

На V Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ  
«Новые технологии для «Новой школы»

**Номинация:**

«Профилактические психолого-педагогические программы»

**ПРОГРАММА**

**«С любовью к себе» в ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Большая Глушица**

**Автор:**

**Лазутчева Татьяна Ивановна**

педагог – психолог отдела профилактики наркомании ГБОУ ДПО  
«Региональный социопсихологический центр»

**Контактная информация:**

Лазутчева Татьяна Ивановна, адрес e-mail: [lazutcheva@yandex.ru](mailto:lazutcheva@yandex.ru),

тел к. 8 937 17 25 016

446180, Самарская область, Большеглушицкий район, с.Большая Глушица,  
ул.Советская 179-2

«Надо понять, что такое человек, что такое жизнь,  
что такое здоровье, и как равновесие стихий  
его поддерживает, а их раздор разрушает и  
губит» (Леонардо да Винчи)

**Аннотация**

1.Научно-практическая новизна

Научная обоснованность

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Правильный образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Поэтому необходима образовательная и воспитательная деятельность семьи, школы и общества по вопросам формирования здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам.

## **2.Актуальность и перспективность**

Поэтому перед школой стоит задача – это организация образовательного процесса таким образом, чтобы, как можно больше компенсировать риски подросткового возраста и создать благоприятный мотивационный климат для развития внутреннего потенциала ребёнка.

Подростковый период знаменует собой переход к взрослости, и особенности его протекания накладывают отпечаток на всю последующую жизнь.

В этот период важно проводить такую работу, чтобы обучающиеся имели возможность говорить о себе, исследовать себя.

В этом помогут занятия по программе: « С любовью к себе»

Данная программа органически вписывается в систему работы школы, ее цель и задачи полностью соответствуют цели ГБОУ СОШ № 2 с.Большая Глушица: «Формирование творческой, социально-адаптированной личности, обладающей прочными современными базовыми знаниями, гражданскими и нравственными качествами».

Кроме того, основополагающим принципом построения программы развития школы является принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства; при этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество. Этот принцип тоже нашел отражение в данной профилактической программе.

Предлагаемая программа рассчитана на обучающихся 7-8 классов (14 - 15 лет), соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков.

При проведении программы должны подключиться педагоги и родители. Это могут быть методические объединения для педагогов, встречи с родителями в форме тренинга, дискуссий или консультаций.

Взрослые должны помнить о том, что их ребёнок вместе со своим взрослением получает массу проблем, которые связаны с его жизненным самоопределением. Именно оно при условии правильности помогает подростку намечать разумные цели, не сбиваться с праведного пути, заботиться о своем здоровье и добиваться успеха в жизни.

### **3. Практическая направленность**

**Цель программы** – это формирование здорового образа жизни и обучение подростков жизненно важным навыкам через познание себя.

**Задачи программы:**

1. Сформировать представления у подростков о сохранении своего здоровья.
2. Развить у обучающихся стратегии поведения и личностные ресурсы, препятствующих саморазрушающему поведению.
3. Развить у обучающихся умение оценивать личностные особенности

5. Развить у обучающихся коммуникативные навыки (умение бесконфликтно и эффективно общаться)
6. Способствовать развитию у обучающихся стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

**При разработки данной программы учитывались следующие принципы:**

**Возрастная адекватность** – соответствие предлагаемых форм и методов обучения особенностям психологического развития

**Практическая целесообразность** - занятия отражают актуальные проблемы, связанные с формированием у учащихся с социальной адаптации

**Необходимость и достаточность предоставляемой информации** – подросткам предоставляется тот объём информации, который имеет для них практическую значимость

**Включенность в процесс профилактической работы родителей и педагогов (см.Приложение)**

#### **4.Наличие межпредметных и внутри предметных связей**

Курс рассчитан на работу с обучающимися по 1 часу в неделю (40-минутный урок). Программа универсальна, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу обучающихся (целый класс) и на группу 8-12 человек.

#### **Адресат**

**Включенность в процесс профилактической работы обучающихся, родителей и педагогов (см.Приложение)**

С целью заинтересованности подростков занятия должны содержать разнообразные формы работы. Соответствующая информация и формы занятий сочетаются таким образом, чтобы элементарные теоретические положения обучающиеся сразу могли испытать и отработать на практике.

## **8. Продолжительность курса**

Работа по предлагаемой программе может проводиться в течении учебного года. Работа по данной программе ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу из возрастных особенностей, на оказание помощи ребенку в поиске ответа на интересующие его вопросы.

Полный курс рассчитан на 10 занятий, которые объединены в 5 блоков: «Изучаем себя», «Здоровье и вредные привычки». «Законы психологии», «Моя концепция Я», «С любовью к себе». Каждый блок имеет логическую связь с предыдущим, а каждая тема плавно переходит в следующую.

Такое сочетание методических средств и приемов предполагает объединение знаний, чувств и поведения ребенка в единый процесс его приобщения к психологической культуре.

В ходе реализации программы необходимо использовать только безопасные техники и приемы, т.к. занятия являются универсальными и проводятся с широким кругом учащихся данного возраста.

## **9. Ожидаемые результаты реализации программы**

Занятия нацелены на достижение конкретных результатов:

1. обучающиеся научатся бережно относиться к своему здоровью;
2. обучающиеся научатся выстраивать свою стратегию поведения и развивать личностные ресурсы, препятствующих саморазрушающему поведению;

3. у обучающихся повысится уровень осведомлённости о последствиях злоупотребления ПАВ;

4. обучающиеся научатся оценивать свои личностные особенности;

5. обучающиеся научатся новым коммуникативным навыкам (умение бесконфликтно и эффективно общаться)

6. обучающиеся научатся новым навыкам саморегуляции.

Кроме того, возможно использование сравнительного анализа психодиагностических исследований учащихся приводились методики: анкета «Будем здоровы!» (автор Шишковец М. А.) проводилась с целью определения индивидуального стиля здорового образа жизни обучающихся и их установки на приобретение основ здорового образа жизни.

**Методика «Определение уровня здорового образа жизни подростка»**

## **10. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения**

### **Отзыв**

**администрации**

**ГБОУ СОШ № 2 с. Большая Глушица «ОЦ»**

**на психолого – педагогическую программу:**

**«С любовью к себе»**

Апробация программы: «С любовью к себе»» проходила на базе ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с.Большая Глушица с 6 сентября по 15 ноября 2009/10 учебного года.

Программа проводилась в рамках профилактики злоупотребления психоактивными веществами и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся, в том числе с подростками «группы риска».

Программа должна проводиться в общеобразовательных учреждениях. Противопоказано проведение занятий с детьми, имеющими интеллектуальные отклонения в развитии и эмоционально-волевые расстройства.

Программа направлена на личностное развитие, создает безопасное пространство для общения; открывает пути к самораскрытию, самореализации; облегчает адаптацию обучающихся в среде сверстников; дает возможности для отработки эффективных методов психологической защиты от негативного внешнего воздействия.

Занятия по предлагаемой программе могут проводиться в течение учебного года на уроках обществознания, обж, биологии, уроках опд (основа проектной деятельности) или во вне урочной деятельности.

Полный курс рассчитан на 10 занятий, которые объединены в 5 блоков: «Изучаем себя», «Здоровье и вредные привычки». «Законы психологии», «Моя концепция Я», «С любовью к себе». Каждый блок имеет логическую связь с предыдущим, а каждая тема плавно переходит в следующую.

Занятия проводятся с обучающимися по 1 часу в неделю (40-минутный урок). Программа рассчитана на группу обучающихся (целый класс) и на группу 8-12 человек. При проведении программы должны подключиться педагоги и родители.

Программу могут проводить педагоги-психологи, социальные педагоги, специалисты, работающие по пропаганде здорового образа жизни.

В исследовании приняли участие обучающиеся двух седьмых классов классов(по 20 человек в каждом). Отзывы участников и администрации имеются(см.Приложение № 1 -№ 4)

## **I. Учебный план программы**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДПО «Региональный  
социопсихологический центр»

\_\_\_\_\_ Клюева Т.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Директор ГБОУ СОШ № 2  
«Образовательный центр»

с.Большая Глушица

Федоров Е.Ю. \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

### **Учебный план программы**

#### **« С любовью к себе»**

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни и обучение подростков жизненно важным навыкам через познание себя.

**Категория слушателей:** обучающиеся 7-8 класса

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

| № | наименование тем | всего часов | в том числе   |              | форма контроля              |
|---|------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------------------|
|   |                  |             | теоретических | Практических |                             |
| 1 | Изучаем себя     | 1           | 0,25          | 0,75         | Рефлексия,<br>анкетирование |

|       |                              |    |      |      |                          |
|-------|------------------------------|----|------|------|--------------------------|
| 2     | Здоровье и вредные привычки. | 3  | 0,75 | 2,25 | Рефлексия                |
| 3.    | Законы психологии            | 2  | 0,5  | 1,5  | Рефлексия                |
| 4.    | Моя концепция Я              | 2  | 0,5  | 1,5  | Рефлексия                |
| 5.    | С любовью к себе             | 2  | 0,5  | 1,5  | Рефлексия, анкетирование |
| Итого |                              | 10 | 2,5  | 7,5  |                          |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДПО «Региональный  
социопсихологический центр»

\_\_\_\_\_ Ключева Т.Н.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Директор ГБОУ СОШ № 2  
«Образовательный центр»

с.Большая Глушица

Федоров Е.Ю. \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

### Учебно – тематический план

### программы « С любовью к себе»

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни и обучение подростков жизненно важным навыкам через познание себя.

**Категория слушателей:** обучающиеся 7- 8 класса

**Срок обучения:** 10 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

| №         | наименование тем                      | всего часов | в том числе   |              | форма контроля           |
|-----------|---------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|
|           |                                       |             | теоретических | практических |                          |
| <b>1</b>  | <b>Изучаем себя</b>                   | <b>1</b>    | <b>0,25</b>   | <b>0,75</b>  | Рефлексия, анкетирование |
|           | 1.1 Знакомство. Изучаем себя          | 1           | 0,25          | 0,75         | Рефлексия                |
| <b>2.</b> | <b>Здоровье и вредные привычки.</b>   | <b>3</b>    | <b>0,75</b>   | <b>2,25</b>  | Рефлексия                |
|           | 2.1.Почему важно быть здоровым        | 1           | 0,25          | 0,75         |                          |
|           | 2.2.Умение отвечать за свое здоровье. | 1           | 0,25          | 0,75         |                          |
|           | 2.3.Развиваем стрессоустойчивость     | 1           | 0,25          | 0,75         |                          |
| <b>3</b>  | <b>Законы психологии</b>              | <b>2</b>    | <b>0,5</b>    | <b>1,5</b>   | Рефлексия                |
|           | 3.1.Реклама-человек-здоровье.         | 1           | 0,25          | 0,75         |                          |
|           | 3.2.Групповое давление.               | 1           | 0,25          | 0,75         |                          |
| <b>4.</b> | <b>Моя концепция Я</b>                | <b>2</b>    | <b>0,5</b>    | <b>1,5</b>   | Рефлексия                |

|    |                                       |          |            |            |                             |
|----|---------------------------------------|----------|------------|------------|-----------------------------|
|    | 4.1.Как принимать решения             | 1        | 0,25       | 0,75       |                             |
|    | 4.2.Уверенное и неуверенное поведение | 1        | 0,25       | 0,75       |                             |
| 5. | <b>С любовью к себе</b>               | <b>2</b> | <b>0,5</b> | 1,5        | Рефлексия                   |
|    | 5.1.Умение сказать «нет»              | 1        | 0,25       | 0,75       |                             |
|    | 5.2.Я отвечаю за себя                 | 1        | 0,25       | 0,75       | Рефлексия,<br>Анкетирование |
|    | <b>Итого</b>                          |          | <b>10</b>  | <b>2,5</b> | <b>7,5</b>                  |

### Пояснительная записка

#### Актуальность

Наряду с передачей знаний задачей школы является и подготовка детей к самостоятельной жизни, их правильная социализация.

Занятия помогут обучающимся осознать свою индивидуальность, свои ценности и установить приоритеты, стать более терпимыми, гибкими, внимательными, чувствовать себя менее одинокими, научиться жить среди людей и испытывать положительные эмоции.

В ходе занятий ребята должны научиться общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, решать конфликты, слушать и понимать других, следуя при этом собственным внутренним знаниям и желаниям. Учащимся необходимо научиться работать в коллективе, плодотворно сотрудничая с самыми разными людьми для того, чтобы добиться успехов в самых различных жизненных ситуациях.

Основа подобных занятий — это обучение подростков жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к со-

хранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия будет способствовать не только развитию представлений о своем Я, сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, снизит риск наркомании и алкоголизации.

Таким образом, главным ожидаемым результатом данной программы является социальная адаптация - позитивная «Я-концепция», устойчивая адекватная самооценка, проявление активности в вопросах самопознания, высокий уровень эмпатии в общении с людьми, владение приемами и навыками эффективного межличностного общения.

### **Структура и содержание программы**

**Общая структура занятия** включает в себя следующие элементы:

1. *Ритуал приветствия* – важный момент работы с группой, позволяющий спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. *Основное содержание занятия* – представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы
3. **Беседа и обсуждение на эмоциональном уровне**
  4. *Рефлексия занятия* – предполагает создание комфортного климата в коллективе.
  5. Подведение итогов.

### **Методы, используемые при реализации психолого-педагогической программы**

При проведении занятий рекомендуется использовать следующие методические приемы:

- Психологическая информация. Изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий способствует углублению самосознания, стимулирует подростка к размышлению о себе. Кроме того, такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком — привычной для ученика формой деятельности, а, следовательно, позволяет тревожным подросткам чувствовать себя в безопасности, воспринимать ситуацию как подконтрольную. Детям, склонным скрывать свой внутренний мир от окружающих, такая работа позволяет избегать прямых высказываний о себе, но в то же время обсуждение нередко сопровождается серьезной внутренней работой. Необходимость ведения записей в тетради позволяет улучшить дисциплину на занятии, а также дает возможность вернуться к ранее рассмотренным вопросам.
- Дискуссия. Этот метод позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.
- В ролевых ситуациях обучающиеся сталкиваются с теми случаями, которые характерны для их реальной (и значимой для них) деятельности, и ставятся перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.
- Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствуют углублению осознания сферы общения, обучают умению сотрудничать.
- Задания на развитие самосознания. Упражнения данной группы направлены на создание условий для изменения "образа-Я", расширения представлений о себе и своих связях с окружающим миром, на формирование положительной установки по отношению к самому себе.

Кроме того, возможно использование сравнительного анализа психодиагностических исследований обучающихся приводились методики: анкета «Будем здоровы!» (автор Шишковец М. А.) проводилась с целью определения индивидуального стиля здорового образа жизни обучающихся и их установки на приобретение основ здорового образа жизни.

Методика «Определение уровня здорового образа жизни подростка»

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Ограничения и противопоказания при проведении программы могут быть для детей с задержкой психического развития (ЗПР), умственной отсталости (УО), с агрессивным поведением, с синдромом гиперактивности в связи с особенностями их развития (нарушения в эмоционально-волевой сфере, низкий уровень интеллектуального развития, трудности в общении и т.д).

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

#### **Нормативно-правовая база**

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ.

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы детям гарантируются права:

- сформулировать свои собственные взгляды,

- право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам,
- право свободно выражать свое мнение, на свободу мысли,
- на сохранение своей индивидуальности,
- на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)**

Специалист, реализующий данную программу, должен иметь соответствующую квалификацию (специальное психологическое образование, владеть методами работы с группами, знать особенности подростковой психологии). Рекомендуется проведение супервизии для ведущего программы 1 раз в год.

Обучающиеся участвуют в занятиях еженедельно. Педагоги отвечают за посещение занятий обучающихся, т.е. обеспечивают их явку. Перед проведением программы и после занятий обязательная встреча с родителями. Психолог знакомит родителей с предлагаемой программой, сообщает результаты первичного и вторичного исследования. Обязательно должна быть завершающая встреча- подведение итогов программы.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы: требования к специалистам, реализующим программу; перечень учебных и методических материалов необходимых для реализации программы; требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.) и т.д**

### **Необходимое оборудование, инструменты и материалы для реализации программы**

#### **1. Помещение для занятий.**

Помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Столы и стулья должны быть расставлены таким образом, чтобы дети могли хорошо

видеть друг друга и ведущего, чтобы психолог мог свободно подойти к каждому. Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводятся в кабинете, где участники могут свободно располагаться, передвигаться, в кабинете обязательно должно быть свободное место для того, чтобы учащиеся смогли сесть в круг.

## 2.Вспомогательные принадлежности:

- музыкальный центр,
- диски с музыкой,
- карандаши, фломастеры, маркеры,
- тетради,
- альбомные листы,
- карточки с ситуациями
- ватманы,
- компьютер
- проектор
- доска, мел,
- готовая презентация(психолог)
- плакаты, таблицы и рисунки к урокам,
- раздаточный материал.

## **Сроки и этапы реализации программы**

Работа по предлагаемой программе может проводиться течение учебного года. Психолог проводит исследования до проведения занятий и после завершения.

Полный курс рассчитан на 10 занятий, которые объединены в 5 блоков: «Изучаем себя», «Здоровье и вредные привычки». «Законы психологии», «Моя концепция Я», «С любовью к себе». Каждый блок имеет логическую связь с предыдущим, а каждая тема плавно переходит в следующую.

## **Система организации контроля за реализацией программы**

Курс занятий доступен всем учащимся, игры и психологические упражнения помогают ребятам лучше узнать себя и других, добиться успехов в различных жизненных ситуациях.

Во время занятий важно создание в классе атмосферы психологического комфорта, доверия, безопасности и поддержки каждого ученика. Поэтому целесообразно предоставить учащимся возможность вырабатывать собственные правила работы на занятиях, которые необходимо соблюдать и учащимся, и ведущему.

Очень важно с первых минут в классе создать доброжелательную атмосферу, способствующую принятию индивидуальных особенностей каждого и продуктивному решению практических задач сообща.

В процессе проведения занятий ведущий должен следить за отношениями участников, стараться предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формировать дружеские взаимоотношения среди детей.

В ходе занятий необходимо учитывать и обыгрывать всевозможные отклонения от запланированного занятия и инциденты, не нарушая технической последовательности, делать эти отклонения элементами игры, дискуссии, включая в сюжет, в развитие темы, но никогда не делать их причиной замечаний или наказаний.

Перед реализацией программы в конкретной группе необходимо согласие родителей на проведение психологической работы с их детьми. Кроме того, для достижения максимального эффекта, родители должны следить за ходом занятий, оказывать помощь детям в выполнении заданий; классному руководителю необходимо уделять внимание в работе с детьми вопросам индивидуальности и взаимоотношений в классном коллективе.

Поэтому для оценки эффективности данной программы предполагается использовать формы текущего контроля: умение применить полученные навыки, рефлексия, структурированное наблюдение в процессе занятий.

Формами итогового контроля могут быть экспертные опросы родителей и учителей и экспресс – опросы для учащихся.

Проведение анкетирования среди участников программы – это промежуточные и итоговые психодиагностические срезы.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)**

Объективно проверить эффективность проведенной с обучающимися работы достаточно сложно. Успешность реализации программы сможет подтвердить только дальнейшая жизнь учащегося. Я полностью солидарна с мнением М.Р.Битяновой, в соответствии с которым успешность профессиональных действий психолога «в большинстве случаев не может напрямую измеряться в каких-либо единицах реальных изменений в поведении... школьника» [1, с.292].

Есть и другие сложности при проверке эффективности: например, отсутствие в рамках одной школы «контрольной группы». Нельзя не учитывать и другие факторы, влияющие на «чистоту эксперимента» (изменение семейной ситуации школьников, особенности переходного возраста и др.).

Анкетирование, проводимое под изучаемую проблему, проводится трижды, т.е. до занятий, промежуточный срез и итоговый. Но подтверждением эффективности программы может быть методика Рокича «Ценностные ориентации личности».

## Приложения

### Приложение № 1

**Анкета «Будем здоровы!» (автор Шишковец М. А.) проводилась с целью определения индивидуального стиля здорового образа жизни обучающихся и их установки на приобретение основ здорового образа жизни.**

В исследовании приняли участие обучающиеся двух седьмых классов классов (по 20 человек в каждом)

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием.

При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

*42 балла и выше – высокий уровень* сформированности установки на ЗОЖ, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

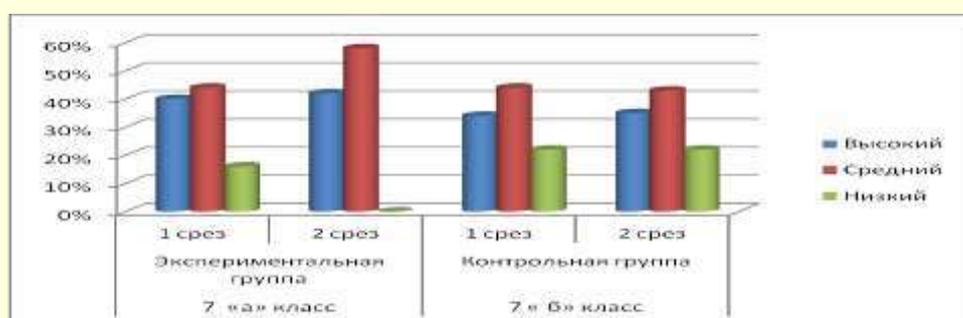
*41 – 31 балл – средний уровень* сформированности установки на ЗОЖ, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

*30 – ниже – низкий уровень* сформированности установки, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

Результаты данного анкетирования в 7 «а» классе (экспериментальная группа) перед проведением занятий показали, что высокий уровень наблюдается у 40% обучающихся, у 44% участников наблюдается средний

уровень и низкий уровень у 16% обучающихся. При втором срезе, показатели оценки индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью в экспериментальной группе увеличились после занятий, следовательно, программа: «С любовью к себе» оказалась эффективна.

| Уровень | 7 «а» класс              |        | 7 «б» класс        |        |
|---------|--------------------------|--------|--------------------|--------|
|         | Экспериментальная группа |        | Контрольная группа |        |
|         | 1 срез                   | 2 срез | 1 срез             | 2 срез |
| Высокий | 40%                      | 42%    | 34%                | 35%    |
| Средний | 44%                      | 58%    | 44%                | 43%    |
| Низкий  | 16%                      | 0%     | 22%                | 22%    |
| Итого   | 100%                     | 100%   | 100%               | 100%   |



Результаты данного анкетирования в 7 «б» классе (контрольная группа) показали, что при 1 срезе высокий уровень наблюдается у 34% обучающихся, у 44% участников наблюдается средний уровень и низкий уровень у 22% обучающихся. Показатели оценки индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью в контрольной группе при втором срезе увеличились незначительно на 1 %, Исходя из полученных данных, можно предположить, что при проведении программы: «С любовью к себе» установки обучающихся во ведению здорового образа жизни были бы сформированы.

### Методика «Определение уровня здорового образа жизни подростка».

В исследовании приняли участие обучающиеся двух седьмых классов классов (по 20 человек в каждом)

Школьникам предлагалось ответить на 9 вопросов. Далее производилась обработка результатов:

На вопросы 2, 3, 6, 7, 8 за ответ Да - 2 балла, за Нет - (минус один) балл.

На вопросы 1, 4, 5, 9 наоборот Да - (минус один), Нет - (плюс два).

Посчитываем по каждому опрошенному и *определяем уровень согласно следующим критериям:*

3 балла и ниже - **низкий уровень здорового образа жизни;**

4 -8 - **средний уровень;**

9 баллов и выше - **высокий уровень.**

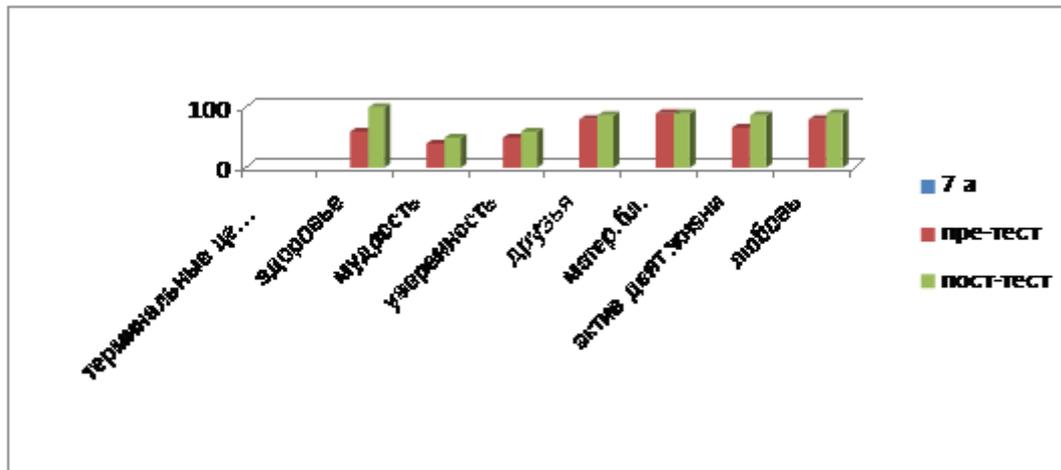
Результаты данного анкетирования представлены в таблице:

| Уровень | 7 «а» класс              |                | 7 «б» класс        |               |
|---------|--------------------------|----------------|--------------------|---------------|
|         | Экспериментальная группа |                | Контрольная группа |               |
|         | 1 срез%<br>чел           | 2 срез%<br>Чел | 1срез%<br>чел      | 2срез%<br>чел |
| Высокий | 41%                      | 42%            | 33%                | 33%           |
| Средний | 44                       | 57%            | 41%                | 41%           |
| Низкий  | 15                       | 1%             | 26%                | 26%           |
| Итого   | 100%                     | 100%           | 100%               | 100%          |

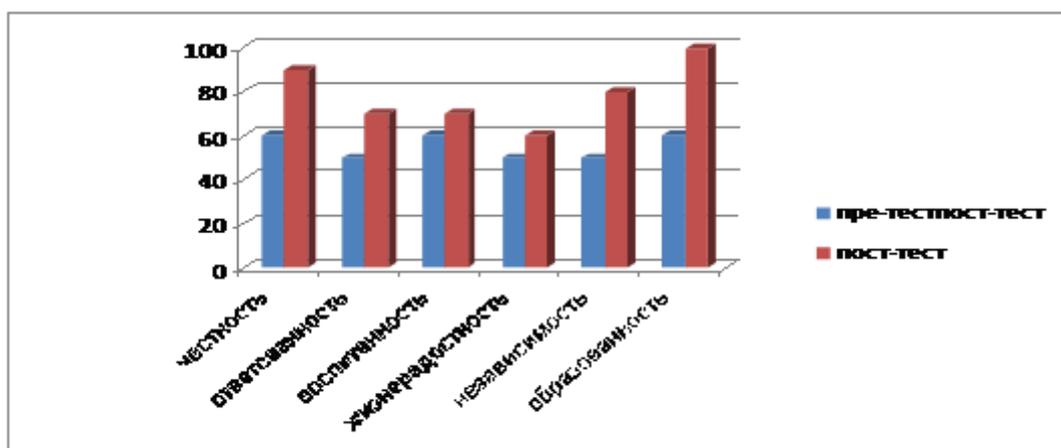


Из данных, представленных в таблице **видно, что уровень ЗОЖ подростков экспериментальной группы изменился после проведения тренинга.** В контрольной группе **уровень исследования здорового образа жизни подростков не изменилось.**

**Результаты учащихся экспериментальной группы 7 «а» класса по методике «Ценностные ориентации» М.Рокича и направленность личности Б.Басса**



В экспериментальной группе обучающиеся 7 а класса выбрали в качестве основополагающих «**терминальных ценностей**» здоровье, уверенность в себе. Отдают предпочтение активной деятельности жизни, любви, наличию хороших и верных друзей, материально обеспеченной жизни.



В «**инструментальных ценностях**» участники отдали предпочтение честности, ответственности, воспитанности. Приоритетами учащихся являются жизнерадостность, независимость, образованность.

Практика работы в школе показала, что ведущие ценности и направленность личности во многом определяют показатели психологического здоровья.

## Приложение № 4

### *Анкета для педагогов*

Просим Вас ответить на вопросы прилагаемой анкеты. Нам важно Ваше мнение о содержании и механизме реализации программы: «С любовью к себе».

**1. Проводится ли в школе профилактическая работа? Если да, то с какими классами и в какой форме?**

- Да, систематически \_\_\_\_\_

- Да, эпизодически \_\_\_\_\_

- Нет

**2. Каким образом осуществлялась программа: «С любовью к себе»(подчеркните)**

- рамках отдельного курса

- в рамках базовых учебных курсов

- в рамках клуба

- работу проводил психолог

**3. На Ваш взгляд, понравились ли учащимся занятия? (подчеркните)**

- Да - Нет

**4. Считаете ли Вы, что программа позволила расширить представления подростка о себе?**

- Да - Нет

**5. Способствуют ли такие занятия формированию ЗОЖ у учащихся?**

- Да - Нет

**6. В каких формах проводилось знакомство с программой родителей?**

- Выступление психолога (презентация и ожидаемые результаты программы)

- Анкетирование родителей до и после занятий?

**7. Как реагировали родители на предложение предлагаемой программы?**

- положительно - отрицательно

**8. Как Вы оцениваете программу в целом?**

- Очень положительно

- Положительно

- Отрицательно

Стаж работы в школе \_\_\_\_\_

Благодарим Вас за ответы и участие в программе!

Приложение № 5

---

## Анализ результатов по анкетированию среди родителей

Работа с родителями обучающихся 7 и 8 классов была проведена в два этапа. Первоначально в сентябре с родителями было проведено родительское собрание.

---

### Цель встречи :

1. проинформировать родителей о методах работы кабинета профилактики наркомании с обучающимися 7-х классов;
2. познакомить родителей с программой «С любовью к себе»;
3. исследовать отношение родителей к формам работы кабинета методом анкетирования .

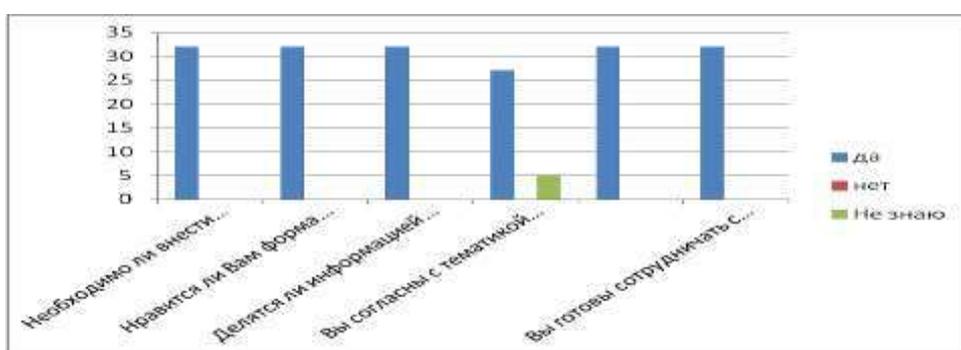
В начале встречи смотрели CD фильм «Точка отсчета». Затем с родителями была проведена дискуссия, в которой родители приняли активное участие(32ч).

Далее психолог рассказала о цели и задачах программы: «С любовью к себе»

### Интерпретация полученных данных от родителей

| №  | Вопросы   | Да | нет | Не знаю |
|----|---|----|-----|---------|
| 1. | Необходимо ли вести пропаганду ЗОЖ ?  | 32 |     |         |
| 2. | Нравится ли Вам форма сотрудничества кабинета профилактики наркомании с родителями? | 32 |     |         |
| 3. | Делятся ли информацией с вами дети о проделанной работе психолога кабинета?         | 32 |     |         |

|    |  |    |  |   |
|----|--|----|--|---|
| 4. | Вы согласны с тематикой тем указанных в программе «С любовью к себе»               | 27 |  | 5 |
| 5. | Вы согласны, что в программе «С любовью к себе» важно рассматривать вопросы о ПАВ? | 32 |  |   |
| 6. | Вы готовы сотрудничать с психологом кабинета и получать новую информацию?          | 32 |  |   |



**Таким образом, анкетирование при первом срезе выявило отношение родителей к предлагаемой программе, в том числе необходимость проведения пропаганды ЗОЖ в подростковой среде, позитивное отношение родителей к работе кабинета профилактики наркомании.**

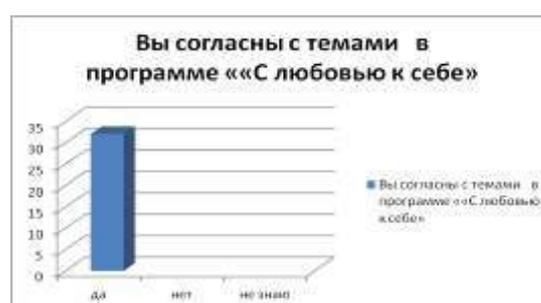
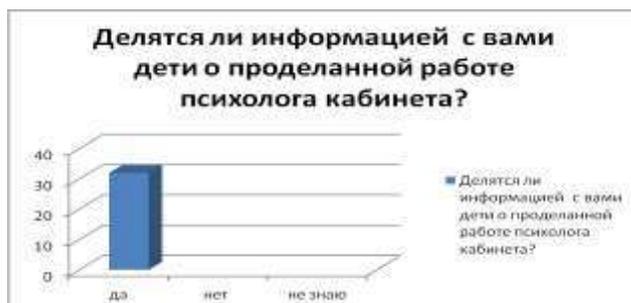
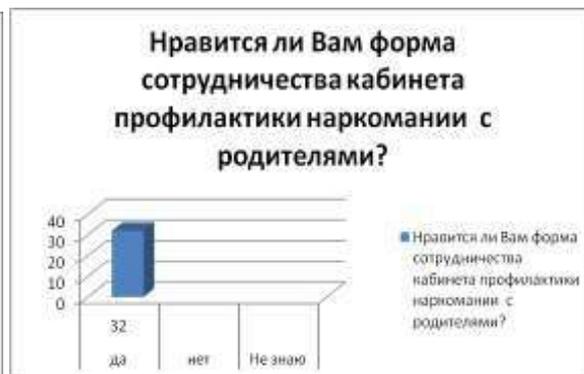
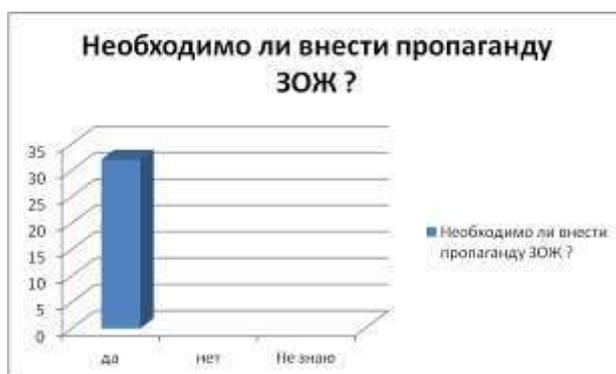
В декабре проведено второе родительское собрание с родителями обучающихся 7 классов.

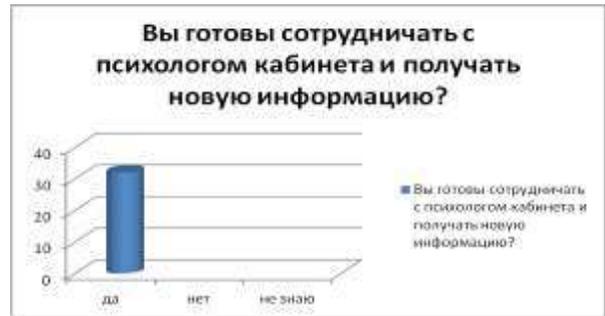
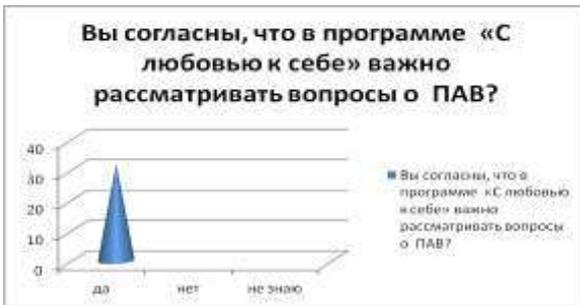
**Цель встречи :**

1. познакомить родителей с результатами занятий по программе «С любовью к себе»;
3. исследовать отношение родителей к формам работы кабинета методом анкетирования

**Результаты анкетирования родителей при втором срезе**

| №  | Вопросы   | Да | нет | Не знаю |
|----|---|----|-----|---------|
| 1. | Необходимо ли вести пропаганду ЗОЖ ?  | 32 |     |         |
| 2. | Нравится ли Вам форма сотрудничества кабинета профилактики наркомании с родителями? | 32 |     |         |
| 3. | Делятся ли информацией с вами дети о проделанной работе психолога кабинета?         | 32 |     |         |
| 4. | Вы согласны с темами в программе «С любовью к себе»                                 | 32 |     |         |
| 5. | Вы согласны, что в программе «С любовью к себе» важно рассматривать вопросы о ПАВ?  | 32 |     |         |
| 6. | Вы готовы сотрудничать с психологом кабинета и получать новую информацию?           | 32 |     |         |





**Таким образом, наблюдается положительное отношение родителей к программе**

**Анкета для учащихся 1 – 11 классов « Моё здоровье»**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

| № | Вопросы и варианты ответов  | Ответы |
|---|---|--------|
| 1 | <p>В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Плохо сплю</li> <li>2) Часто болит живот</li> <li>3) Физические недостатки</li> <li>4) Часто болит голова</li> <li>5) Плохое настроение</li> <li>6) Часто простываю</li> <li>7) Плохой аппетит</li> <li>8) Болезненный внешний вид</li> <li>9) Боюсь сквозняков</li> <li>10) Другое</li> </ol>                       |        |
| 2 | <p>От кого ты получаешь информацию о здоровье?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) От специалистов, врачей</li> <li>2) От родителей</li> <li>3) От учителей на уроке</li> <li>4) От классного руководителя</li> <li>5) От учителя физической культуры</li> <li>6) От учителя ОБЖ</li> <li>7) От одноклассников</li> <li>8) Читаю специальную литературу</li> <li>9) Ни от кого</li> <li>10) Другое</li> </ol> |        |
| 3 | <p>Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Хорошо отношусь к другим</li> <li>2) Соблюдаю режим дня</li> <li>3) Правильно питаюсь</li> <li>4) Занимаюсь физкультурой</li> <li>5) Закаляюсь</li> <li>6) Стараюсь много двигаться</li> <li>7) Сплю при открытой форточке</li> <li>8) Мою руки перед едой</li> <li>9) Ничего не делаю</li> <li>10) Другое</li> </ol>             |        |

## Приложение № 7

### Анкета для родителей «Здоровье моего ребёнка»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс, в котором учится сын  
(дочь) \_\_\_\_\_

Уважаемые родители! Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет

| №   | Вопросы  | Ответы |     |
|-----|--|--------|-----|
|     |  | да     | нет |
| 1   | Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки).      | да     | нет |
| 2   | Бывает ли слезливость.   | да     | нет |
| 3   | Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома.                                     | да     | нет |
| 4   | Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание). | да     | нет |
| 5   | Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен.                      | да     | нет |
| 6   | Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела.                              | да     | нет |
| 7   | Бывают ли обмороки.  | да     | нет |
| 8   | Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.                               | да     | нет |
| 9   | Отмечалось ли когда-либо повышения давления.   | да     | нет |
| 10. | Бывает ли часто: насморк   | да     | нет |
|     | кашель   | да     | нет |
|     | потеря голоса  | да     | нет |
| 11  | Бывают ли боли в животе.   | да     | нет |
| 12  | Бывают ли боли в животе после приёма пищи.   | да     | нет |
| 13  | Бывают ли боли в животе до еды.  | да     | нет |
| 14  | Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.  | да     | нет |
| 15  | Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).  | да     | нет |
| 16  | Бывала ли дизентерия.  | да     | нет |

|    |  |    |     |
|----|--|----|-----|
| 17 | Была ли болезнь Боткина (желтуха).   | да | нет |
| 18 | Бывают ли боли в пояснице.   | да | нет |
| 19 | Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.   | да | нет |
| 20 | Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания). | да | нет |
| 21 | Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).  | да | нет |
| 22 | Часто ли бывают жалобы на боли в мышцах после физкультурных занятий, тренировок?                           | да | нет |

Дата \_\_\_\_\_ Подпись заполнявшего анкету

\_\_\_\_\_

## Приложение №8

### Анкета для учащихся 5 – 7 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег  Много знать и уметь
- Быть здоровым  Иметь любимую работу
- Иметь интересных друзей  Быть красивым, привлекательным
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)
- Жить в счастливой семье

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

**3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|                            | Ежедневно                | Несколько раз в неделю   | Очень редко, никогда     |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Утренняя зарядка, пробежка | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Завтрак                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обед                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ужин                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Прогулка на свежем         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

воздухе

Сон не менее 8 ч

Занятия спортом

Душ, ванна

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).

Да, конечно  Скорее да, чем нет  Скорее нет, чем да  Нет

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ.

Да, очень интересно  Скорее интересно, чем не интересно

Скорее неинтересно, чем интересно  Не интересно

6. Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?

|                                | Часто                    | От случая к случаю       | Никогда                  |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| В школе                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Дома                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из книг и журналов             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач радио и телевидения | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь...

|                    | Интересно                | Не всегда интересно      | Не интересно             |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| В школе            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Дома               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из книг и журналов | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач радио и | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

телевидения

8. *Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе?*

*Какие из них ты считаешь интересными и полезными?*

|  | <b>Проводятся</b>        | <b>Интересно</b>         | <b>Не интересно</b>      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Уроки, обучающие здоровью                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Лекции о том, как заботиться о здоровье        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Спортивные соревнования                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Праздники, вечера на тему здоровья             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Анкета для учащихся 8 - 11 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20 \_\_\_\_ г.

**1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны?**

*Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).*

Материальное благополучие

Качественное образование

Привлекательная внешность

Хорошее здоровье

Возможность общаться с интересными людьми

Благополучная семья

Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания)

Любимая работа

**2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного**

*перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.*

Хорошая наследственность

Хорошие экологические условия

Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.)

Возможность консультации и лечения у хорошего врача

Знания о том, как заботиться о своем здоровье

Отсутствие физических и умственных перегрузок

Регулярные занятия спортом

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**3. Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?**

|                            | Ежедневно                | Несколько раз в неделю   | Очень редко              |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Утренняя зарядка, пробежка | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                            |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Завтрак                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обед                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ужин                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Прогулка на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сон не менее 8 ч           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Занятия спортом            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Душ, ванна                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?**

Вполне достаточно       Не вполне достаточно       Недостаточно

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

Очень интересна и полезна       Довольно интересна и полезна

Не очень интересна и полезна       Не интересна и не нужна

**6. Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

|                   | Часто                    | От случая к случаю       | Никогда                  |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| От родителей      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| В школе           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из журналов, книг | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач ТВ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Через интернет    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**7. Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?**

|                   | Интересны                | Не всегда интересны      | Не интересны             |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| От родителей      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| В школе           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из журналов, книг | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач ТВ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Через интернет

**8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?**

*Какие из них вы считаете интересными и полезными?*

|                          | <b>Проводятся</b>        | <b>Интересно</b>         | <b>Не интересно</b>      |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Специальные уроки        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Лекции                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Показ видеофильмов       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Спортивные соревнования  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Работа спортивных секций | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Тематические вечера      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ключи для обработки результатов анкетирования выполнены в форме таблиц, каждый из разделов которых предназначен для оценки одного из показателей. Для удобства пользования таблицей строка, в которую записываются данные для анализа, выделена серым цветом.

Каждый из вариантов ответа учащегося имеет определенную «цену» в баллах, которая в большинстве случаев указана в скобках в одной клетке с ответом. В строку «баллы» вписываются только числа, соответствующие указанным учащимся ответам. Их сумма записывается в той же строке в правом столбике.

**Приложения № (работа с родителями)**

**Материалы,  
иллюстрирующие реализацию программы**

**Работа с родителями**

Выступление на классном родительском собрании



## **Работа с педагогами**

Подготовка к выступлению на педагогическом совете



## **Работа с обучающимися**

**Конверт добрых пожеланий**



**Работа в команде**





## Выступление обучающихся

Занятия проведены и обучающиеся выступают на школьном КВНе, посвященный ЗОЖ: «Молодое поколение выбирает здоровье»



## **ПРИЛОЖЕНИЯ №**

### **(работа психолога с родителями)**

#### **Профилактика вредных привычек и формирование мотивации на здоровый образ жизни**

В настоящее время одной из наиболее актуальных и острых проблем нашей страны является демографический кризис: численность населения страны постепенно уменьшается. Создавшаяся ситуация обусловлена многими факторами: не высоким уровнем жизни населения, остро стоящей жилищной проблемой, желанием женщин сделать карьеру, ухудшением генофонда страны, возрастанием количества с рождения больных детей, угрожающим состоянием окружающей среды и прочее. Решение многих из этих проблем находится в компетенции государства, другие можно решить только совместными усилиями всех жителей Земли, смягчить или нейтрализовать влияние третьих может каждый человек.

В условиях загрязненной окружающей среды человеку необходимо с удвоенной энергией заботиться о сохранении и укреплении собственного здоровья, но происходит обратный процесс.

Статистика показывает, что вредные привычки получают все более широкое распространение, с каждым годом “молодеют” курение, пьянство, наркомания и токсикомания. Гиподинамия, диагноз горожан, проникает в сельскую местность, телевизор и компьютерные игры заменяют прогулки на свежем воздухе.

Значимое место, если не одно из главных, занимает направление профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике употребления алкоголя, никотина, ПАВ среди подростков. Данная работа в школе проводится не отдельным обособленным направлением. Она является основополагающим элементом всей работы психолога, проходит “сквозным действием” через весь учебно-воспитательный процесс, направленный на развитие учащегося и включает в себя сотрудничество всего коллектива школы. Планирование работы в данном направлении не является чем-то отдельным, изолированным, а лежит в общей плоскости профессиональной деятельности и педагога-психолога и педагога социального, затрагивает зону деятельности, как педагогов дополнительного образования, так и педагогов-предметников. И вся эта совместная деятельность направлена, прежде всего, на профилактическое воздействие, на личность ребенка.

Механизм реализации направлен на то, чтобы, используя различные формы занятий, сформировать у учащегося навыки самостоятельного принятия решений, умения противостоять давлению группы, преодоления стрессовых ситуаций, конфликтных и прочих сложных жизненных ситуаций, а так же проблем общения.

Общая цель всей деятельности в данном направлении – не только научить ребенка объективно оценивать свои действия и поступки (соответственно особенностям своего возраста), а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь ему достигнуть социально-значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на саму жизненную ситуацию. Необходимо предоставить подростку азы правовой базы, информацию об уровне ответственности, лежащем на человеке, который не только распространяет, но и употребляет спиртные напитки и наркотические вещества. Более того, данная информация должна носить адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка.

Система построения моей работы в направлении пропаганды здорового образа и профилактики вредных привычек у подрастающего поколения строится следующим образом. К началу учебного года составляется годовая циклограмма работы по здоровому образу жизни. В неё включены следующие разделы: информационно – просветительская работа, диагностика «Сформированность понятий ЗОЖ», банк данных об учащихся, тренинговые занятия, буклеты, презентации и видеоролики, настенные газеты, рейды, классные часы, лекторские группы и родительские собрания. Далее планируются тематические недели, декады и месячники в соответствии с планом работы школы и на основании этого составляется план работы психолога на год с учетом и других направлений.

Принципы, на которых основывается деятельность психолога в профилактической работе употребления ПАВ, алкоголя и курения в школьной среде, следующие:

1. Комплексность. Предполагает согласование взаимодействия на межведомственном и профессиональном уровнях.
2. Дифференцированность. Определение целей и задач, средств и согласованности результатов. Осуществляется с учетом возрастных особенностей ребенка, степенью его социальной зрелости, вовлечения в школьную среду.
3. Аксиологичность. Ведущим аспектом профилактической работы в школе мы выделяем социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей. Психологический аспект направлен на формирование

стрессоустойчивых установок. В образовательном аспекте – формируем систему представлений и знаний о злоупотреблении алкоголем, наркотиками и никотином.

4. Последовательность.

5. Легитимность. Создание правовой базы профилактического направления.

Работа психолога в направлении профилактики вредных привычек и формирования мотивации на здоровый образ жизни, ведется в трех основных направлениях:

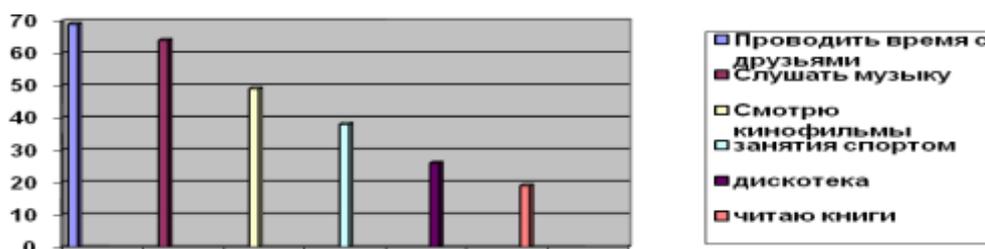
- Диагностическая работа.
- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.

Коротко охарактеризую построение моей работы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

**Диагностическая работа** дает возможность иметь представление о предпочтениях наших детей, их интересах и направленностях. Не имея объективной информации об истинном положении дел, невозможно определить верного направления в работе с подростками, невозможно перестроить подростка и заставить его принять ценности взрослого, старшего поколения.

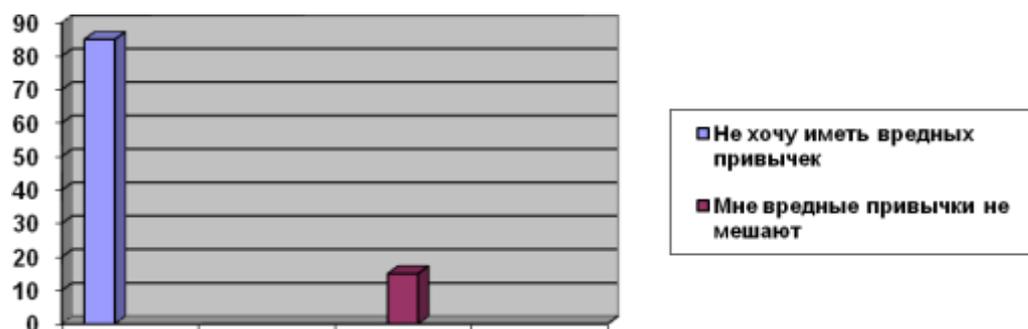
Опрос старшеклассников по выявлению отношения к употреблению спиртных напитков и курению показал, что приоритет отдается общению со сверстниками, одним из ведущих увлечений является занятие спортом. ( диаграмма 1)

**Диаграмма 1**



Но, тем не менее, при опросе было выявлено, что 40 % подростков хотя бы один раз в жизни употребляли алкоголь, либо курили сигареты. Это еще раз подтверждает актуальность проблемы среди подростковой среды и важность профилактического направления по отношению к употреблению алкоголя и никотина. Но в то же время из того же социологического опроса старшеклассников прослеживается высокий уровень нежелания иметь вредные привычки.

**Диаграмма 2**



Исходя из расстановки приоритетов в диаграмме 2, мы можем говорить о потребности в помощи подросткам со стороны взрослых, о правильности и эффективности выбранных мною направлений.

### **Индивидуальная форма работы.**

Индивидуальная форма социально-психологической работы – не менее важное направление. Из опроса самих подростков и опыта работы специалиста каждый ребенок представляет свое будущее (ответы учащихся):

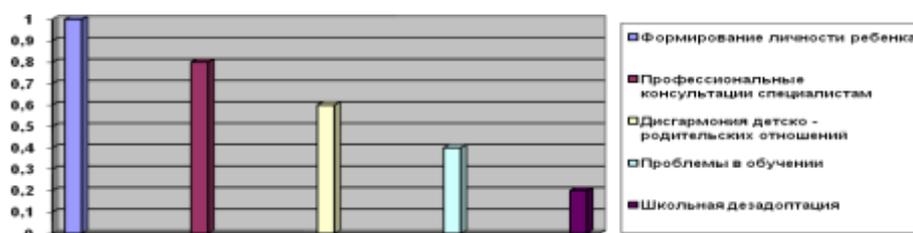
- быть богатым,
- удачным,
- радостным,
- образованным,
- здоровым,
- благополучным,
- иметь хорошую работу,
- быть полноценным членом общества.

Нет ни одного ответа, где подросток представляет свое будущее неудачным, с плохим здоровьем, низким социальным статусом и т.д.

Реализация себя подростком посредством употребления алкоголя говорит о социальной незрелости, неудачном жизненном опыте, травмирующем воздействии этого опыта на саму личность ребенка. И поэтому индивидуальная работа с ребенком, подростком является значимым моментом в формировании гармоничной, зрелой личности, поиске индивидуальных способов принятия конструктивных форм решений в проблемных ситуациях каждого конкретного ребенка.

О важности данной работы говорит представленная диаграмма 3 по приоритетности проблем в процессе индивидуальной социально-психологической консультативной работы:

### **Диаграмма 3**



Из 19 направлений заявленных проблем во время консультативной индивидуальной работы, я определила 5 ведущих позиций:

- 1 позиция – проблемы формирования личности ребенка.
- 2 позиция – профессиональные консультации специалистам школы.
- 3 позиция – дисгармония детско-родительских отношений, формирование эмоционально-волевой сферы ребенка (страхи, невротические состояния).
- 4 позиция – проблемы в обучении.
- 5 позиция – школьная дезадаптация.

**Групповая форма работы** – это одно из ведущих направлений работы психолога. В нем большое значение имеет информированность учащихся, и, как было выше сказано, информация носит адекватный уровень сложности в соответствии с возрастом ребенка. Более того, она наглядна, имеет не только научно-теоретическое подтверждение, но и свою правовую основу.

В данном направлении проводятся: тематические классные и организационные часы; встречи с сотрудниками милиции, врачом-наркологом и другими специалистами здравоохранения. Особое место занимает тренинговая работа с учащимися школы, где дети являются не только активными слушателями, но и сами предлагают конструктивные формы поведения в сложных ситуациях. На тренинговых занятиях дети проигрывают формы конструктивного поведения в межличностном взаимодействии, получают опосредованный опыт, направленный на формирование здорового образа жизни. Ребенок получает реальный опыт взаимодействия в группе, имеет возможность сделать анализ этого опыта. Проблема в том, что адаптируясь в своем социальном окружении, подросток выбирает свою социально-одобряемую группу сверстников для самореализации. И, понятно, что дезадаптивный подросток выберет асоциальную группу. Основной мотив социализации ребенка в группе – это самореализация, которая невозможна была бы для этого подростка по разным причинам:

- невозможность самореализации в семье, в школе;
- расхождения во взглядах с родителями, педагогами;
- желание обрести единомышленников;
- уйти от одиночества;
- заполнить свое свободное время;

- уйти от надзора родителей, педагогов и так далее.

Исходя из этих особенностей, сам собой вытекает вывод. Необходимо работать с детьми и подростками такими, какие они есть, - не вырывать их из контекста взаимоотношений со сверстниками. Узнавая наших детей, мы сокращаем дистанцию во взаимоотношениях с взрослыми. Просто заставить подростка изменить свои взгляды, интересы, ценности – дело не благодарное. Профилактическая работа будет только тогда эффективна, когда мы будем отталкиваться от интересов и потребностей самого подростка и в процессе совместного взаимодействия формировать его конструктивные взгляды, ценности, совпадающие с общепринятыми ценностями общества (здоровье, любовь, семья, дети, самоуважение, уважение окружающих, и так деле).

## **СЦЕНАРИЙ АГИТБРИГАДЫ "ВСЕМ МИРОМ ПРОТИВ НИКОТИНА"**

### **Цели:**

- профилактика курения среди детей и подростков,
- разъяснение пагубного действия никотина и компонентов табачного дыма,
- формирование отрицательного отношения к вредным привычкам,
- пропаганда здорового образа жизни,
- воспитание активной гражданской позиции.

### **Роли:**

Компания ребят (несколько человек с сигаретами), цыганки, ведущий, два альтернативных доктора

### **Ход постановки**

Голос из-за кулис: Шёл 2010 год. Волна перхоти, сигарет и дешёвого пива захватила планету. Правительства бездействовали. Служба безопасности была бессильна. И только горсточка смельчаков из независимого штата Городея вела непрерывную борьбу с опасным вирусом рекламы.

### **Поют цыганки:**

Неизменно меняется мода,  
Но покуда стоит белый свет,  
Сигарета и баночка пива  
Молодёжный один элемент.  
И неважно ты родом откуда

Кто ты сам и кто предки твои.  
Но везде и всегда и повсюду  
Сигареты увидите вы.

Ну что сказать, ну что сказать...  
Устроились все мило:  
Хотят курить, желают пить  
и чтоб здоровье было.

### **Выходят курящие ребята**

#### **Цыганки:**

Честной компании привет!  
Поклон большому дому!  
И предсказанье, и совет могу я дать любому.

Лишь только я в глаза взгляну - все сразу ясно станет.  
А если я и обману - гаданье не обманет.  
О прошлом правду всю скажу, о будущем поворожу,  
И дам понять намеком, что будет вам уроком.  
- Золотой мой, бриллиантовый мой!  
Позолоти ручку - всю правду скажу, ничего не утаю про судьбу твою.  
Верь мне: будешь, золотой мой, стильный, модный ты, как шах,  
С сигаретой в синих страшненьких губах, с желтизною на зубах.

-Скоро-скоро потускнеет нежных щек румяный цвет,  
Кашель сильный одолеет, от слюны спасенья нет.

Скоро будешь, сокол ясный, задыхаться при ходьбе.  
Поцелуев губ опасных пожелают уж не все

Счастье в дым уйдет, играя, бриллиантовый ты мой,  
Если только страсть дурная быстро справится с тобой –

Не гляди уныло, не жалея, что было.  
Береги, что есть  
Сигареты пачку в жизнь пустить красиво,  
Потерять так можно совесть, ум и честь.

Но а вас жюри и зритель  
Ожидает скоро встреча  
С докторами, что помогут  
Курить бросить и советом лечат

## **Встречайте двух крутых альтернативных докторов-злюк Дэгги и Норберта**

- привет друзья

- послушайте новые медицинские советы о том, что нужно сделать, чтобы окончательно бросить курить

### **Совет 1. Телевизионный.**

Геннадий Малахов советует ровно в полночь натереть левое ухо экстрактом полыни, перемешанным с огуречными попками и размельченными страницами «Доктора Айболита». Думаю, уважаемому человеку можно верить.

### **Совет 2. Мобильный.**

Подключите тариф Велкома «Курение — зло». Теперь за каждую выкуренную сигарету с вашего лицевого счета будет сниматься 2 у.е..

### **Совет 5. Нетрадиционный.**

Лепите антеникотиновый пластырь поперек рта.

### **Совет 3. Предусмотрительный.**

Поселитесь предусмотрительно рядом с газопроводом.

### **Совет 4. Этнический.**

Чаще вспоминайте поговорку «Капля никотина убила Никодима».

### **Совет 5. Дружеский.**

Нужно зайти на сайт [odnoklassniki.ru](http://odnoklassniki.ru) и посмотреть на физиономии своих бывших одноклассников-курильщиков.

### **Совет 6. Бейсбольный.**

Попросите друзей некоторое время битой выбивать сигарету, как только она окажется у вас в зубах.

### **Совет 7. Лентяйский.**

Пробуйте подкуривать исключительно огнем, добываемым от трения двух палочек.

### **Совет 8. Кошмарный.**

Представьте, что если вы скурите еще, хоть одну сигарету, наша сборная никогда в жизни не победит на Чемпионате Европы по футболу.

### **Совет 9. Боксерский.**

Незаметно подкрадитесь к Николаю Валугеву и крикните: «Эй, мохнатый! Курить есть?!» Главное, правильно рассчитать силу встречного удара.

## **Ведите здоровый образ жизни, друзья!**

### **Поют:**

Ежедневно меняется мода,  
Но откуда стоит белый свет,  
С сигаретой и баночкой пива  
Хоть один да найдется клиент.  
В ожиданье чудес невозможных  
Все попробовать дети спешат,  
Ну, а взрослые дяди и тети  
Научить их жизни хотят!

Ну что сказать, ну что сказать  
Вам дяденьки и тети.  
"Рекламу снять, рекламу гнать!"  
Так вы же не поймете.  
Ну что сказать, ну что сказать  
Вам для разнообразья  
"Ну, уберите же скорей  
Все эти безобразья!"

Время рушит гранитные замки  
И заносит песком города,  
Но для вредных привычек подростка  
Не имеют значенья года.  
Сердце млеет, рекламе внимая,  
Мы на всех перекрестках земли  
Выражения лиц не меняя  
Нам рекламные лгут короли!

Ну что сказать, ну что сказать  
Вам дяденьки и тети.  
"Рекламу снять, рекламу гнать!"  
Так вы же не поймете.  
Ну что сказать, ну что сказать  
Вам для разнообразья  
"Ну уберите же скорей  
Все эти безобразья!"

## 1. ЗАЩИТА ПРЕЗЕНТАЦИИ

2. С момента открытия Америки Христофором Колумбом прошло более 500 лет. С того времени люди настолько втянулось в пагубную привычку курить, что в наши дни их количество стало 1 миллиард 300 миллионов. И если ты решил курить, то потеряешь свою индивидуальность и станешь одним из этого огромного количества.

3. По оценкам Всемирной организации здравоохранения в настоящее время в Восточной Европе от болезней, связанных с курением ежегодно умирают 763 тысячи человек – это примерно четверть от общего числа погибших в мире по этой причине. Причем около 80% этих людей умирают в возрасте до 70 лет.

4. а вот те причины, по которым многие становятся в один ряд с теми, кто не доживет до 70 лет.

- ⊙ Мальчики думают, что производят впечатление на девочек.
- ⊙ Потому что так делают взрослые.
- ⊙ Это модно.
- ⊙ Влияние рекламы.
- ⊙ Из солидарности.

5. если тебя заставляют курить, предлагают сигарету по-дружески, сильно настаивают... На тебя оказывают давление!!!!!!!!!!!!!! Ты можешь ответить....

6. Я не хочу курить, потому что...

- ⊙ У меня будет плохо пахнуть изо рта.
- ⊙ Я занимаюсь спортом.

7. Ошибкой многих девушек является то, что они считают, что курить это модно или красиво. Но в настоящее время табачная реклама сокращена до минимума. Герои современных фильмов уже не чаруют зрителей элегантными затяжками табачного дыма. Курить стало не только не модно, но и не престижно. Курение не только вредит здоровью, но и не способствует карьере и служебному успеху.

8. Около 79% дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщика. Оказывается, дым, выходящий из горящего края сигареты, является более концентрированным; следовательно, более токсичным, чем дым из главной струи.

Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.

9. Мама – начало жизни. И только ей дано решить каким оно будет.

Вот один из вариантов:

У курящей матери никотин через плаценту поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. У курящих матерей чаще бывают мертворождения и преждевременные роды. Новорожденные имеют меньше нормы размеров тела и часто наблюдаются различные пороки развития, вплоть до уродств.

10. У курящих родителей почти всегда дети пробуют курить. Родители заранее запрограммировали своих детей на те же мучения. Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (до 60% ) заболеть раком.

Родители подумайте о будущем своих детей!

11. Дорогие друзья, посмотрите какая «увлекательная» в кавычках жизнь ждет курильщиков. Нужно ли вам такое будущее?

Как хочется, чтобы после нашей демонстрации вы сделали правильный выбор.

12. Ровесник, пусть сигарета не станет причиной твоей гибели!

## Круглый стол

### «Нет группы риска - рискуют все!»

**Цели:** осмысление истинной опасности ВИЧ; обсуждение значения основных понятий; формирование гражданской ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

#### Предварительная подготовка:

1. Написание сочинения-размышления на тему «Нет группы риска — рискуют все!».
2. Подготовка плакатов на тему «Чума XXI века».
3. Подбор материалов для викторины.

#### *Ход круглого стола*

**1-й ведущий** (*читает стихотворение К. Ветровой*).

Ты отдашь, наверно, все на свете,

Чтоб не видеть страдания эти —

Как уходят из жизни друзья,

Позабыть о которых нельзя.

Сколько вышло им всем страданий,

Сколько в жизни у них испытаний,

Круто с ними сыграла судьба —

Жизнь такая, за что им дана?...

**2-й ведущий.** ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, возбудитель СПИДа пришел не вчера. Однако до сих пор многие молодые люди убеждены, что эта проблема их не касается.

**3-й ведущий.** В мире насчитывается более 40 млн ВИЧ-инфицированных, одна треть из них — молодые люди. Каждую минуту ВИЧ-инфекцией заражаются 6 человек.

**1-й ведущий.** СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) является конечной стадией ВИЧ-инфекции, вызываемой вирусом иммунодефицита.

При проникновении в организм, человек становится вирусоносителем, т.е. признаков заболевания у него нет, а вирус уже живет в крови, в сперме. Внешне человек выглядит вполне здоровым, но уже может неумышленно распространять инфекцию. Только специальные лабораторные исследования могут показать наличие вируса в организме.

**2-й ведущий.** Вирусоносительство может протекать без видимых проявлений от 2 до 15 лет. При заражении вирусом иммунодефицита организм человека перестает защищаться от инфекционных заболеваний. Заболевание развивается медленно, в течение нескольких лет. Признаками заболевания могут быть увеличение лимфатических узлов, повышение температуры, длительное расстройство кишечника, потливость, похудание, гнойничковые поражения кожи, злокачественные опухоли.

**3-й ведущий.** К заражению **ВИЧ-инфекцией** могут привести ранняя половая жизнь, беспорядочность и случайность в выборе полового партнера, наркомания, токсикомания, пьянство, использование нестерильных либо чужих шприцов, игл, лезвий, маникюрных инструментов и других предметов, ранивших кожу.

**1-й ведущий.** Основные пути передачи ВИЧ-инфекции — инъекционное введение наркотиков, половой и вертикальный (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью).

**2-й ведущий.** Через слюну, слезы, пот и другие жидкости ВИЧ-инфекция не передается. Рукопожатие, поцелуй, пользование общими столовыми приборами, одеждой, туалетом с больным СПИДом неопасны.

**3-й ведущий.** ВИЧ не признает границ, национальностей и полов. Вирус выявлен в Африке, Америке, Азии, Европе. Несмотря на коллективные усилия ученых, чудодейственной вакцины пока нет. Современные лекарственные препараты лишь на некоторое время приостанавливают разрушительное действие вируса. Лечение стоит в среднем 10 тыс. долларов.

**2-й ведущий.** Из-за неблагоприятного прогноза, высокой смертности, отсутствия эффективных методов лечения СПИД назван чумой XXI века.

**1-й ведущий** (*читает стихотворение «Чума XX века»*).

Человек — продукт Вселенной.

Жаль, он сам себе вредит.

«Аппетит» его отменный

Породил сегодня СПИД.

А в науке нашей — муки,

Это даже не секрет,

Есть и головы, и руки,

А лекарств и денег нет.

СПИД шагает по планете,

Как по палубе матрос,

Знают взрослые и дети,

Сколько он несет угроз.

**3-й ведущий.** А сейчас проведем викторину. (*В аудиторию вносят воздушные шары. В каждом находится вопрос по данной теме. Воспитанники разбирают шары и по очереди отвечают на вопросы. Если участник знает правильный ответ, то получает приз, если нет — помогают другие.*)

### **Вопросы викторины**

1. Что такое СПИД?
2. Могут ли носители **ВИЧ**, но не больные СПИДом, распространять болезнь?
3. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при обычном поцелуе?
4. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при профилактических прививках?
5. Могут ли быть переносчиками ВИЧ комары, клопы и другие кровососущие?
6. Кого из перечисленных ниже лиц можно отнести к группе риска:
  - лица, работающие вместе с инфицированными;
  - ведущие беспорядочную половую жизнь;
  - питающиеся в столовых, ресторанах;
  - наркоманы?

7. В каких из перечисленных биологических жидкостей концентрация вируса особенно велика:

- слюна;
- кровь;
- пот;
- сперма;
- моча?

8. **ВИЧ-инфекция** и СПИД — это ...

- две стадии одного заболевания;
- два разных заболевания;
- одно и то же.

9. Знаете ли вы, где можно пройти анонимное обследование на ВИЧ?

10. Кто подвергается большей опасности, находясь в одной комнате: больной СПИДом или здоровые люди, присутствующие здесь? Почему?

### *Подведение итогов*

**1-й ведущий.** Жизнь — это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут. Сравнивая нашу Землю с Вселенной, мы находим, что она всего лишь точка... Точка, которую населяют живые существа. Точка, где день сменяется ночью, идет за месяцем месяц, за годом год, где жизнь сменяется смертью.

**2-й ведущий.** СПИД... От него умирает каждый заразившийся человек. СПИД распространился по всей планете и представляет большую опасность для всех людей. Нет ни лекарств, ни вакцин против СПИДа. Единственная мера защиты — профилактика. А узнать, сколько тебе осталось, как это знают ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом — страшно. У каждого из них в какой-то момент началось обратное летоисчисление.

**3-й ведущий.** Еще недавно они с легкостью отгоняли от себя мрачные мысли и опасения: СПИД — это далеко, СПИД — это не у нас, СПИД — все же редкость... Сегодня в потоке событий, происходящих у нас в республике, в городе, в лицее, — человек забывает о проблеме

СПИДа в надежде, что она не коснется его. С каждым годом все больше и больше становится ВИЧ-инфицированных, а завтра любой из нас может пополнить их ряды. Подумайте об этом сегодня, сейчас!

## Родительское собрание

"Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков"

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

Разговаривайте с ребёнком о наркотиках и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере.

Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителя или учителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Все эти советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться как личность, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем больше сформировано у ребёнка чувство самоуважения, тем больше ощущения, стать взрослее и быть как все.

Как выявить употребление наркотиков.

Это не просто, особенно если ребёнок употребил наркотик впервые или использует его нерегулярно. Часто признаки употребления наркотиков совпадают с обычными поведенческими проявлениями переходного возраста. Так, если ваш ребёнок выглядит унылым или безучастным, не делайте сразу поспешных выводов.

Типичные признаки:

Частая, резкая смена настроения;

Необычная агрессивность;

Потеря аппетита;

Падение интереса к школе, спорту, друзьям, хобби;

Нехарактерная для вашего ребёнка сонливость;

Постоянная ложь и скрытность;

Пропажа денег или различных вещей из дома;

Наличие на теле непонятных пятен, отметин, специфический сладковатый запах или запах бензина от одежды;

Неряшливость в одежде.

Внешние признаки употребления наркотиков:

Чрезмерная весёлость, покраснение лица, повышенный аппетит (признаки употребления анаши или гашиша).

Узкие зрачки, вялость, отрешённость (признаки употребления наркотиков опийной группы).

Расширенные зрачки, снижение аппетита, ухудшение сна (признаки употребления кокаина или крека).

Снижение памяти, неспособность сосредоточиться (признаки употребления кокаина, крека, марихуаны).

Налитые кровью глаза (результат употребления марихуаны).

Что делать в случае чрезвычайной необходимости.

Иногда дело заходит слишком далеко. Родители не сумели пресечь употребление ребёнком наркотиков в самом начале. Они могут даже не знать, что эта проблема в их семье существует, пока не появятся очевидные признаки.

Допустим случилось наихудшее и вы нашли своего ребёнка без сознания. Очень важно, чтобы вы могли оказать ему экстренную помощь. Это может спасти жизнь ребёнку.

Обеспечьте поступление свежего воздуха.

Затем положите ребёнка на бок и не оставляйте его одного, т. к. у него может начаться рвота.

Позвоните в скорую помощь.

Постарайтесь найти следы порошка, обрывки обёртки, таблетки, которые остались после употребления наркотиков.

## НЕ БЫВАТЬ В ШКОЛЕ ТАБАКУ, НАРКОТИКАМ И АЛКОГОЛЮ

(сценарий для конкурса школьных агитбригад)

Действующие лица:

Табак (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Табак")

Алкоголь (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Алкоголь")

Наркотик (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Наркотик")

Мозг (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Мозг")

Желудок (мальчик, на груди яркая табличка с надписью "Желудок")

Печень (девочка, на груди яркая табличка с надписью "Печень")

Лёгкие (два мальчика или девочки в обнимку, с одной табличкой на двоих "Лёгкие")

Действие:

Выходит в обнимку весёлая, шумная тройца Никотин, Алкоголь и Наркотик. Представляются зрителям.

Никотин: Гляньте, детки, на меня, вон какой хороший – только каплею одной убиваю лошадь! Заходите ко мне на огонёк! Ведь нет дыма без огня.

Напевает: «Давай закурим, товарищ, по одной, давай закурим, товарищ мой!» (или другие более современные строки)

Алкоголь: Я Алкоголь, я Алкоголь, дружить со мной, браток, изволь!

Рекомендую вам свои любимые напитки (достаёт из сумки соответствующие бутылки с яркими этикетками): Пиво «Начнём помаленьку», Водка «Прощай молодость»,

Бренди (коньяк) «Кто следующий?»

Ну, кто желает сбрендить?

Мой любимый тост:

«Первая чаша вина принадлежит жажде,

Вторая чаша – веселью,

Третья – наслаждению,

Четвертая – безумию.»

Наркотик: Друзья зовут меня Героиныч. Они вьются вокруг меня косяком. Я ко всем к ним вопросов подъезжаю на колёсах.

Угадайте-ка мой любимый вид спорта! СПИДвей! А вот ещё загадочка:

Если курите соломку, гарантирую вам... Что? Ломку! Молодцы!

Ну что, раскрутим СПИДометр?

Появляются Мозг, Печень, Лёгкие и Сердце. Радостно направляются навстречу вредной троице, машут им руками.

Алкоголь: Привет, Печень! Сейчас я тебя разложу! Обнимает Печень, целует её.

Привет, Мозг! Дай-ка я тебя иссушу! Зачем это тебе столько извилин?

Никотин: Привет, братцы! Очень рад вас видеть, у меня для вас, как всегда, подарки. (По очереди достаёт из мешка пакеты с хорошо читающимися надписями, начинает их вручать).

Сердцу: Вот тебе Стенокардия. А вот Инфаркт миокарда, обширный, преобширный. (Сердце мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые подарки.)

Желудку: Вот тебе Тошнота, Рвота, Язва, свежая, зияющая. (Нахваливает.)

(Желудок мимикой, пантомимой отрицательно реагирует на вручаемые подарки.)

Мозгу: Вот тебе Склероз, Слабоумие, отдохни, родимый!

(Мозг мимикой, отрицательно пантомимой реагирует на вручаемые подарки, а потом читает стих-признание.)

Иссушил меня гадкий злодей,

Нету больше здесь светлых идей,

Ни вниманья, ни памяти нет –

Погубил меня дым сигарет!

Легким: А вам, голубушки мои любимые, всё самое лучшее – Кашель, громкий, надрывистый, затяжной. Вот ещё и Туберкулёз припас. А напоследок – Рак!!! (Лёгкие мимикой, пантомимой реагируют на вручаемые подарки. А при вручении Рака падают замертво.)

Сердце, Желудок и Мозг подбегают к Лёгким, помогают им подняться.

Мозг: (шевелия последними извилинами, советует друзьям) Нам, наверное, не надо принимать эти подарки. Отдадим их скорей обратно! Не нужны нам такие друзья! Друзья принимают совет, выбрасывают пакеты с подарками.

Сердце, Желудок, Мозг и Лёгкие, взявшись за руки, поют вместе песню (на мотив песни «Если у вас нету тётки» из к/ф «С лёгким паром»)

Водку когда пить начнете,

Здоровье начнёте терять...

А коли совсем вы не пьёте,

о лучше и не, то лучше и не,

Лучше и не начинать, не начинать!

Припев:

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь...

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть...(2р.)

Если курить вы не стали,

То лучше вам и не курить...

Ведь медики предупреждали,

Что никотин может совсем

Может и лошадь убить, лошадь убить.

Припев:

Оркестр гремит басами  
Трубач на трубе дудит...  
Думайте сами, решайте сами,  
Курить или не курить...(2р)  
Если колотья не стали,  
Не стали колёса глотать –  
Не будет у вас и печали:  
Не станете вы (2р)  
Не станете вы воровать,  
Чтоб деньги на «травку» достать...

Припев:

Оркестр гремит басами,  
Трубач выдувает медь...  
Думайте сами, решайте сами –  
Здоровье или смерть...(2р.)

Тут Алкоголь, Никотин и Наркотик срывают с себя свои таблички-названия, заменяют их табличками с надписью «Человек» и все вместе (с органами) поют песню:

Я люблю тебя, жизнь,  
Без бутылки, без рюмки, без стопки...  
Наша трезвая жизнь –  
Значит, дарим здоровье потомкам...  
Пусть же радует нас  
Жизнь без вредных привычек отныне...

Ведь живём только раз...

Нету жизни повторной в помине!!

## **Основное содержание программы:**

### **« С любовью к себе»**

#### **БЛОК I. Изучаем себя ( 1 час)**

##### **ЗАНЯТИЕ 1.: «Знакомство. Изучаем себя»**

**Цель:** мотивировать учащихся к занятиям и создать благоприятные условия для работы тренинговой группы

**Задача** - ознакомить участников с основными правилами работы.

Психолог приветствует учащихся и знакомит с режимом занятий, интересуется ожиданием участников от занятий, психолог выслушав учащихся и рассказывает о цикле встреч. Таким образом, учащиеся понимают, чтобы узнать о себе и окружающих больше необходимо знание психологии.

**I.** В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно.

Визитки (бейджики) крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 3-5 минут, для того чтобы все участники сделали свои визитки, подготовились к взаимному представлению.

##### **Упражнение «Мое имя »**

**Цель:** формирование навыков самоанализа.

**Ведущий:** «Каждый из нас при рождении получает имя, которое сопровождает нас всю жизнь. По имени нас называют близкие, знакомые и совсем незнакомые люди. Наше имя записано в паспорте и во всех других документах. Но что оно означает? Знаете ли вы значение вашего имени? А нравится ли вам ваше имя? Может быть вам хотелось чтобы, вас называли

другим именем? Каким? И почему вы взяли на время тренинга именно это имя? Это ваше настоящее или взяли себе другое? Почему? Что оно выражает?

Кроме изложения общепринятого смысла имени (например, Ирина – мирная), вам нужно подумать над своим характером. Для этого вы на каждую букву, из которых состоит ваше имя, назовете черту своего характера»

### **Установление правил группы.**

**Цель:** ознакомить участников с основными правилами работы.

Ребятам предлагается обсудить правила, по которым будет жить группа во время проведения тренинговых занятий. Психолог прикрепляет на стенд плакат с правилами.

#### ***Правила:***

- 1. Обращаться друг к другу по имени*
- 2. Быть активным на занятиях*
- 3. Быть ответственным за свои дела и поступки*
- 4. Все происходящее совершается «здесь и теперь»*
- 5. Быть искренним, говорить от первого лица*
- 6. Принимать себя и других*
- 7. Соблюдать конфиденциальность*
- 8. Избегать оценок друг друга*

После каждого произнесенного и записанного правила участники должны придумать, как это можно будет нарисовать. Дети рисуют на общем листе ватмана, рядом с написанными правилами, по 1-2 рисунку на каждое правило или (если все хотят рисовать) на маленьких листочках, которые затем прикрепляются к ватману.

После обсуждения зажигается свечка. Каждый ребенок берет ее, проговаривает правила и передает свечку по кругу, при этом, он может сказать какое правило ему будет выполнять нелегко. Затем передает свечку по кругу следующему участнику. Ведущий показывает пример: «Я

принимаю правила, буду их выполнять». Такой вариант (со свечкой) привлекает детей, делает атмосферу принятия правил торжественной и немного таинственной.

### **Упражнение «Зебра»**

**Цель:** получение самооценки, формирование процесса самопознания.

**Ведущий:** «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого мы выполним следующее задание».

Участникам дается задание составить «черно-белую» самохарактеристику, в которой два обязательных списка качеств – «черных» и «белых», т. е. достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Эту систему можно использовать в форме анкетирования. «Черные» и «Белые» качества в самохарактеристике должны быть уравновешены: должно быть, равное число пунктов в обеих частях.

#### ***«Зебра» оценочная***

*Белый список – мои достоинства*

- 
- 

*Черный список – мои недостатки*

- 
- 

#### ***«Зебра» целевая***

*Цель - проблема (избавиться, уменьшить)*

- 
- 

*Цель - идеал (обрести, увеличить)*

Подведение итогов

## II. Здоровье и вредные привычки.

**ЗАНЯТИЕ 2. : «Почему важно быть здоровым»**

**Цель:** Формирование у подростков понятия о « здоровом образе жизни», развитие потребности поддерживать свое здоровье.

**Задача-** Развивать ценностное отношение к своему здоровью.

- **Материал:** тетрадь и ручка у каждого учащегося.
- **Материал:** плакат с изображением человека и его основных **органов**

Учащиеся высказываются о том, как и на какие органы человека, может влиять курение, алкоголь, наркотики. Во время дискуссии используется плакат с изображением человека и его органов.

Название таких органов, как головной мозг, сердце, легкие, желудок, печень, почки, записывается на доске ( или заранее написаны на карточках, которые ученики расставляют к плакату), а затем обсуждается их значение для человека.

В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

- **Учитель предлагает игру- активатор «Да и Нет - не говори».**

- Участники по очереди отвечают на вопросы учителя о своем самочувствии, но при этом запрещается говорить слова «да» и «нет».
- Учитель, обращаясь к подросткам, по очереди задает вопросы: • Ты хорошо себя чувствуешь? • У тебя часто болит голова? • Ты хорошо видишь? • У тебя бывает тошнота? и т.д.
- **Работа в тетрадях. В течении 10 минут учащимся предлагается написать в тетрадях окончание фраз: «Здоровый человек тот...» «Здоровый образ жизни - это ....»** Затем идет обсуждение результатов. Основные мнения и выводы записываются на доске.

Например: Здоровый человек тот, кто не болеет и ведет здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, отсутствие вредных привычек (переедание, малоподвижный образ жизни, курение, употребление алкоголя, неумение управлять собой). Здоровый образ жизни – это умение поддерживать свое здоровье (спорт, закаливание, умение правильно отдыхать, преодолевать жизненные проблемы).

Здоровый образ жизни – умение приспособить организм к окружающей природной и социальной среде, в которой он живет, умение противостоять давлению других.

3.Обобщение. Обобщающая беседа по вопросам: • Зачем человеку нужно здоровье? • Как сохранить здоровье? • Кто должен заботиться о нашем здоровье? • Нужно ли человеку знать, как устроен его организм?

### **Упражнение «Основной принцип жизни»**

**Ведущий:** «Почти все люди пытаются придерживаться в жизни каких-то принципов, правил, которые помогают взаимодействовать с другими, а в тяжелой ситуации просто помогают выжить. Среди нескольких десятков этих жизненных принципов у вас, наверное, есть один, который можно назвать основным принципом жизни. Подумайте над ним и через две

минуты мы хотели бы услышать от каждого из вас, каким же принципом (или несколькими принципами) вы руководствуетесь в жизни».

### **Подведение итогов.**

## **ЗАНЯТИЕ 3. Умение отвечать за своё здоровье**

**Цели:** • Формировать у учащихся здоровый стиль жизни

**Задача-** Обучать активной позиции в выборе здорового образа жизни .

**Разминка:**«Прогноз погоды»

**Цель:** создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце светит».

### **Упражнение «Немного о себе»**

**Ведущий:** « Сейчас мы познакомимся поближе. У каждого из вас есть свое любимое занятие, любимый вид отдыха, любимая одежда, книга, телепередача и т. д. Закончите предложения, которые я сейчас вам раздам»

- Раздаются листочки, на которых написано:
- *Больше всего я люблю...*
- *Я хотел бы...*
- *Я хотел бы быть...*
- *Я чувствую себя счастливым, когда...*
- *Мое будущее кажется мне...*
- *Я надеюсь, что когда-нибудь...*
- *Я хотел бы быть более...*

- *Мне очень грустно, когда...*
- *Я хочу познакомиться с...*
- *Я хотел бы побольше узнать о...*

Психолог предлагает вообразить, что ученики попали в страну, где люди ведут неправильный образ жизни (едят нездоровую пищу, употребляют алкоголь, наркотики, много курят, ведут малоподвижный образ жизни). Исследования медиков показывает, что число больных растет, среди них все больше детей и подростков, но никто не знает, что такое здоровый стиль жизни. Правительство этой страны готово реализовать любые эффективные предложения, выдвинутые за здоровый образ жизни предложения. *Все предложения учащихся записываются на доске, а затем выбираются лучшие.* Никаких критических замечаний по поводу предложений не высказываются

Психолог *предлагает классифицировать предложения по следующим основаниям:* информационные мероприятия; мероприятия по преодолению вредных привычек; мероприятия, поддерживающие тех, кто ведет здоровый образ жизни.

Для проведения обсуждения психолог предлагает учащимся вопросы:

- В каком возрасте нужно начинать профилактическую работу. •
- Полезна ли запугивающая информация? Если да, то в какой мере?
- Нужно ли контролировать работу создателей рекламы? •

Нужны ли телепередачи и фильмы, посвященные здоровью? •

Нужна ли научно-популярная литература о здоровом образе жизни ?

Должны ли медики помогать людям, желающим отказаться от вредных привычек?

Нужны ли административные меры для борьбы за ЗОЖ?

- Скажите, с какими профилактическими мероприятиями вы знакомы, кроме уроков, проводимых у нас в школе?
- Подумайте, станете ли вы приучать своих детей к здоровому стилю жизни?
- **Подведение итогов.**

#### **Занятие 4 Развиваем стрессоустойчивость**

**Цель** - Познакомить учащихся с понятием стресса

**Задача**- формирование у подростков самооэффективности как способа преодоления стресса.

##### **Разминка «Цветные ладони»**

- Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здраваться надо разными способами.
- **Варианты сигналов:**
- *Красная ладонь* - надо пожать руку.
- *Синяя ладонь* - погладить по плечу партнера.
- *Желтая ладонь* – поздороваться «спинками».
- Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.
- **Вводная беседа «Стресс и здоровье человека»**

- Вопросы к ученикам:
- Кто может объяснить понятие слова «стресс»? Кто испытывает стресс? При каких обстоятельствах?
- Знаете ли вы, чем чаще всего вызывается стресс? (Тревога, страх, неуверенность в себе, длительное напряжение).
- Как вы думаете, стресс это хорошо или плохо?
- Ведущий обобщает ответы и дает определение понятию стресса: «Стресс- реакция организма при резких и сильных воздействиях на него. Когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность, он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникнуть дрожь и т.д.».

**Дискуссия «Как справляться со стрессом?»** Если на вопрос «Знаете ли вы, как люди пытаются побороть тревогу и справиться с неприятными ощущениями?», среди ответов учащихся не будет названо употребление алкоголя и психотропных веществ, то ведущий сам называет эти способы и подводит подростков к мысли, что употребление алкоголя и наркотиков – это «добровольное» безумие и только иллюзия снятия стресса. *Существует определенная черта характера, которая во многом формирует способность человека справляться со стрессом. Ученые называют ее «самоэффективностью» (Вера в себя, в свои силы).* Очень эффективным методом, снимающим напряжение и утомление, является аутогенная тренировка. Практически каждый человек может по собственной воле совершенно расслабиться и погрузиться на любое время в сон. *Эти навыки относятся к элементам нашей культуры, умению быть здоровым. Обучение расслаблению.* 1. Сядьте поудобнее в кресло, руки положите на колени, закройте глаза. Формула внушения: На счет «десять» мои руки станут тяжелыми, крепко-накрепко прилипнут к ногам, и я не смогу их поднять. Раз – руки начинают

прилипать к ногам. Два – руки отяжелели. Три, четыре – руки плотно прижаты. Пять, шесть – руки крепко-накрепко прилипли. Семь, восемь – я не смогу оторвать руки от ног. Чем больше я их отрываю, тем крепче они прилипают. Девять, десять – руки крепко-накрепко притянуты к ногам, и я не могу их поднять. Раз, два – руки легкие. Три. Четыре – руки легкие, свободные, подвижные. А теперь со счетом «пять» руки станут легкими, подвижными, и после этого упражнения любое мое целенаправленное внушение будет реализовано моей психикой, руки легкие, подвижные, отлипают от ног. Затем в течении минуты дать любую необходимую и заранее программированную установку для своей психики 2. Поза та же, глаза закрыты.

- Формула внушения: Со счетом «тринадцать» моя нервная система укрепится, тело станет легким, свежим и подвижным. Раз, два – каждая клетка моей центральной нервной системы сильная, спокойная и управляемая мной. Три, четыре – нервная система укрепилась и успокоилась. Пять, шесть – нервная система сильная, спокойная и управляемая мною. Семь, восемь – я спокойный, сильный, уверенный в себе человек. Девять, десять – любой мой мысленный приказ будет мгновенно реализован моей психикой. Одиннадцать, двенадцать – я всегда, везде, даже в экстремальной ситуации, найду правильное решение. Тринадцать – моя психика сильная, спокойная и управляемая мною. В любой момент любой мой мысленный приказ будет всегда везде и всюду реализован моей психикой. Со счетом «пять» тело станет свежим, легким, спокойным и я заканчиваю упражнение. Раз – тело легкое, свежее и спокойное. Два – руки, легкие ноги. Три туловище – легкое. Четыре – мысли приятные, свежие и спокойные. Пять – голова чистая, свежая и ясная. Упражнение окончено. Глаза открыть, встать, встряхнуться, прогуляться по комнате.

- **Обобщающая беседа «Могу ли я собой управлять?»**
- *Упражнение – активатор «Ручеек»* Ученики встают парами друг за другом, и каждая пара держится за руки. Водящий пробегает под сцепленными руками и выбирает себе кого – то из играющих, встает с ним в конец, а оставшийся без пары становится ведущим и проходит под сцепленными руками.
- **Обобщающая беседа «Способы снятия стресса»** Ведущий спрашивает учеников, смогли ли они воспользоваться методом расслабления, с которым познакомились на прошлом занятии? Могут ли они рассказать, чем была вызвана потребность расслабиться? Ведущий предлагает познакомиться с другими **эффективными способами борьбы со стрессом**: «Хорошо, когда вы знаете, что где – то в мире есть кто – то, кто вас понимает и готов выслушать. Очень показателен девиз одного известного психолога «Заслужи любовь ближнего» - это и дружба, и любовь, и расположение. Для любого человека лучший способ достигнуть этой цели – стараться быть как можно полезнее для другого в трудных ситуациях, что называется поддержкой друг друга.
- **Работа в тетрадях** Выберите из текста на доске те тезисы, которые, как вам кажется, помогут справиться с плохим настроением, победить «приобретенную беспомощность». Возможные тезисы:
  1. Настраивайтесь только на хорошие мысли, и тогда они помогут вам справиться с плохим настроением и, как магнит, будут притягивать к вам людей.
  2. Окружайте себя приятным цветом и цветами:
    - Чтобы погасить раздражение и гнев, избегайте красного цвета;
    - Если у вас плохое настроение или депрессия, не окружайте себя черной и темно- синей цветовой гаммой;
    - Выбирайте всегда теплые, яркие, чистые цвета;
 Для снятия напряжения лучше подойдут нейтральные тона ( мягкие синие и зеленоваты).

- 3. Растения способны вызывать различные ассоциации. Существенную роль играет зеленый тон. Светло и темно – зеленая листва хорошо успокаивает.
- 4. Важная роль в снятии напряжения и стресса принадлежит музыке. Музыку следует подбирать соответственно настроению, а затем постепенно меняется ее характер. Не стоит брать сложных, объемных произведений, следует предпочитать инструментальную музыку.
- 5. Режим дня, хорошее питание, чередование активной работы с периодами Отдыха, отдых на природе, достаточный по длительности сон, общение с друзьями, прогулки, занятия спортом, игры.
- **Игра «Помогу другу»** Вступительное слово ведущего: « Поговорите с близким человеком, попытайтесь с ним «проиграть» то или иное событие. Найдите выход и помните, что «худа без добра не бывает». Если человек не научился расслабляться, он постепенно теряет смысл жизни , у него обедняются чувства, он становится неуверенным в себе и его не покидает постоянная тревога; у него появляется « приобретенная беспомощность». Жизненная стойкость человека это способность преодолевать стрессовые ситуации без ущерба для здоровья. В Древнем Риме говорили – управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает». Затем ученики проигрывают ситуации «После двойки», «Предательство друга», «Проигрыш команды» и т.п.
- **Упражнение на воображение и прогноз перспектив**
- Учитель ставит на ладонь мягкий стаканчик и говорит учащимся :
- « Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей ( пауза).В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно ( пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный

момент ведущий снимает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать и т.д. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуации общения: Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом? Заключительная фраза ведущего этого упражнения может быть следующей : «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми. В основе преодоления стресса лежит способность человека контролировать ситуацию и верить в то, что ваши действия приведут к желаемому результату».

**Упражнение в формировании самооффективности и преодолении приобретенной беспомощности** – игра – упражнение « Жизнь – смерть»

- Участникам групп раздаются по два небольших листка бумаги. На одном из них пишут « жизнь », на другом – «смерть».Затем все участники группы раздают свои листочки другим участникам группы. После этого происходит подсчет « жизней » и «смертей» у каждого из членов группы.
- Инструкция: «Сейчас на одном из листков бумаги напишите « жизнь », на другом – «смерть». А теперь отдайте свою « жизнь » и свою «смерть» кому – то из членов группы». В конце игры проводится работа с эмоциональными реакциями участников, возникшими в процессе выполнения упражнения.
- *Обобщающая беседа «Стресс и твои возможности»*
- Ведущий обобщает высказывания школьников, акцентируя внимание на тот факт, что восприятие стресса зависит от того, как сам человек его воспринимает. Реальные причины, конечно, имеют

важное значение, но многие ученые доказали, что оптимисты более эффективно справляются с различными ситуациями по сравнению с пессимистами

## **Подведение итогов**

### **III. Законы психологии**

#### **Реклама – человек-здоровье**

**Цели:** Познакомить учащихся с влиянием рекламы на принятие решений человека

**Задачи:**

- Учить подростков выделению приемов рекламы и умению противостоять ложным потребностям; развитие самоконтроля.
- Упражнение в формировании ценностных отношений к своему здоровью.
- **Упражнение 2. «Бегущие огни»**
- **Цель:** формирование положительного эмоционального настроения, концентрации внимания.
- **Ход игры:** Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например, «Доброе, утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Данное задание необходимо выполнять с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий

напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе, утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов), очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее.

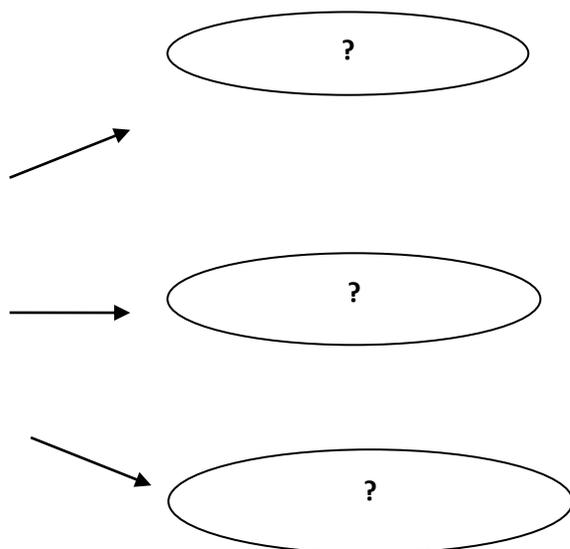
- Просмотр рекламных видеоклипов и проспектов (без чтения текста). Учащимся предлагается придумать текст к рекламе.

Учащимся предложено заполнить пробелы в опорном сигнале после проведения психологической игры «Слепец и поводырь».

**Цель:** работая в паре, учащиеся должны почувствовать опыт ответственности, беспомощности, доверия партнеру; ощущение собственного страха и его преодоления. **Инструкция:** «Поводырь» ведет участника «слепца» с завязанными глазами на другой коней класса, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций». **Рефлексия упражнения:**

### 1. Какие чувства испытывал каждый участник?





### **Рефлексия упражнения:**

1. Какие чувства испытывал каждый участник?
2. Что понравилось в упражнении?
3. Кем быть легче ведомым или ведущим?

Игра «Слепец и поводырь» подводит учащихся к пониманию понятий взаимопонимание, взаимопомощь, взаимодействие. После объяснения данных понятий они вносятся в опорный сигнал.

### **Беседа: « Реклама и человек».**

- Вопросы к учащимся:
- Для чего нужна реклама? •
- Где чаще всего размещается реклама?
- Какие психологические особенности человека учитываются при создании рекламы? ( Особенности восприятия цвета, звука и т.д.)

*Делается вывод о том, что реклама нужна, чтобы помочь покупателю найти ориентиры в море продукции и выбрать наилучшую. Производителю реклама нужна, чтобы продать свой товар и определить конкурентов.*

- Как вы думаете, всякая ли реклама хороша и все ли в рекламе, правда?
- Не преувеличены ли порой достоинства того или иного товара?
- Может ли реклама нанести вред? ( Если реклама касается тех продуктов, которые человек употребляет регулярно ( еда, питье, алкоголь, сигареты, лекарства), тогда интересы производителя могут пойти во вред покупателю).
- *Ведущий предлагает для примера рассмотреть вред табачных изделий.* Он рассказывает, что реклама курения создается представителями табачной промышленности, которые в первую очередь заинтересованы в том, чтобы продать как можно больше своей продукции. У представителей рекламы и врачей, которые борются за здоровье человека, разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем видеть на экранах и на страницах журналов преуспевающих людей, которые не могут обойтись без сигареты. Если ничто не противостоит рекламе, то человек оказывается в ее власти. Он перестает понимать, что его желания и потребности приведены в действие тайными механизмами.
- **Упражнение в развитии способности ориентироваться в различных ситуациях Создание антирекламы** (на примере рекламы табака). Ведущий записывает на доске примеры того, что мы всегда видим на рекламе, а ученики предлагают к этим примерам свои варианты антирекламы. Например, см.таблицу. реклама антиреклама Красивые пачки модных сигарет Окурки сигарет и смятые пачки
- Красивые молодые и преуспевающие Больные, несчастные курящие люди. Человек на рекламе кашляет от дыма .
- Человек на рекламе закуривает с Курение мешает окружающим и удовольствием.

- Курение не мешает детям окружающим

### **Упражнение в развитии самоконтроля**

Вписать в тетрадь те тезисы, которые ты считаешь необходимыми для сохранения своего здоровья.

- Необходимо помнить, что реклама нужна нам, чтобы правильно выбрать товар, а производитель желает выгодно продать свою продукцию.
- Важно научиться выделять приемы, которые специально использованы в создании рекламы, чтобы управлять потребностями человека и формировать ложные потребности.
- Особенно внимательно нужно относиться к рекламе продуктов питания, лекарств, табачных изделий и алкоголя (в том числе и пива).

### **Подведение итогов**

#### **Занятие «Групповое давление»**

- **Цели:** познакомить учащихся с понятием группового давления;  
**задача-** отработать навыки сопротивления групповому давлению, развитие способности преодолевать барьер сопротивления.

Материал: тетради, карточки с описанием ситуаций группового давления.

Разминка «Макароны и кетчуп»

**Игра «Разожми кулак»** Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (можно делать это любыми способами, но нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Учитель обращает внимание

детей на несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость. Затем идет обсуждение: • Какие приемы использовались? • Были ли в вашей жизни случаи, когда вас пытались заставить делать то, что вы не хотите?

### **Рассказ «Сила воли».**

Учитель рассказывает, что групповое давление – это попытка заставить другого человека делать что-то, не объясняя истинных причин и против его воли разными способами. Затем он записывает на доске какие бывают

**Виды группового давления:** лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, особое внимание, предложение «делай, как мы» и т.д.

### **Игра-тренинг**

Класс делится на группы, и каждая получает задание на карточке для разыгрывания ситуации.

*Примеры ситуаций:*

- После игры в футбол старшие ребята предлагают более младшему пойти с ними и «отметить» победу, предлагают спиртное, похваливая его.
- Ребята предлагают сверстнику стоять и караулить, пока они будут грабить торговую палатку. Если он не соглашается, то они говорят, что расскажут, что это он украл один.

- Старшие требуют денег у младших, угрожая, что избьют их, если они не исполнят требование.

- Девочке предлагают курить и в случае отказа ее больше не позовут в свою компанию. Затем идет обсуждение:

- Какие виды давления использовались в этих случаях?
  - Можно ли справиться с групповым давлением?
  - Кто испытывал на себе групповое давление?
  - Грубое давление можно назвать заботой о человеке?
  - Пользуется ли уважением человек, на которого группа оказывает давление?
  - Можно ли групповое давление сравнить со «стадным чувством»?
- Ведущий предлагает учащимся последить до следующего занятия за ситуациями группового давления.

### **Отработка лексического материала : «Как сказать : «Нет!».**

Словарь: мне неинтересно; я предлагаю другой вариант; давайте попробуем не делать этого; а кто может предложить более интересную ситуацию.

### **Подведение итогов**

#### **IV. Моя концепция «Я»**

##### **«Как принимать решения»**

**Цель:** познакомиться с понятием «Я» – концепция (самооценка, отношение к себе, своим возможностям и недостаткам);

**Задача** - исследовать собственную систему ценностей, целей и установок, способность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь , решать простые и сложные жизненные проблемы, развитие умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности, контролировать ее;

Разминка «Дерево настроения»

### **Упражнение – активатор «Колечко»**

Участники игры садятся в кружок, складывают ладони лодочкой. Водящий обходит круг, проводя своими сложенными ладонями между ладоней каждого, и кладет кому – то небольшой предмет или колечко, затем произносит слова: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». После этих слов, обладатель колечка старается выскочить в круг, а другие игроки пытаются задержать его. Если ему удастся уйти, то он становится водящим. Вводная беседа «Правила игры и правила жизни ». После игры ведущий говорит , что в игре необходимо соблюдать правила .В жизни общества тоже существуют свои правила – законы . Когда человек их нарушает , то он подвергается наказаниям .Часто люди нарушают законы , потому что не знают их. Однако незнание закона не освобождает человека от ответственности. Основной закон страны - Конституция. Частные законы описаны в специальных кодексах – уголовном, административном

### **Упражнение «Я и моё мнение»**

**Цель:** повышение самооценки

Каждому участнику раздается текст «Декларация моей самооценности» В. Сатир. Ведущий предлагает любому участнику зачитать ее вслух. После этого участники группы, хором громко произносят последнюю фразу: «Я – это я, и Я – Это замечательно!»

**«Декларация моей самооценности»**

*Я – это Я.*

*Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.*

*Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Поэтому все, что происходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой (самому).*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (ой).*

*Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

*Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что Я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой).*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми,*

*чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.*

*Я – это я, и Я – это замечательно!*

### **Игра- активатор «Четыре стихии»**

- Психолог показывает движения, которые нужно будет делать при определенных словах : воздух – руки вверх, вода – руки вперед перед собой, огонь - вращательные движения руками перед грудью , земля-руки вниз . После того как подростки выучат команды и движения психолог предлагает проверить их внимание. С этой целью предупреждает, что будет специально показывать не те движения, а играющим важно быть внимательными к командам вводящего. Затем проводится обсуждение того, как важно быть внимательным даже в игре.
- **Дискуссия «Достоверность информации».**
- Вопросы к учащимся: • Можно ли доверять всей информации, которую мы получаем в реальной жизни ? • Как же можно оценить достоверность информации? После того как все участники выскажутся, ведущий обобщает высказывания. Всегда важно оценить, от кого исходит информация, можно ли полностью доверять этому человеку , насколько он может знать то , о чем он говорит . Важно уметь оценить, с какой целью сообщается эта информация и в каком контексте ( например , в учебнике или научно – фантастическом рассказе ); как новая информация соотносится с вашими прежними знаниями и убеждениями . Доверять ненадежной информации, может быть, порой опасно даже для жизни человека. Анализ ситуаций. Разбор 2-3 ситуаций. Учитель раздает ученикам описание ситуаций, связанных с

алкоголем, или образцы рекламы и предлагает оценить достоверность информации.

## **Подведение итогов**

### **Занятие «Уверенное и неуверенное поведение»**

**Цель:** Формирование представлений о чувстве уверенности /неуверенности в себе.

**Задача** - Развитие умения преодолевать преграды соблазнов и ложные представления о себе.

### **Игра- активатор «Море волнуется»**

Учитель говорит, слова известной детской игры море волнуется два. Море волнуется три, морская фигура на месте замри. Вместо слов «морская фигура» он вставляет названия разных эмоций, чувств, например, «фигура страха», «фигура обиды», «фигура гнева» и т.д. Дети должны замирать, изображая названную эмоцию

### **Упражнение «Карусель»**

**Ведущий:** «Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним»  
**Ход игры:** Члены группы встают (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга).

По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них, и оказываются перед новым партнером). Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участника задает ведущий.

Примеры ситуаций «встреча»:

1. «Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече».
2. «Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится (работает)».
3. «Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».
4. «Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись вы увидели пожилого человека».
5. «После длительной разлуки вы встречаете вашего любимого (любимую) и вы так рады этой встрече. И вот, наконец, он (она) рядом с вами».

Время на установление контакта 2-3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру.

### **Вводная беседа «Я и ситуация неуверенности» и презентация «Признаки уверенного поведения и последствия неуверенности в себе»**

Ученикам сообщается, что люди нередко испытывают неуверенность в себе. И это ощущение не очень приятно. Зачастую люди прибегают к курению, алкоголю, наркотикам, чтобы спрятаться за ними; чтобы почувствовать себя увереннее. Вопросы к ученикам: • Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? • Какие это были ситуации?

Ситуации, которые называют ученики, кратко записываются на доске.

- Например: когда меня ругают; когда меня хвалят; когда отказываешься что-то сделать ; когда просишь; разговор с незнакомым человеком и т.д.
- Как вы считаете, что же такое уверенность в себе?
- В каких случаях мы можем говорить о поведении с уверенностью в себе?
- **После обсуждения подводятся итоги, и делается вывод , что уверенность в себе – это :**
- Умение понимать и выражать собственные потребности , чувства; • Умение добиваться цели, ориентироваться в своих поступках на собственное мнение и отстаивать его;
- Умение отвечать за свои поступки;
- Умение просить и отказывать, умение сопротивляться давлению со стороны окружающих;
- Умение вести себя в стрессовых ситуациях, справляться со стрессом, выражать свои эмоции и чувства. Уверенный в себе человек не боится ошибиться, но сам отвечает за свои ошибки. Неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства, поддается давлению других людей, в своих поступках ориентируется не на собственные мнения и желания, а на оценки других людей, их мнения. Неуверенность в себе часто сопровождается чувством собственной неполноценности, ощущением себя хуже других, боязнью совершить ошибку. В этих ситуациях люди часто проявляют агрессивность – попытку повысить свою самооценку за счет других людей, путем унижения и оскорбления их, применяя к ним физической силы.
- **Вопросы для обсуждения:** Вспомните, бывало ли, что вас ругали за грубость и невоспитанность именно тогда, когда вы чувствовали неуверенность в себе?

- 3.Закрепление. **Разыгрывание ситуаций.**
- Вызываются трое добровольцев, которым предлагается **продемонстрировать уверенное поведение в следующих ситуациях:**
  - Предлагается отказать сверстнику (однокласснику) в ответ на предложение что-то сделать;
  - Предлагается разыграть сценку в магазине: попросить продавца показать какой-то товар, проявляя уверенность в своем выборе. Класс оценивает успешность выполнения задания.
- **Подведение итогов**

## **V. С любовью к себе**

### **Занятие «Умение сказать «нет»**

**Цель:** Формирование самоэффективности как механизма контроля за своим поведением;

#### **Задачи-**

- Отработка умения говорить «Нет».
- Развитие способности контролировать свое поведение

#### **Упражнение «Солнечный круг»**

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших качества.

2 часть. Участники просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

#### 4 Игра – активатор «Вам барыня прислала сто рублей»

Психолог говорит: «Вам барыня прислала стог рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черного и белого не покупайте. Далее учителем задаются любые вопросы, ученики могут отвечать, как угодно, но не использовать слова «да» и «нет». Сказавший одно из этих слов, становится ведущим.

**Беседа: «Что проще: сказать «Да» или «Нет».** Учитель предлагает для обсуждения следующие вопросы:

- • Были ли у вас случаи, когда вам трудно отказаться ?
- • Какие это были ситуации?
- **Разыгрывание ситуаций.**
- **Ситуация №1.** «Попробуй отказаться, когда тебе предложат прогулять урок « Для разыгрывания сценки вызываются двое желающих. Затем обсуждается выбранный ими способ отказа.
- **Ситуация №2.** «Попробуй наркотик». Какие аргументы могут остановить от употребления наркотиков? Проводится конкурс на самый убедительный довод. Возможные варианты.
  - Наркотики - это вещества, оказывающие специфические отрицательные воздействия на центральную нервную систему.
  - Употребление наркотиков может привести к болезни - наркомании, т.е. развитию физической и психической зависимости от наркотиков.
  - Быстро может возникать зависимость от этих веществ, т.е. человек уже не может обходиться без них, готов ради них на любое преступление.
  - Длительное употребление наркотиков ведет к болезни. Страдают все внутренние органы человека. Разные наркотики сильнее разрушают разные органы, но безопасных наркотиков не существуют. Особенно страдает мозг.

- Наркоманы утрачивают интерес к учебе, работе, любимым занятиям. Они теряют интерес к близким людям, рвутся их социальные связи.
- **Работа в рабочей тетради по данной теме.**
- Учитель предлагает вспомнить ученикам, какие аргументы они находили, когда им нужно было отказаться от предложения попробовать «испытать удовольствие» от употребления наркотического вещества.
- **Игра в парах «Попробуй найти свой аргумент»**
- Один в паре предлагает попробовать наркотик (аргументируя свое предложение), а другой находит аргумент для отказа. Затем пары меняются ролями. Обсуждаются все сказанные в игре способы отказа
- Учитель предлагает провести в подгруппах **мозговой штурм «Просто ли сказать : «Нет» без объяснения?»**. Вопросы для обсуждения:
  - Отказаться и объяснить причины легче?
  - Отказаться с предложением альтернативы легче?
  - Проще ли будет просто уйти без объяснений или убежать?
  - Может быть, легче использовать метод «заезженной пластинки» (на все уговоры повторять «Нет»)?
  - Легко ли просто проигнорировать предложение?
  - Может быть, просто избегать опасных ситуаций?
  - Правильно ли будет объединиться с кем-то, кто придерживается твоего мнения?
- *В конце обсуждения делается вывод о том, что способов отказа существует очень много. Можно предложить дома потренироваться говорить «Нет» в подходящих ситуациях. Уметь отказываться необходимо.*

### **Подведение итогов**

Занятие «Я отвечаю за себя»

**Цели:** • Формировать умения свободно выражать свою позицию;

**задача** - Принимать правильное решение, преодолевая жизненные барьеры

### **Игра – активатор «Камень, ножницы, бумага»**

Сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы V указательный и средний пальцы – ножницы, ладонь- бумагу.

Игроки считают 1,2,3 и на счет три показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы – разрезать бумагу. А бумага- завернуть камень. Игра проводится в паре.

- **Упражнение «Мои сильные стороны»**

**Ведущий:** «Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности.

- Существенно также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе.
- Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п.
- Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает каждому по очереди высказаться.

### **Слайд « Как решить проблему?**

- Мы провели с вами много занятий, посвященных здоровью и борьбе с вредными привычками, которые разрушают здоровье. Сегодня я хочу вам предложить вам проверку не только знаний, но и своего отношения к этому вопросу». Затем учащимся

предлагается тест об особенностях привычек и образа жизни подростков . Ребятам предупреждают, что заполнение анкеты несложное, что нет неправильных ответов, потому что каждый выражает свою позицию и тем самым отвечает за себя. Ребятам можно сообщить, что результаты анкетирования анонимные, а результаты будут использованы при организации досуга в школе

- **Заполнение анкеты**

- 1.Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с.....
- 2.Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за причин (отметить три варианта)
  - • Стремление приобщиться к чему-то рискованному; • Любопытство;
  - • Подражание сверстникам;
  - • Уговоры и давление старших;
  - • Влияние кино, телевидения, книг;
  - • Незнание последствий;
  - • Стремление получить удовольствие;
  - • Свободное время;
  - • Одиночество;
  - • Горе, болезни близких ;
  - • Попытка решить свои проблемы с противоположным полом; • Желание отвлечься от повседневных забот;
  - • Напряженные отношения с родителями;
  - • Свой вариант
- 3.Я считаю, что наркоман - это человек, который .....(свой вариант )
- 4.Напиши наиболее известные тебе наркотические вещества .....
- 5.Как они тебе стали известны (отметить)

- • От сверстников;
- • Из средств массовой информации;
- • Из случайных разговоров на улице, в клубе, в школе;
- • В семье;
- • На уроках в школе;
- • Свой вариант
- **6.Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению:**
- • Алкоголь;
- • Наркотические вещества;
- • Никотин;
- • Азартные игры;
- • Кофе;
- • Компьютерные игры;
- • Сладости;
- • Интернет.
- **7.Отметь цветом свое отношение к наркотикам:**
- • Красный;
- • Зеленый;
- • Черный;
- • Оранжевый;
- • Синий;
- • Голубой;
- • Желтый;
- • Фиолетовый;
- • серый.

### **Заключение.**

- В заключительной части занятия ведущий предлагает учащимся поделиться своими впечатлениями о занятиях: • Что нового вы

узнали на занятиях? • Изменилась ли ваша жизненная позиция после занятий? • Сможете ли вы убедить своих друзей в том, что самым приемлемым является для человека здоровый образ жизни ? В тетрадях учащиеся записывают выводы: • Выбор образа жизни у каждого человека всегда существует .Выбирая , очень важно думать : « что будет потом ?». • Мы всегда получаем то, что выбрали! • Каждый человек несет ответственность за свой выбор.

## Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.:Совершенство, 1997.
2. Глухова Т.Г. Арт-терапия. – Самара: СИПКРО, 2001г.
3. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1989.
4. Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994.
5. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1970.
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
7. Козлов Н. Формула успеха или философия жизни эффективного человека. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003.
8. Коломенский Я.Л. Человек: психология. – М: Просвещение, 1980г.
9. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999г.
10. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
11. Психология. Под ред. проф. В.А.Крутецкого. – М.: Просвещение, 1974.
12. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1999.
13. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
14. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб., 2000.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М., 1994.

- 16.Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2005.
- 17.Турусова О.В. Психология в вопросах, задачах и упражнениях. - Самара: Самарский университет, 1994.
- 18.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. – М: Генезис, 2000г.
- 19.Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: Интерпракс, 1995.
- 20.Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2000
- 21.Микляева А. Я – подросток.– Санкт-Петербург, 2003г.
- 22.Немов Р.С.Психология. – М.: Просвещение, 1995.
- 23.Дубровина И.В. Руководство практического психолога психологические программы в подростковом возрасте и старшем школьном возрасте.- М.: 1997, Академия
- 24.Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения.- Служба доверия, 1994. – 315с.
- 25.Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Серия «Психологический практикум». – Ростов н / Д: Феникс, 2004. – 320с.
- 26.Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150с.
- 27.Кашенко В. П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 304с.

## **VI. Методические рекомендации**

Программа «С любовью к себе» представляет собой методическое и наглядное обеспечение для проведения мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, профилактику психоактивных веществ (ПАВ) в общеобразовательных учреждениях.

Программа адресована педагогам- психологам, социальным педагогам, классным руководителям, заместителям директоров ОУ по воспитательной работе по пропаганде ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Программа может проводиться на уроках обществознания, биологии, в рамках отдельного курса или при проведении внеклассной работы.

Возможно использовать занятия при подготовке таких мероприятий как День здоровья (7 апреля), День борьбы с наркоманией, День борьбы с курением, День борьбы со СПИДом, Всемирный день здоровья (7 апреля), Международный день борьбы со СПИДом (1 декабря).

В программе рассматривается проблема здоровья, подчеркивается основополагающая составляющая здоровья, которая строится самим человеком. На занятиях зависимость от ПАВ рассматривается как альтернатива личной свободе человека.

Педагоги могут организовать разнообразную работу в форме различных классных и внеклассных мероприятий (защита проектов, викторина, презентаций с лекториумом и т.п.).

Важной концептуальной линией является привлечение участников занятий к активной работе. Для этого педагогам предлагается методика организации проектной деятельности подростков, которая может быть структурообразующей для построения учебного пространства в школе (см. приложение № ). В приложении представлены формы организации проектов, тематика проектной деятельности.

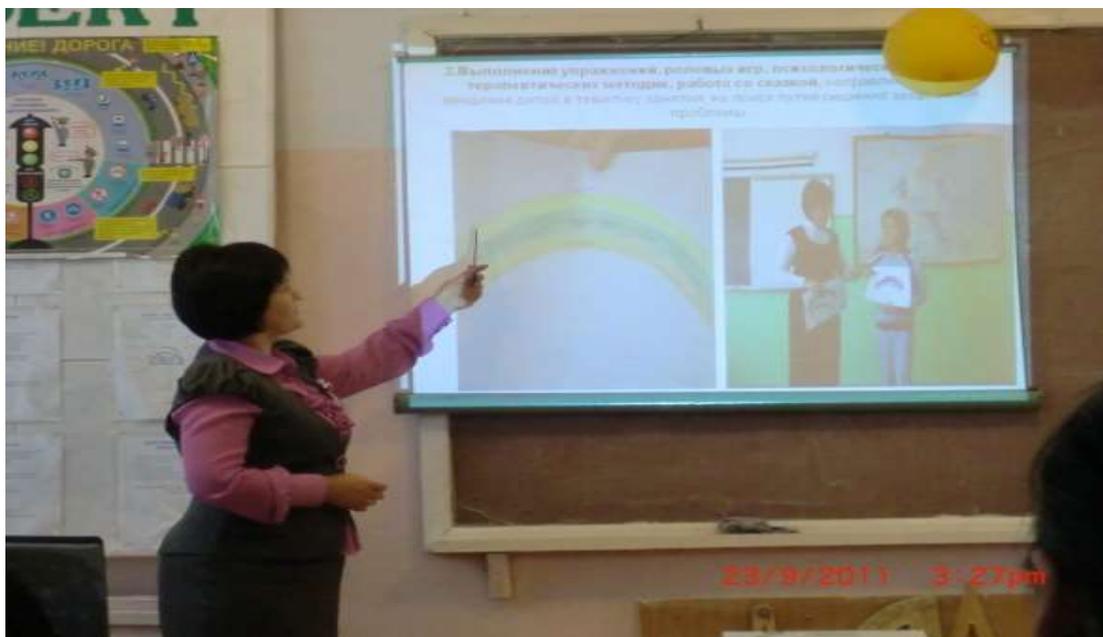
Таким образом, обучающиеся, реализуя свои проекты, получают знания и навыки от сверстников и учатся применять полученные знания и умения для социально полезной деятельности. Материалы блоков можно использовать в различных комбинациях.





Работа с родителями

Выступление на классном родительском собрании



## Работа с педагогами

### Школьный семинар: «Профилактика ПАВ в школе»



### Обсуждаем с педагогами результаты программы



Взаимодействуем с другими организациями, работающие по сохранению здорового образа жизни (администрация района, врач-нарколог, представитель православия, отдел спорта, милиции)



---

## Работа с учащимися

Участники зачитывают ситуации и высказывают своё мнение



Работа в паре (выполнение упражнения)



## «Слепец и поводырь»



## Горячий стул



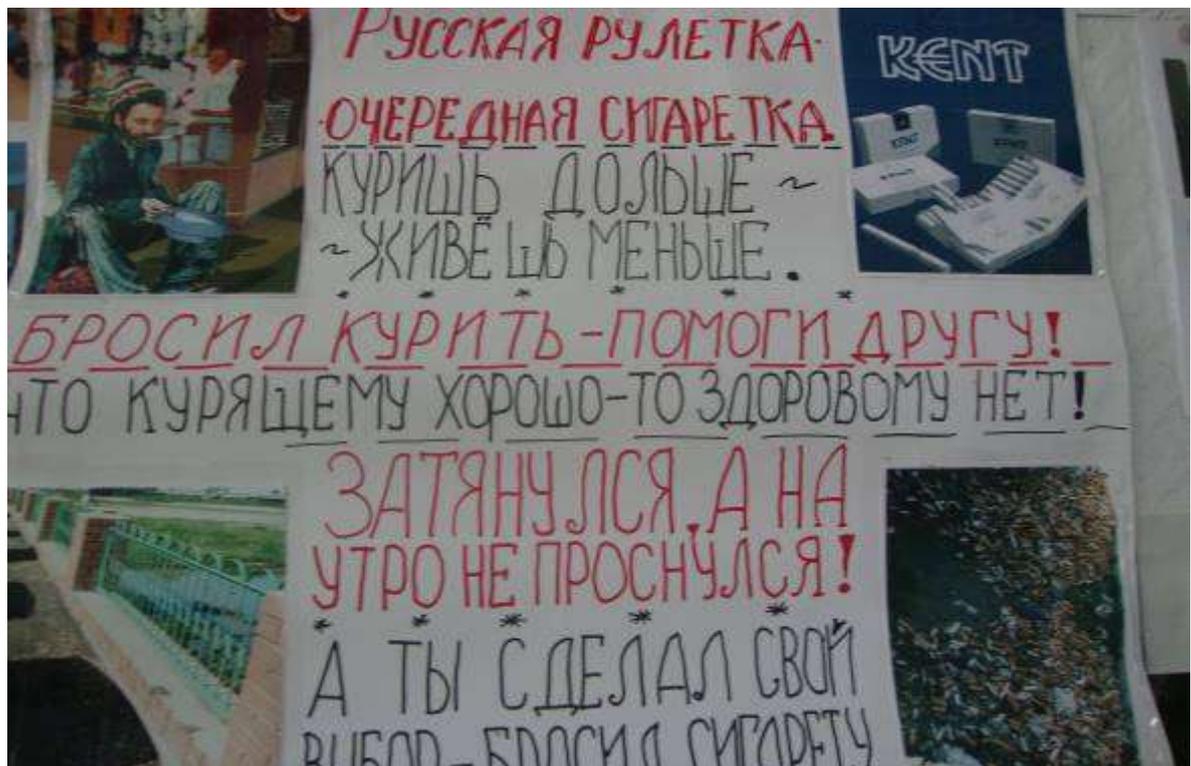
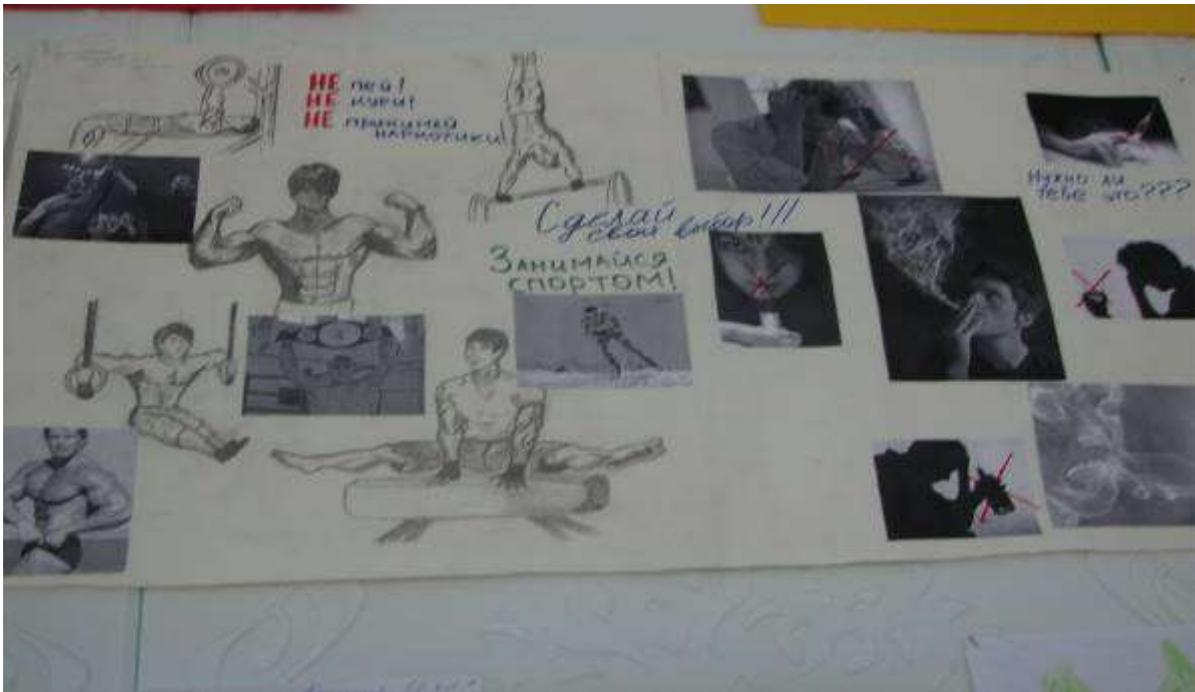
## Дерево настроения (до занятий и после)



## Работа в группе



## Работы учащихся





---