.

⚡ **«Дом доброты».** На листе бумаги обучающиеся рисуют многоэтажный дом. Чем выше этаж, тем больше там живет умных и сильных людей (что, по возможности, отражается рисунками в окнах). После завершения рисунка, дается задание дорисовать себя со своим другом (друзьями). На каком этаже и с кем ты поселил себя?

⚡ **«Драка».** С самого начала обучающиеся предупреждаются не только о невозможности, но и недопустимости болевых ощущений. При проведении игры прямой телесный контакт отсутствует. Игра проводится в парах, друг другу наносятся и отражаются удары, все движения в замедленном темпе (замедленная съемка в кинофильме).

⚡ **«Дыхательное упражнение».** На счет один, два, три, четыре с интервалом не менее 4 секунд делается глубокий вдох. На тот же счет дыхание задерживается, выдох делается также постепенно в том же ритме, но до счета три, в интервале 3-4 длится не более 1 секунды, т.е. делается сильный выдох остаточного воздуха, при этом туловище чуть наклоняется, руки забрасываются, как бы обнимая себя.

⚡ **«Заколдованный человек».** Один участник — «заколдован» и не может говорить, другой делает опасное предложение, уговаривает. «Заколдованный» отказывается с помощью мимики, жестов.

⚡ **«Зеркало».** Участники становятся в парах друг против друга. Один — зеркало—в точности повторяет мимику другого. Затем они меняются ролями.

⚡ **«Иностранный гость».** К тебе приехал гость, который не знает русского языка, а он (она) не знает его языка. Нужно показать свой дом, город, используя только мимику и жесты.

⚡ **«Интервью».** Дается представление о том, что такое интервью, кто, у кого и зачем

его берет. Участники разбиваются на пары: один журналист, который задает вопросы, партнер отвечает (затем меняются). Интервью будет опубликовано в газете. Количество вопросов не менее 5.

⌘ **«Не увидишь себя».** Одному из группы подарили красивое зеркальце, причем двустороннее. Участники обступили ребенка и просят показать, какое оно. Но мальчик (девочка), прижав его к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!».

⌘ **«Передача пожеланий».** Дети в парах прикасаются друг с другом ладонями, при этом глаза закрыты. После чего каждый высказывает, что он почувствовал.

⌘ **«Поменяться местами».** Пусть поменяются местами те, на ком кроссовки, спортивный костюм и т.д. и т.п.

⌘ **«Рисование».** Участники разбиваются на пары, один пишет или рисует на спине своего напарника, другой отгадывает, и наоборот.

⌘ **«Ритм».** По очереди, друг за другом, каждый вступающий в игру задает свой звуковой ритм с помощью ударов ладонями по стулу, столу или какому-либо другому предмету

⌘ **«Слепой — поводырь».** Игра в парах, со сменой ролей. Один — слепой, другой — поводырь. Задача поводыря познакомить слепого с окружающим его пространством (миром), возможными опасностями. Необходимо учитывать характер «слепого», его интересы. Обсуждение игры подробное.

⌘ **«Скульптор».** Игра в парах. Один изображает скульптора, другой глину. Скульптор сначала выбирает, что вылепить, затем начинает работу. Показывает партнеру, как встать, как держать руки, пальцы, какое надо сделать лицо, например, если задумано вылепить злого волка или смешного человечка.

⌘ **«Совместное послание».** У каждого лист бумаги. На нем рисуется что-либо приятное для товарища, затем передается соседу. Так, листы идут по кругу, пока первый лист не вернется к первому обучающемуся.

⌘ **«Тень».** Игра в парах. Ведущий двигается, выражая в движениях чувства. Его партнер следует за ним как тень, пытаясь повторять его движения, наблюдая при этом за своими чувствами. Разбор: что чувствовали партнеры, понимали ли, сопереживали друг другу?

⌘ **«Узнать друг друга».** Участники образуют два круга — один (поменьше) внутри другого. Ребята ходят по кругу (во внешнем — по часовой, во внутреннем — против часовой стрелке) с закрытыми глазами. По команде останавливаются и стараются друг друга узнать по прикосновениям.

⌘ **«Хлопки».** Участники садятся в круг, а) каждый может передавать хлопок в ладоши налево или направо. При этом удар ладонью о ладонь производится наискосок, так, чтобы сосед почувствовал, что хлопок «передан» ему; б) каждый обучающийся кладет кисть руки на колено соседа. Легкий удар ладонью передается по или против часовой стрелки. Засекается время. Одобрительно оценивается минимальное время передачи «импульса».

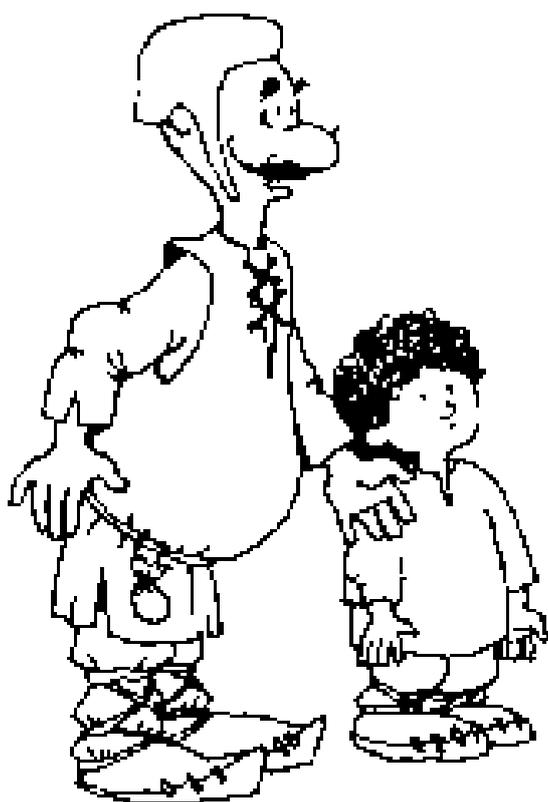
⌘ **«Экстрасенс».** Участники разбиваются на пары, один о чем-либо думает, а другой отгадывает.

⌘ **«Электрический ток».** Все садятся в круг, берутся за руки. По часовой стрелке каждый передает рукопожатие, посланное тренером. Считается по секундам, за сколько «ток» вернется к тренеру.

ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №1



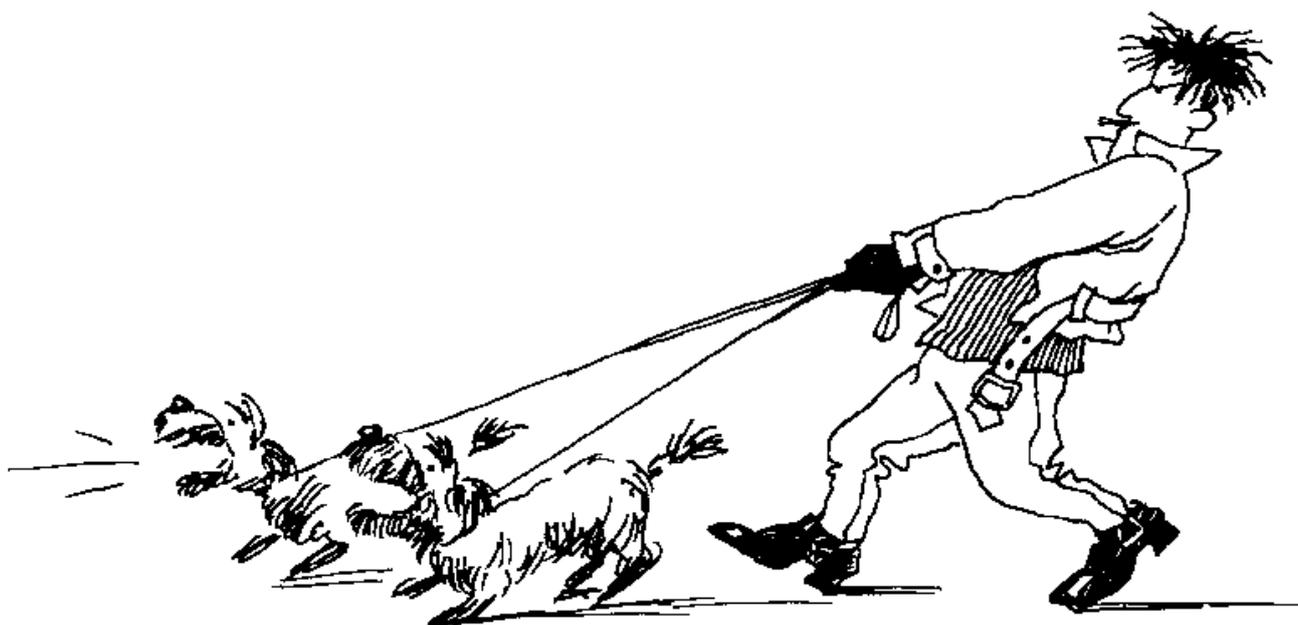
ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №3



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №7



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №11



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №14



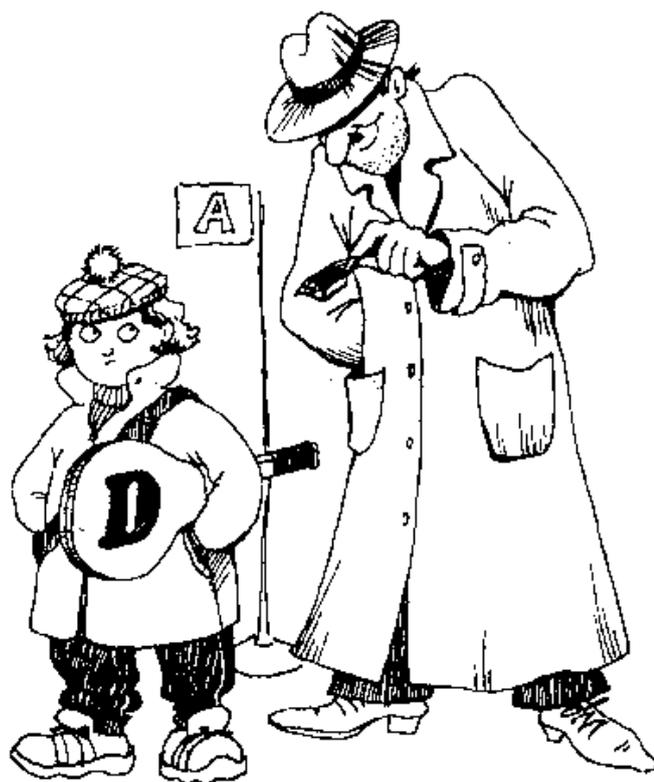
ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №16



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №20



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №21



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №23



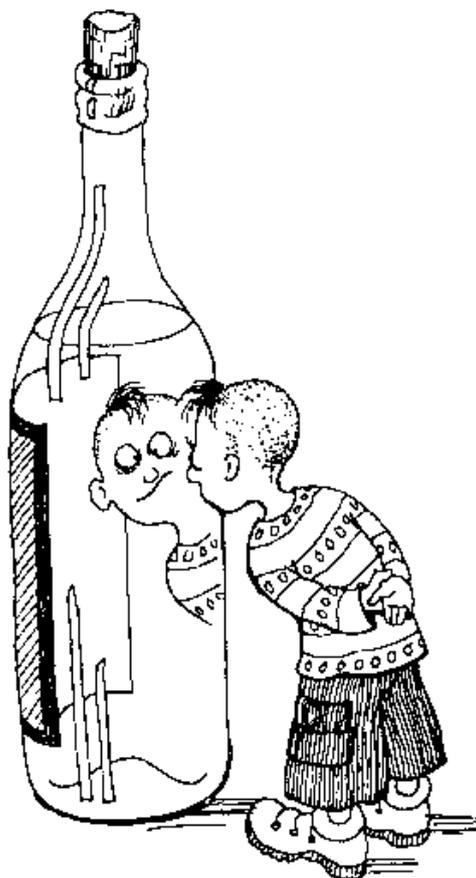
ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №24



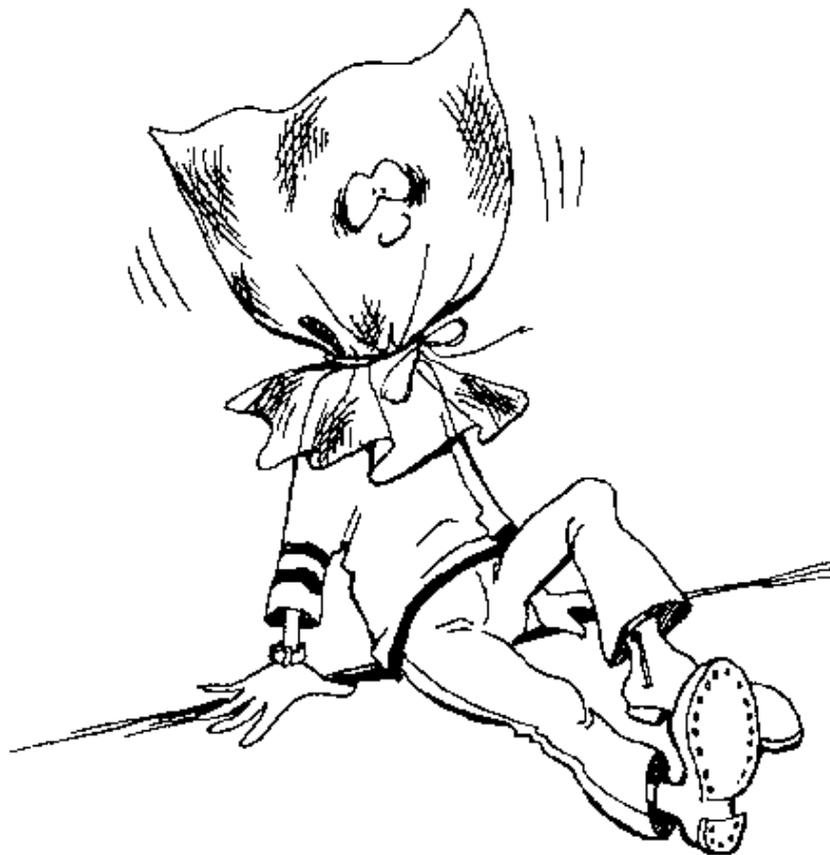
ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №27



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №28



ИЛЛЮСТРАЦИИ К ЗАНЯТИЮ №30



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

УЧАСТИЕ В ГОРОДСКИХ СМОТРАХ И КОНКУРСАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



