**Программа**

**по профилактике употребления ПАВ**

**« Я и моё здоровье…»**

**Проект «Профилактика употребления ПАВ»**

**Пояснительная записка.**

Несмотря на намеченные положительные тенденции в развитии общества, мы живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем, повышение количества правонарушений, вследствие безнадзорности детей.

В реализации данного проекта обучающийся является не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и ее активным участником.

Приоритет в области профилактики безнадзорности, преступности и употреблении ПАВ принадлежит семье и образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

Перед образовательными учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мегаполисе.

Данный проект направлен на то, чтобы уберечь обучающихся от вредных привычек, ведь статистические данные говорят о том, что если человека возрасте от 10 до 21 года отвратить от курения, спиртного, наркотиков, то вероятность того, что этот человек вырастет физически и нравственно здоровым увеличивается до 90 %.

Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний помогает воспитать здоровое, физически крепкое поколение.

Данный проект основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной программе с целью довести до подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье - это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Название программы «Профилактика употребления ПАВ» отражает ее основную идею -формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности обучающегося.

**Цели программы:**

* Формирование и укрепление антинаркотических установок у несовершеннолетних;
* Формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к пихоактивным веществам**.**

**Задачи программы:**

* Сформировать у детей представление об употреблении ПАВ, как угрозе внутренней стабильности;
* Способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации;
* Формировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском причинения вреда здоровью или жизни ребенка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
* Сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).

**Планируемый результат**

Освоение обучающимися навыков здорового образа жизни;

* Уменьшение факторов риска употребления ПАВ;
* Вовлечение подростков, молодежи и их семей в общественно значимую деятельность и социальное проектирование;
* Уменьшение  количества несовершеннолетних, совершивших правонарушения и состоящих на учете ОДН, КДН;
* Увеличение занятости  обучающихся групп «риска» в досуговой деятельности.

**Критерии отслеживания эффективности программы:**

* Уровень и степень добровольной вовлеченности родителей, детей в мероприятия;
* Изменение отношения к возможному приему ПАВ;
* Уровень конфликтности в подростковой среде;
* Оптимизация внутрисемейных отношений;

**Формы отслеживания:** анкетирование, тестирование, опросы, сочинения, наблюдения.

**Классные часы:**

**Тема «Я и мое здоровье».**

**Цель:** Формирование мотивации к здоровому образу жизни

**Задачи:**

* Развитие и уточнение понятийных представлений детей о здоровье.
* Воспитание отношения к здоровью как к ценности.
* Стимуляция творческой активности в отношении укрепления потенциала здоровья.
* Сплочение классного коллектива.

**Ход занятия:**

Интригующее начало

- Здравствуйте!

Что я сейчас сделала?

(Поздоровались)

- А что означает это слово: «здравствуйте»?

(Пожелание здоровья)

- Каждый раз, когда мы встречаемся, или когда поздравляем друг друга с праздником, или когда кто-то чихает,  желаем друг другу здоровья. Давайте разберемся, что стоит за этим словом - «здоровье», и почему приветствие,  с которым мы каждый день обращаемся друг к другу, - это пожелание быть здоровым.

**Понятие здоровья**

Половине класса дается задание нарисовать здорового человека, а другой половине –  очень больного человека. Рисунки вывешиваются для всеобщего обозрения. Ребятам предлагается дать определение: что такое здоровье. Учитель обобщает ответы учащихся, затем вводит определение здоровья Всемирной Организации Здравоохранения как состояния полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

**Обращение к опыту учащихся**

Обсуждаются вопросы:

* Откуда берется здоровье?
* Почему одни люди здоровее других?
* Можем ли мы сами влиять на свое здоровье?

**Ценность здоровья**

* Для чего человеку нужно здоровье?

Для обсуждения последнего вопроса класс делится на три группы, которые по очереди вносят предложения. Все предложения фиксируются на ватмане. Победившая группа, которая внесла больше всего предложений, награждается призом – головкой чеснока, завернутой в фольгу.

Вредные советы

Работа идет в тех же трех группах. Ребятам предлагается составить список вредных советов, следуя которым можно к окончанию школы стать инвалидом. Затем группы меняются по кругу листами бумаги. Ребятам предлагается прочитать вредные советы товарищей и переделать их в противоположные, полезные. Опять происходит обмен листочками. Предлагается прочитать вслух с выражением пары советов, сначала вредный, потом полезный. Наиболее понравившиеся ребятам советы можно выписать маркером на ватмане. Голосованием определяется самый вредный и самый полезный совет. Их авторы награждаются призами: луковицей и морковкой.

Домашнее задание

Сочинить историю (нарисовать серию комиксов) про мальчика (девочку), который (ая) не хотел(а) быть здоровым(ой), и что из этого вышло.

Например:

Мальчик Петя не подготовился к контрольной работе  и решил заболеть, чтобы не ходить в школу. Он вышел на улицу, нашел самую глубокую лужу и стоял в ней целый час... Ноги у Пети замерзли и промокли. Вечером Петя громко чихал и радовался, что теперь целыми днями будет только гулять и развлекаться, пока глупые одноклассники учатся. Наутро у Пети поднялась температура. Мама вызвала врача. Врач прописал Пете противные таблетки и запретил вставать с постели. Телевизор смотреть Петя не мог, так как болела голова, и слезились глаза. Целыми днями мальчик лежал на кровати совсем один и скучал. Петя решил, что больше болеть он не хочет. Наконец врач разрешил мальчику выходить на улицу. Петя стал делать зарядку каждый день и обливаться холодной водой. Вот уже целый год Петя не болеет.

Можно предложить ребятам начало истории:

* «Девочка Маша очень хотела похудеть, хотя вовсе не была толстой. Маша решила не завтракать и не обедать в школе…»
* «Мальчик Ваня никогда не занимался спортом. Придя из школы, он до позднего вечера играл в компьютерные игры…
* Мальчик Федя очень любил подраться…
* Девочка Фрося обожала сладкое…
* Девочка Варя считала себя умнее всех. Она обзывала своих одноклассников…
* Мальчик Вова записался во все кружки  в школе и в доме творчества. Придя  домой в десять часов вечера, он садился за уроки…

**Тема Думайте сами, решайте сами…**

**Цель:** Профилактика употребления ПАВ: развитие умения делать осознанный, аргументированный выбор.

**Задачи:**

* Формирование представления о важности конструктивной критики.
* Развить умения анализа и критической оценки информации.
* Развитие умения аргументировано отстаивать свою позицию.
* Исследование уровня доверия детей к различным источникам информации.

 **Ход занятия:**

1. Игра «Веришь – не веришь»

Учитель предлагает ребятам несколько утверждений и просит выразить свое доверие или недоверие жестами. Большой палец вверх – верю, вниз – не верю, открытая ладонь – не знаю. На суд учащихся предлагаются научные теории, приметы, сплетни, выдержки из рекламных роликов.

Например:

* Земля вращается вокруг Солнца.
* «Орбит» без сахара полезен для вашего здоровья
* Черная кошка дорогу перебежала – к беде.
* Ласточки низко летают  - к дождю.
* Васин дедушка всю жизнь пил, курил, дожил до 90 лет и никогда не болел.
* В России бесплатное среднее образование гарантировано законом.

2. Учитель просит нескольких человек прокомментировать каждое утверждение, причем особое внимание уделяется источнику информации. Источники информации записываются на доске:

* Родители
* Учитель
* Другие взрослые
* Книги, журналы
* Интернет
* Друзья, сверстники
* Средства массовой информации
* Реклама
* Собственный опыт

Обсуждается степень доверия к разным источникам информации. Выясняется, почему информация может быть недостоверной.

Научная информация наиболее достоверна, так как многократно проверяется.

Информация, полученная не из первых рук – искажается при пересказе.

Реклама сообщает только положительные свойства продукта или услуги, так как ее цель – убедить человека сделать покупку.

3. Упражнение «Слухи»

Пять-шесть добровольцев (не обладающих хорошей памятью) просят выйти за дверь. Еще одного приглашают к доске и дают ему инструкцию: - Я сейчас расскажу тебе историю. Ты должен внимательно выслушать, запомнить и как можно точнее пересказать следующему. Класс предупреждают, что подсказывать нельзя, а смеяться можно.

          Марфуша была хорошей девочкой. По рабочим дням она вставала в 8 часов и шла в школу. Училась без троек, на одни четверки и пятерки. Помогала маме ходить в магазин за продуктами. А по праздникам ходила в театр. Но как-то раз пошла Марфуша гулять и встретила НЛО. После этого жизнь Марфуши круто переменилась. Вставала она теперь в 12 и шла в гулять. По праздникам она ходила на аттракционы. А в магазине покупала жевательные резинки, чипсы и шоколадки.

Добровольцы приглашаются в класс по одному, каждый сначала выслушивает историю от товарища, затем пересказывает ее следующему. (Обычно к последнему участнику приходит история: Жила – была девочка Маруся и кормила НЛО шоколадками и жвачкой.) Учитель комментирует упражнение, подчеркивает необходимость критической оценки информации.

4. СМИ. Реклама.

**Цели рекламы** – продать как можно больше товара и получить прибыль. Реклама призвана подчеркивать достоинства и скрывать недостатки продукции, а не давать объективную информацию.  СМИ тоже работают не бесплатно, значит передаваемая через них информация оплачена тем, кому это выгодно. Чтобы не стать доверчивым простачком, из которого умные торговцы тянут денежки, нужно воспринимать информацию критически.

Упражнение

Класс делится на группы по 4-6 человек. Каждая группа рекламирует какой-нибудь товар. Все остальные задают вопросы и высказывают сомнения в его качестве и пользе для здоровья.

5. Информация, полученная на основе личного опыта, может быть неточной из-за субъективности. Можно рассказать притчу о трех слепцах, которые описывали слона, основываясь на личном опыте. И один, ощупав ногу, сказал, что  слон – это что-то живое,  высокое и толстое и шершавое, похожее на  ствол дерева, только теплое. Другой, ощупав хобот, сказал, что слон – это что-то длинное и гибкое, как шланг или змея. А третий, ощупав бивень, сказал, что слон – это что-то холодное и твердое и изогнутое.

Ребятам предлагается вспомнить случаи из жизни, когда они были уверены в чем-то, что впоследствии оказалось не соответствующим действительности.

В конце занятия учитель подводит итог и призывает ребят критически (то есть внимательно и разумно, а не негативно) относиться к входящей информации, даже если ее источник вызывает доверие.

**Тема «Внутри и вне пачки сигарет»**

Это занятие мы рекомендуем не для всех классов, а только для тех, где есть активный интерес к курению или где большинство детей из курящих семей.

**Время:** 1 академический час

**Цель:** Первичная профилактика курения.

**Задачи:**

1. Информировать детей о влиянии курения на организм человека.

2. Развивать осознанное и критическое отношение к вредным привычкам.

3. Мотивировать к здоровому образу жизни.

Материалы: мел, доска, ватман, фломастеры, краски, карандаши, скотч

Ход занятия:

1. Вступительное слово учителя. Мы сегодня будем говорить о влиянии некоторых ядовитых веществ на организм человека.

2. Упражнение «Мифы»

Анализируются ответы ребят на вопросы письменной анкета, которая была проведена заранее и содержала вопросы, представленные ниже.

* Что такое табак?
* Какие люди курят?
* Зачем люди курят?
* Почему многие курильщики хотят бросить курить?
* Чем опасно курение?

Учитель комментирует их, отделяя правдивую информацию от «мифов». На каждый «миф» приводится эмоциональное и образное опровержение. (Не рекомендуется выносить эти вопросы на общее обсуждение, так информация, переданная по схеме «ровестник-ровестнику» может оказаться более убедительной для ребят, чем убеждения учителя.

Курение помогает в горе – умерший не оживет оттого, что я покурю.

В жизни все нужно попробовать – а никому не приходило в голову из любопытства попробовать собачьи экскременты?

Курение – символ независимости – ты просто предпочитаешь зависимости от родителей зависимость от сигареты

С сигаретой я выгляжу более  взрослым (крутым) – если ты увидишь как курит ребенок из детского сада, ты подумаешь, что он взрослый? И.т.д.

3. Рассказ учителя о составе табачного дыма и влиянии курения на различные системы органов:

* В составе табачного дыма такие ядовитые вещества, как: никотин, смолы, канцерогены, радиоактивные элементы, соли тяжелых металлов, угарный газ, синильная кислота, аммиак, оксиды азота. Все эти вещества оказывают воздействие на различные системы органов человека:
* Дыхательную: горячий дым обжигает гортань, смолы оседают в легких и затрудняют газообмен, синильная кислота блокирует процесс клеточного дыхания, канцерогены повышают риск заболевания раком легкого
* Пищеварительную: ожоги пищевода, риск заболевания раком желудка
* Сердечно-сосудистую: никотин сужает сосуды, в т.ч. головного мозга, поэтому органы и ткани недополучают кислород и питание, угарный газ связывает гемоглобин крови, который переносит кислород к органам и тканям
* Нервную: никотин блокирует передачу сигнала от нервной клетки к мышечной.
* Половую: радиоактивные элементы вызывают мутации.

Влияние табачного дыма на организм пассивного курильщика: все, кроме ожогов слизистой.

Рассказ должен быть научным и эмоционально отстраненным, не стоит живописно изображать страшные последствия курения. В пятом классе все уже знают о том,  что капля никотина убивает лошадь, а хомячка разрывает на мелкие кусочки. После рассказа ответьте на все вопросы учащихся./

4.  Влияние курения на семейный бюджет.

Ребятам предлагается решить арифметические задачи: Выкуривая по одной пачке сигарет, ценой 10 рублей, в день, сколько денег потратит курильщик за неделю, за месяц, за год. Если ребятам известно точно, сколько курят их родители, можно предложить считать для своей семьи. Ответы сообщать предлагается не в рублях, а в каких-либо полезных товарах или продуктах. /Например: мой папа выкуривает в неделю большой торт с кремом, в месяц полкило красной икры, а в год новую палатку и рюкзак. Лучшие ответы можно отметить и наградить.

6. Почему не курить - хорошо?

Ребятам предлагается методом мозгового штурма найти как можно больше причин не курить. Ответы фиксируются на доске. Потом можно предложить ребятам нарисовать эти причины на ватмане, объединившись в группы по 4-6 человек, или индивидуально на листах формата А-4. Рисунки вывешиваются в классе.

7. Домашнее задание.

Люди чаще всего начинают курить, потому что не знают, чем занять свободное время. Предложите способы интересного времяпрепровождения в одиночку и в компании.

**Как сказать «Нет!» и отстоять свое мнение.**

**Цели**:

1) научить отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны кого бы то ни было;

2) формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков;

3)формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей,

4) формирование устойчивого мнения о вреде курения, алкоголя, наркотиков;

5) формирование объективной социальной позиции.

**Формы и методы работы**: мозговой штурм, групповая работа, ролевая игра, индивидуальная работа.

**Оборудование:**плакаты, карточки, видеопроектор, доска, фломастеры, презентация.

**Ход занятия**

**Ведущий:**Каждый из вас знает, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал:**«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».**

А что способствует сохранению и укреплению здоровья?

Продолжите фразу: «Здоровье - это…»

Чаще всего вы употребляли 3 фактора, способствующие сохранению здоровья. А какие же?

Мы предлагаем каждому из вас вытянуть листочек и зачитать фактор. (***Приложение 1***)

Теперь просим вас **распределиться по группам**.

Итак, мы выяснили, что сохранению и укреплению здоровья способствует*двигательная активность*, *физические занятия, закаливание*.

Но есть в нашем обществе много факторов, губительно действующих на здоровье.

Назовите эти факторы*.*

Названные вами факторы являются вредными привычками.

Как сохранить здоровье и сказать «НЕТ!» вредным привычкам? Об этом мы и поговорим сегодня.

**Ведущий:**Вы назвали 3 основные вредные привычки, разрушающие здоровье человека: курение.

*На столах лежат фломастеры (зеленый, синий, красный), листы*

*Ведущий напоминает правила Мозгового штурм.*

**Вопрос (музыка) 3 мин**

* Почему люди начинают курить, пить, принимать другие наркотики? (интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, в кайф, любопытно, больно, слабый характер, снимать барьеры в общении, приобретать новый опыт, согреться и т.д.). *Ответы записывают на листах. Листы с ответами вывешивают на доске.*

**Ведущий:***Итак, мы назвали основные причины, побуждающие людей курить, пить и принимать наркотики. Но некоторые люди считают, что алкоголь и курение полезны.*

*Давайте попробуем****развенчать некоторые мифы о пользе курения и алкоголя.***

*Каждая группа получает задание****. Развенчание мифов (Приложение 2)***

***1.1 миф «Курящие люди дольше сохраняют фигуру»***

***1.2*"Алкоголь поднимает настроение и помогает развеселиться"**

* (Под действием алкоголя происходят ссоры, драки, необдуманные поступки, о которых в последствии сожалеют. Умение испытывать радоваться без наркотика - признак здоровой личности.**)**

***2.1 миф « На морозе сигарета согревает»***

* ***2.2*"Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми"** (Сколько не выпей–проблемы все равно остаются, а из-за пьянства к ним добавляются и новые.**)**

***3.1 миф «Курение успокаивает нервы»***

* ***3.2*"Алкоголь полезен"**(Алкоголь нарушает работу всех систем организма; часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.**)**

**Итог:**выступление детей и показ слайдов7-12. (Сделать слайды об алкоголе)

**Ведущий:**Помните, **Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума и война. У. Гладстон.**

**Ведущий:**Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь заведения вредных привычек, особенно при отсутствии взаимопонимания в семье и близкими. Склонность к вредным привычкам начинается с постепенного разрыва контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. Например, нет любви в семье, внимания, искренности, разговоров на личные духовные темы, нет этого и в отношениях с друзьями; или человек пытается понравиться другим, заводя вредные привычки ради хорошего мнения о себе и теряя себя.

**Ведущий:**Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотики, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

**Важно помнить, что алкоголь** это наркотик, и принимая его да­же в малых количествах, че­ло­век начинает приобретать за­ви­си­мость.

***Стихотворение (Музыка)***

*Наркотики…Подростки погибают.*

*Слабеет ум, и сохнут их тела.*

*И тихо лица тают и сгорают*

*Как свечи пред иконами дотла.*

*Потухший взгляд…Души оплоты пали…*

*Как из могилы вдруг восставший прах…*

*Испуг и боль, отчаянье, печали*

*Повисли на родительских плечах.*

*А рядом – жизнь ключом. В стране не голод,*

*И не война, торнадо, иль пожар.*

*Как хорошо, когда здоров и молод,*

*Как плохо, коль лишен опоры, стар.*

*Сейчас в России дети погибают.*

*Как им помочь? Родители не знают.*

**Ведущий:**А что же такое наркотики?

Те, кто кричат, что наркотики это круто — врут.

Наркотики — как атомный распад — просто СИЛА. Если ты достаточно силен, ты устоишь, в противном случае она уничтожит тебя. Наркотики — коварный враг, который, убивая, дает ответ на вопрос, что такое жизнь и каковы её настоящие ценности! Пусть каждый решит сам, впускать или не впускать ЭТО в себя. Но, однажды встав на этот путь, пусть имеет в виду, что расклад сил может поменяться в любой момент и не в лучшую сторону…

**Ведущий:**Для одних наркотик – это способ уйти от «грязной» действительности. Для других – способ ещё раз утвердится, показать свою «крутизну». Но не стоит забывать, что они сразу и навсегда отсекают тебе будущее. Они отравляют жизнь твоим родственникам. И становятся единственными "друзьями" на всю недолгую… Нет! не жизнь, на НЕДОЛГОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.

**Ведущий: Каковы для вас жизненные ценности? Мы предлагаем Вам индивидуальную работу.**

**Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности»**

Подросткам диктуется список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа

- хорошая обстановка в стране

- общественное признание

- материальный достаток и хорошее здоровье

- любовь

- семья

- удовольствия, развлечения

- самосовершенствование

- свобода, независимость

- справедливость

- доброта

- честность

- искренность

- вера

- целеустремленность

**Ведущий:**Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

**Ведущий: *Чтобы жизнь каждого из вас была полноценной, насыщенной, надо научиться сказать «НЕТ!»***

***Сценка***

***А. - Давай закурим!***

***Б - Мне нельзя.***

***А - Почему?***

***Б - Меня родители увидят.***

***А - А мы отойдем за угол.***

***Б - Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.***

***А - Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.***

***Б - А я наши сигареты не курю.***

***А - У меня иностранные.***

***Б - А я от спичек не прикуриваю.***

***А - А У меня зажигалка.***

***Б - Меня родители увидят.***

***А - Мы пойдем в подвал.***

***Б - в замешательстве и не знает, что ответить***.

**Ведущий2 *В этой ситуации ваш ровесник не смог ответить «НЕТ», а ведь,***

***сказав «НЕТ», вы можете***

– хорошо к себе относиться;

– заставлять других уважать себя за то, что вы личность;

– сохранить отношения с родителями;

– сохранить здоровье;

– оградить себя от несчастья.

**Сказав “да”, вы можете:**

– потерять уважение к себе;

– позволить другим принимать за вас решение;

– потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;

– *испортить отношения с родителями.*

**Ведущий:*Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.***

***Ролевая игра:***

***Мы предлагаем вам обыграть ситуации, в которых нужно принять единственно правильное решение.***

**Ведущий:**Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа. У вас есть памятки, которыми вы можете воспользоваться.

1. Товарищ, которого ты уважаешь, видя, что ты расстроен, предлагает тебе закурить и расслабиться: «Главное для тебя сейчас - успокоиться».

2. На дискотеке старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

3. Подошел к друзьям на улице, которые предлагают выпить пиво.

**Памятки «Умей сказать НЕТ»** (положить на столы на листочках)

1. Непохоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо
2. Я не собираюсь загрязнять организм
3. Не сегодня, наверное.
4. Нет, не хочу неприятностей.
5. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу до­мой.
6. Эта дрянь не для меня
7. Нет, спасибо
8. Не думаю, что ты достаточно знаешь, какой вред это прино­сит организму.
9. Лучше предложи мне витамины.
10. Нет, спасибо, это опасно.
11. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.
12. Мне не хочется умереть молодым.
13. Я хочу быть здоровым.
14. Это мне ничего не даст.
15. Я и без этого себя прекрасно чувствую
16. Нет, я и так много воюю со своими родителями.

**Групповая работа 10 мин**

**Ведущий:**Каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записанные у вас на карточках, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.

***Каждой группе по 3 вопроса.***

Любопытство

Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер

Расслабление

Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать

Влиться в компанию

Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом

Понравиться молодому человеку (девушке)

Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях

Получить кайф

Сходить на каток или в аквапарк

Забыть о проблемах

Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе

Снять барьеры в общении

Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры

Согреться

Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться

Снять напряжение

Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино

Докладчик от каждой группы зачитывает предложения.

***Ведущий Вывод: Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться****.*

**Ведущий:** Мы Вам желаем жить интересно. Ведь сколько удовольствия можно получить от красивой музыки, занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом. Ведь жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить.

**Ведущий:**Каждый из нас своим личным примером должен утверждать вечные человеческие ценности: доброту, дружбу, любовь, веру и взаимопонимание, чтобы нам было ради чего сказать вредным привычкам НЕТ. Ведь здоровая нация – это сила и богатство страны.

**Классный час по профилактике употребления ПАВ.**

1.Вступительное слово классного руководителя.

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья… . Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

2.Разминка учащихся “Здоровье – болезнь.”

Классный руководитель зачитывает названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ, а также аспекты, вызывающие снижение качества жизни, болезни. Учащиеся поднимают соответствующие кружочки.

**Здоровье:** **Болезнь:**

Жизнь со знаком “+” Жизнь со знаком”-“

· Свободная жизнь. Зависимая жизнь.

· Радостная жизнь. Горестная жизнь.

· Нравственная жизнь. Безнравственная жизнь.

· Жизнь: могу, хочу, Жизнь: не могу, не хочу,

желаю, должен. не желаю, не должен.

· Жизнь с надеждой, любовью, Жизнь без надежд, красоты

красотой

· Интересная жизнь. Скучная жизнь.

· Жизнь с целью. Бесцельная жизнь.

· Жизнь с совестью. Бессовестная жизнь.

· Добрая жизнь. Жизнь со злом.

· Ответственная жизнь. Безответственная жизнь.

· Активная жизнь. Пассивная жизнь.

· Трудолюбивая жизнь. Ленивая жизнь.

· Гигиеническая жизнь. Нечистоплотная жизнь.

· Трезвая жизнь. Хмельная жизнь.

· Жизнь с будущим. Жизнь без перспектив.

· Продуктивная жизнь. Потребляющая жизнь.

· Милосердная жизнь. Жестокосердная жизнь.

3.Конкурс “ Жизнь со знаком “+” и жизнь со знаком”-“”

2 команды:

“Спортсмены” и “ Экологи”

Жюри.

а) Приветствия команд.

Объяснение названия команды.

б) Итоги тестирования учащихся 7-8классов

+

Блиц – опрос участников конкурса.

( Смотри приложение)

Жизнь со знаком”+”Жизнь со знаком “ - “

1…………….. 1……………..

2…………….. 2……………..

3…………….. 3……………..

4…………….. 4……………..

5…………….. 5……………...

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами анкетирования учащихся 7-8 классов.

в) Конкурс капитанов.

“Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье.”

Выигравший первым начинает блиц – опрос.

Г) ”Закаливание” “Гигиена”

1……….. 1…………

2………... 2…………

3………… 3…………

4………... 4………….

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами блиц - опроса учащихся 7-8 классов.

4.Сценка

“Бой вредным привычкам!”

(Во время чтения текста 1и 2 учениками, 3 участница – женщина -классный руководитель, покрытая черным шарфом, обвивает их черными нитями. Женщина в черном символизирует болезнь.)

1 ученик.

Табачный туман обмана.

Кто курит табак, тот себе враг. Русская пословица.

Если человек 12-17 летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20 -25 лет жизни. При табакокурении:

25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

* Курилка.
* Он, выпуская дым пахучий,
* Себе солидность придает.
* А запах от него вонючий,
* Но он того не признает.
* Твой дым, курилка, неприятен,
* Я не боюсь тебе сказать!
* Опомнись! Ты же одурачен,
* Невинных можешь наказать!
* И чтоб не ждал тебя могильщик
* И чтоб не звали дураком,
* Одумайся быстрей, курильщик,
* И кончи дружбу с табаком!

2 ученик.

Алкоголь-шаг в пропасть.

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное. Ж.Ж.Руссо.

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум. Т.Пен.

Пьянство – это добровольное сумасшествие. Сенека.

Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей. Солон.

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково – юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов : печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

3 ученик.

Наркотики - война без взрывов.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

* Цвет лица землист. А он не старый…
* В доме холод, грязь … И тишина
* Дети в школе умственно отсталых
* И в психиатрической жена…
* Слаб и вял он, словно из мочала
* Сотворен… А он, при всем при том,
* Человеком тоже был сначала,
* Тенью человека стал потом.

( 1 и 2 ученик разрывают черные нити, женщина сбрасывает черный шарф, все трое выпрямляют спины и громким голосом читают хором призывы.)

Призывы: “Долой наркотики!”

“ Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

Классный руководитель.

Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

Классный руководитель.

“ Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти ”.

5. Презентация “ Как учащиеся 7 г класса учатся быть здоровыми”

6. Подведение итога классного часа.

1. Слово жюри. Подарки: блокнотики и ручки.

2. Задание участникам команд: записать в блокнотиках, что понравилось, и что нового они узнали на классном часе.

В заключении учащимся предлагается написать на оранжевых листочках слова-ценности, определяющие здоровый образ жизни и прикрепить их на газету” Мы за здоровый образ жизни!”

На розовых листочках написать слова – вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету “ Мы против вредных привычек!”

3. Заключительное слово классного руководителя.

**Анкета «Здоровый образ жизни»**

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2 вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2 вопросы содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим ?

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на............. %, потому

что я

4. Я хотел бы вести:

a) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

материальная обеспеченность ( )

здоровье ( )

семья ( )

дружба ( )

красота ( )

счастье других ( )

любовь ( )

познание ( )

развитие ( )

уверенность в себе ( )

творчество ( )

1. Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом ( )

правильное и полноценное питание ( )

режим дня ( )

гигиена ( )

не употреблять наркотики ( )

не употреблять алкоголь ( )

не курить ( )

соблюдение инструкций по технике безопасности ( )

соблюдение правил дорожного движения ( )

доброжелательное отношение к другим ( )

саморазвитие, самосовершенствование ( )

**Профилактическое занятие «Враги твоего здоровья»**

Цель: Формирование у детей социальных установок и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

**Задачи:**

* Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
* Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
* Обучение умению противостоять курению.
* Предоставление детям объективной, соответствующей возрасту информации о табаке.

Введение:

*«Курить – здоровью вредить», – этот тезис знаком нам с детства. Лишний раз рассказывать о вреде курения особого смысла не имеет, все и так прекрасно об этом знают. Сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, дыхательная система – всё это страдает в первую очередь. Но, не смотря ни на что, многие люди курят. Избавиться от этой не самой полезной привычки не так просто*.

**Задание:** Определить свои привычки и разделить их на полезные и вредные.

*Особенностью каждого человека является- способность привыкать к каким- либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто- то поздно, кто-то привык терпеть боль. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, играм и т.д. Привычки формируются в результате многократных поторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычки бывают вредными и полезными и формирование вредных привычек происходит, как правило, легче, чем формирование полезных и закрепляются прочнее. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков.*

**Мозговой штурм:**

Примеры вредных привычек:

Примеры вредных привычек

Как проявляются?

-привычка к употреблению в речи нецензурных выражений

Страдают окружающие

- привычка много есть

Страдает сам человек

- привычка опаздывать

Страдают окружающие и сам человек

- курить

Страдают окружающие и сам человек

- употреблять алкоголь

Страдают окружающие и сам человек

- употреблять наркотики

Страдают окружающие и сам человек

А сегодня мы с вами поговорим о такой вредной привычке, как табакокурение

**Упражнение «Ассоциации»**

Дети называют слова, которые у них ассоциируются со словами «курение», «табак». Все слова записываются на доске и каждое слово обсуждается.

***Мозговой штурм:***

Разделить листок тетради на две части. На одну часть записать «Что приобретешь, если будешь курить», а на другую часть «Что потеряешь, если будешь курить».

*Задание 1*: Определить «Есть ли у тебя сила воли, чтобы отказаться от курения?», насколько сильна сила воли, настолько обычно плодотворны наши работа и учеба.

**Тест «Волевой ли вы человек?»**

Инструкция: *Предлагаем определить, какая у вас воля? Предлагается ответить на вопросы, используя три варианта: «да», «иногда», «нет».*

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна?
2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в школе или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если сверстники предложат вам попробовать покурить, сможете ли вы им отказать?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что вы видели?
7. Быстро ли вы выполняете обещание?
8. Если у вас вызывает страх посещение зубного врача, сумеете ли вы в последний момент не изменить свое намерение?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли вы сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь с друзьями куда-либо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к тем, кто подолгу не возвращает взятые в библиотеке книги?
14. Даже самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение домашнего задания?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к вам слова?

Результаты теста:

Ответ «да»- 2 балла, «иногда»-1 балл, «нет»- 0 баллов.

**0-12 баллов**. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением: «Что мне- больше всех надо?» Вы скорее всего не откажитесь от предложения сверстников попробовать покурить. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся- от этого вы только выиграете.

**13-21 балл**. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйте, но и данное вами слово, сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. Вы можете аргументировать свой отказ попробовать покурить.

По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

**22-30 баллов.** С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться- вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Вам под силу отказаться от предложения сверстников попробовать курить. Правда, вам трудно обосновать свой отказ. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли- это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

*Упражнение*: «Прокуришь ли ты деньги»?

Предлагается небольшой математический расчет и способность визуализировать. Пачка сигарет стоит примерно от 10 до 40 рублей. Если человек выкуривает 1 пачку в день, то сколько у него потратиться денег

… в неделю,

… в месяц,

…за полгода

… в год.

**Что вы должны сказать, когда вас**

…**пытаются убедить**

**Способы отказа в реальных жизненных ситуациях:**

* + Просто сказать «нет» без объяснения;
	+ Отказаться и объяснить причины отказа;
	+ Предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;
	+ Отказаться и уйти;
	+ Проигнорировать предложение;
	+ Объединиться с кем-то придерживающимся твоего мнения;
	+ Постараться избегать нежелательных ситуаций.

**Что происходит после того, как ты принял решение?**

**Сказав «нет» давлению сверстников, вы сможете:**

+Хорошо относится к себе, потому что вы сами сделали выбор.

+Заставить других уважать вас за то, что вы личность.

+Сохранить отношения с родителями.

+Сохранить здоровье.

+Оградить себя от несчастья и помочь сделать это другим.

**Когда вы поддадитесь давлению сверстников, вы можете:**

- Потерять уважение к себе, потому что позволяет другим.

- Потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы.

- Испортить отношения с родителями.

- Приобрести множество болезней.

**Если человек бросил курить:**

-

*Задание 2:* Написать письмо курящему сверстнику

Цель: научить выдвигать убедительные аргументы против курения в реальных жизненных ситуаций.

Инструкция: напиши письмо курящему сверстнику с аргументами против курения, опишите все опасности, которым подвергает себя курильщик. Обратите внимание, что ваши рассуждения могут исходить из трех возможных вариантов:

1. Вы никогда не курили.
2. Вы курили, но бросили.
3. Вы продолжаете курить в настоящее время.

Составление совместной памятки с советами, как бросить курить.

**Советы, как бросить курить**

* ***Сообщите своим друзьям, родственникам, что вы бросаете курить. Чем больше народа будет знать о вашем решении, тем больше появится ответственности довести начатое до конца.***
* ***Начните курить сигареты, которые вам не нравятся.***
* ***Не зарекайтесь бросить курить «навсегда»- бросьте сначала на один день, потом еще, и еще и еще на один.***
* ***Общайтесь чаще с друзьями, которые не курят.***
* ***Выбросьте все, что напоминало бы вам о курении- пепельницу, спички, зажигалку и т.д.***
* ***Запаситесь жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками и т.д.***
* ***Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, купите себе что-нибудь. Вы это заслужили.***
* ***Помните, что, если вы сможете бросить курить, вы научитесь распоряжаться своей судьбой. Вам будет проще принимать другие важные решения.***

**Родительское собрание по теме:**

**«Профилактика злоупотребления психоактивных веществ»**

Оформление: плакат с высказыванием Сократа

Плакат «3 функции родителей»

Плакат «мифы об употреблении ПАВ»

Брошюры «советы родителям»

**Ход собрания**

Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о том, как мы можем помочь нашим детям отказаться от приёма ПАВ, а тем , кто не пробовал их употреблять, никогда этого не делать. К психоактивным веществам можно отнести алкоголь и наркотики.

Для начала давайте прочитаем реплику о молодых людях одного очень известного человека*:*

***«Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты , не уважает старших. Дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей?»***

Эти слова принадлежат Сократу, такой он видел молодёжь 5 века до н.э.

*Вывод:* Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших.

С одной стороны, нет повода для волнения - всё происходит точно также, как и 26 веков назад.

Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь и наркотики, которые могут разрушить их молодые жизни.

Учёные подсчитали, что так повально пьянствовать, как сейчас России осталось 20-30 лет. Наркомания может ускорить наступление этой катастрофы в 2-3 раза.

Многолетние наблюдения доказали, что если дети употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями и венерическими заболеваниями, употреблением алкоголя есть связь. Пьющие подростки чаще попадают в такие ситуации.

Обычно употребление табака, алкоголя сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, пропусками занятий и плохой успеваемостью в школе.

Понятно, что употребление табака и алкоголя- сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является риском возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, распитие спиртных напитков- это причина несчастных случаев и преступлений. Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

Употребление табака и алкоголя детьми и подростками- отклоняющееся от нормы поведение.

Как родители могут повлиять на выбор детей? Нужно ли пробовать алкоголь, табак и наркотики? Предлагаю вам послушать притчу.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей?,- спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

* предотвратить
* спасать

Задача родителей и педагогов- «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

В любом случае родителям необходимо выполнять 3 функции:

* Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
* Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
* Осуществлять текущий контроль
* И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компаниюи в одиночку.

Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме И пусть хотя бы здесь их окружает любовь!

Давайте зачитаем с вами советы родителям.

Если мы что-то воспитываем в своих детях, необходимо самим придерживаться этих правил. Исследования показали. Что большинство людей курят, употребляют алкоголь также, как это делали их родители.

Но интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах у детей не оказывает на них вредного влияния. Но нельзя пить при детях много. Тот факт, что вы можете в зависимости от ситуации пить умеренно или совсем не пить, является хорошим примером для ваших детей.

Иногда родители, которые не пьют и не курят тоже совершают ошибку, не обсуждая эту проблему с детьми, т.к. родители- это не единственное их окружение.

При ребёнке не нужно заставлять гостей пить, если они не хотят.

Конечно, особенно трудно приходится в тех семьях, где сильно пьёт глава семьи. Поступки отца и реакция на него матери формируют опасные модели поведения у детей.

*Из всего сказанного ясно, что ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!*