

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 60 г. Челябинска» (МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска»)

454010, г. Челябинск, ул. Дзержинского, 94

ИНН 7449017299 КПП 744901001

тел/факс: (351)256-10-31, e-mail: chernova_irina60@mail.ru, сайт: <http://mbskou60.ru/>

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом Совете

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

МБОУ «С(К)ОШ №60»

 М.С. Боженова

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБОУ «С(К)ОШ №60»

 И.М. Чернова

«29» августа 2025 г.



ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
по профилактике асоциальных явлений
в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение интеллекта)
«ЗДОРОВОЕ РЕШЕНИЕ»

Автор-составитель:

Гребенюк Ирина Александровна

педагог-психолог,

высшая квалификационная категория

Содержание:

Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена	3
Аннотация программы	3
Описание целей и задач программы	5
Описание участников программы	5
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы	6
Структура и содержание программы	7
Используемые методики, технологии, инструментарии со ссылкой на источники	9
Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	10
Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы (специалисты, дети, родители, педагоги)	10
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	11
Сроки и этапы реализации программы	12
Ожидаемые результаты реализации программы	13
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	13
Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные	14
Сведения о практической апробации программы на базе МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска»	14
Список литературы	15
Приложение	17

Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Вид программы: просветительская психолого-педагогическая программа.

Просветительская программа по профилактике асоциальных явлений в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у обучающихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Проблемная ситуация, на решение которой направлена программа, объясняется несколькими группами факторов.

Во-первых, это очень сильно возросший за последнее время в обществе и продолжающий расти уровень девиантного поведения несовершеннолетних как индивидуального, так и группового. Усиливающаяся урбанизация ведет за собой увеличение количества детерминант девиантного поведения: беспризорность, алкоголизм, курение, наркомания и преступления подростков.

Вторая группа факторов заключается в отчуждении несовершеннолетних от традиционных сообществ и подталкивает их к объединениям с ассоциативной ориентацией. Так, не умея утвердиться в формальном коллективе сверстников конструктивными способами, подросток старается найти круг общения там, где он мог бы добиться признания и уважения. Как правило, он идет на улицу и сближается с себе подобными достаточно быстро. В последствие возникают группы социального риска.

И, наконец, третья группа факторов заключается в том, что на этапе становления социально-педагогической деятельности в школе все больше идут разговоры о приоритетности проведения профилактической работы, направленной на предупреждение тех или иных отклонений в поведении ребенка и на организацию целенаправленного процесса реабилитации детей и подростков.

Таким образом, целенаправленная и систематически спланированная работа с обучающимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Аннотация программы

В настоящее время, в значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению

и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. Еще более актуальны перечисленные проблемы в семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. Более 50% обучающихся специальной (коррекционной) школы (МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска») составляют дети со сложной структурой дефекта, когда к основному диагнозу добавляются сопутствующие нарушения.

Анализ предыдущего периода работы выявил, что в «группу риска» попадают подростки с ограниченными возможностями здоровья из-за дисгармоничных отношений в некоторых семьях, неблагополучных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей, отсутствия толерантности у подростков, средовой адаптации. В реализации данной программы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья являются не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и активными ее участниками.

Таким образом, современное состояние общества требует глубокого осмысления каждого явления, происходящего в нем. В нашем мире очень часто стали встречаться такие асоциальные явления как алкоголь и курение. В современном мире дети повседневно, почти везде наблюдают влияние асоциальных явлений. Сюда можно отнести и рекламу, и то, что эта продукция продается в магазине, пример самих взрослых, кумиров и сверстников. Действительно все это оказывает большое влияние на представление детей об окружающем мире, и многие поддаются этому влиянию. Возможно, к этому иногда приводят издержки воспитания и внимания к детям. И задача взрослых объяснить и донести информацию о вреде курения и алкоголя.

Подобная программа объединяет алкоголь и курение в единую систему, так как употребление как алкоголя, так и других наркотических веществ является проблемой, угрожающей всему человечеству.

Данная программа содержит базовые сведения, справочную информацию и виды работ, которые необходимы для того, чтобы организовать в школе обучение, посвященное профилактике употребления алкоголя и курения. Хотя программа и содержит информацию о ПАВ, она главным образом сосредотачивается на положительных принципах профилактики: отказ от употребления алкоголя и курения – это то, чем можно гордиться; формирование дидактических и жизненных навыков у обучающихся - есть важная составляющая стратегия профилактики употребления алкоголя и курения; руководство со стороны взрослых - необходимость, чтобы обеспечить добровольный выбор молодежи в пользу здорового образа жизни.

Как школа, так и семья являются важными образцами общепринятых норм поведения и здорового образа жизни. Из этого следует, что школа и семья должны быть партнерами в антиалкогольном и антинаркотическом просвещении, подтверждая и закрепляя информацию и навыки, сообщаемые каждым из них.

Апробация программы проводилась в МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска». Количество участников составило 35 обучающихся. По отзывам

администрации образовательной организации занятия по программе способствуют приобретению навыков выбора и принятия решений, укрепляют волевые качества подростков и уверенность в себе, повышают мотивацию на ведение здорового образа жизни. Классные руководители и учителя-предметники отмечают, что школьники становятся более позитивными и активными, занятия по программе способствуют сплоченности класса. Сами подростки, привыкая к таким занятиям, высказывают желания продолжить их, делятся тем, что используют предложенные на занятиях техники для разрешения своих проблем.

Описание целей и задач программы

Цель программы: создание условий для формирования мотивации здорового образа жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, через привитие здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление алкоголя, наркотиков, курение).

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- Провести диагностическое обследование по проблеме асоциальных явлений и определение самооценки, отношение к себе.
- Провести комплекс мероприятий, направленных на профилактику безнадзорности и употребления ПАВ;
- Способствовать формированию адекватных и эффективных навыков общения у обучающихся с особыми возможностями здоровья.
- Способствовать формированию положительной самооценки подростков.

Описание участников программы

Программа ориентирована на детей с девиантным поведением, на обучающихся специальных (коррекционных) учебных заведений для обучающихся с нарушением интеллекта.

Возраст учащихся от 12 до 15 лет (5-7 классы).

Дети с нарушением интеллекта имеют психологические особенности, которые могут способствовать девиантному поведению. Некоторые из них:

- Недоразвитие эмоционально-волевой сферы и несформированность высших социализированных форм поведения, которые предполагают взаимодействие с другими людьми, учёт мыслей, чувств и поведенческих реакций другого человека.
- Трудности переноса обобщения в новую ситуацию.
- Сниженная критическая оценка своих поступков.
- Неспособность прогнозировать последствия своего поведения.
- Нарушения мотивации и потребностей на фоне несформированности интериоризированных норм и правил поведения.
- Сниженный уровень социального интеллекта - дети не могут участвовать в отборе значимой информации о людях, формировать оценочные суждения о происходящем, предвидеть последствия своих поступков [11].

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Научно-методическими основаниями для изучения вопроса вовлечения обучающихся подросткового возраста в потребление психоактивных веществ послужили работы Л.С. Выготского, А.Е. Личко, Д.Б. Эльконина, а также ряд других ученых, которые внесли значительный вклад в данную проблему.

Л. С. Выготский считал, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в отношении употребления алкоголя и курения [3].

По мнению А. Е. Личко, наиболее частой мотивировкой наркотизации подростков является любопытство и свободная доступность, хотя на самом деле мотивом оказывается эйфория. Один из его фундаментальных трудов, систематизирующий подходы к изучению и коррекции аддиктивного поведения у подростков – это «Подростковая наркология» (1991). Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Учащиеся должны приобрести знания для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение [8].

При подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в программе развития школы, реализуемой школой в образовательных программах. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде:

- Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644 «О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»;

- «Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;

- Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;

- Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях»;

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации.

- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года, утвержденная Минпросвещением РФ 15.06.2021

- Устав МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска».

- Должностная инструкция педагога-психолога.

- Письменное согласие законных представителей, обучающихся на психологическое сопровождение.

Структура и содержание программы

Принципы реализации программы:

Под профилактикой подразумевают научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение физических и социокультурных коллизий у отдельных индивидов группы риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей. Поэтому программа составлена на следующих научных и методологических принципах реализации:

– Дифференцированность: учёт возрастных особенностей, сложность дефекта и специфики работы с подростками группы риска.

– Аксиологичность: формирование у подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, уважении к человеку и т. д., которые являются регуляторами их поведения, что является одним из основных морально-эстетических барьеров формирования асоциальных форм поведения.

– Многоаспектность: сочетание различных направлений целевой профилактической работы, где ведущими аспектами такой деятельности являются образовательный, воспитательный, социальный, психологический.

– Последовательность (этапность).

– Преемственность.

– Законность: первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов подростка в области безопасности, здоровья и законодательства.

– Целостность: единство стратегии скоординированного развития всех частей программы, что может быть достигнуто на основе баланса интересов участников программы.

– Саморазвитие: уровень самодостаточности программы, наличие внутренних источников совершенствования, способных адаптировать ее к изменениям в обществе [4].

Календарно-тематическое планирование просветительской программы по профилактике асоциальных явлений в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

«Здоровое решение» (Приложение 5)

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов на тему	Кол-во часов на теоретические занятия	Кол-во часов на практические занятия
	I год реализации программы	18		
Тема 1	Профилактика зависимых состояний.	18	7	11
1.	Вступительное.	1		1
2.	Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность. Вариант 1.	1	1	
3.	Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность. Вариант 2.	1		1
4.	Алкоголь и организм. 1 часть	1	1	
5.	Алкоголь и организм. 2 часть	1		1
6.	Алкоголь и общество. 1 часть	1	1	
7.	Алкоголь и общество. 2 часть	1		1
8.	Алкоголь и семья. 1 часть	1	1	
9.	Алкоголь и семья. 2 часть	1		1
10.	Реклама. Часть 1.	1	1	
11.	Реклама. Часть 2.	1		1
12.	Стресс и физическая активность.	1	1	
13.	Техники релаксации.	1		1
14.	Помочь другим людям.	1		1
15.	Наркотики и закон.	1		1
16.	Как лучше понять меня. 1 часть	1	1	
17.	Как лучше понять меня. 2 часть	1		1
18.	Задачи на будущее.	1		1
	II год реализации программы	18		
Тема 2	Эффективное общение.	9		9
19.	Формирование взаимопонимания партнеров по общению.	1		1
20.	Формирование навыков общения.	1		1
21.	Выравнивание эмоционального состояния.	1		1
22.	Получение учащимися дополнительной информации друг о друге.	1		1
23.	Формирование навыков обратной связи.	1		1
24.	Формирование навыков активного слушания.	1		1
25.	Формирование навыков невербального общения.	1		1
26.	Исследование ситуации выхода из контакта.	1		1
27.	Разрешение трудных случаев из школьной жизни.	1		1
Тема 3	Формирование образа «Я» и	9	3	6

	позитивного самоотношения.			
28.	Я и мое тело.	1	1	
29.	Я и мое тело (продолжение).	1		1
30.	Принятие решений.	1		1
31.	Я и мои социальные роли.	1	1	
32.	Я и мои социальные роли (продолжение).	1		1
33.	Самооценка.	1	1	
34.	Самооценка (продолжение).	1		1
35.	Неагрессивное настаивание на своем.	1		1
36.	Заключительное.	1		1

Используемые методики, технологии, инструментарии со ссылкой на источники

Диагностическая деятельность осуществляется следующим образом:

1. Информация об учащихся (сбор сведений; акты);
2. Информация о семьях (сбор сведений, акты);
3. Выявление асоциальных семей, трудновоспитуемых учащихся (анкеты);
4. Списки обучающихся, состоящих на учете;
5. Списки обучающихся, уклоняющихся от учебы.

На основании полученных в ходе мониторинга данных, ежегодно проводится всесторонний анализ, вносятся необходимые коррективы, намечаются направления работы и меры преодоления выявленных недостатков, что позволяет учитывать интересы и пожелания участников программы.

Диагностические методики:

Методика М. Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений». (Приложение 1).

Цель исследования: выявить уровень выраженности у человека склонности к новым ощущениям, как фактора риска употребления ПАВ [12].

Проективный тест «Лесенка», В.Г. Щур. (Приложение 2).

Цель исследования: определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди [18].

Методы и технологии:

Беседа. Описание: технология ориентирована на развитие мировоззренческих представлений, формирование логических, рефлексивных, творческих компонентов мышления старших школьников [5].

Дискуссия. Описание: метод групповой дискуссии используется как метод сбора данных, которых сочетает элементы методов группового и глубинного интервью и социологического наблюдения [15].

Групповая работа. Описание: позволяет учащимся повысить познавательную мотивацию, снизить уровень тревожности, страх оказаться неуспешным в решении каких-либо задач. В группе выше обучаемость,

эффективность усвоения и актуализации знаний. Улучшается психологический климат в классе [16].

Лекция. Описание: материал в форме лекции позволяет быстро предоставить обучающимся всю необходимую информацию [13].

Мозговой штурм. Описание: посредством совместной деятельности обучающихся, которые отличаются друг от друга опытом, знаниями, видению ближайшего будущего, создаются необходимые условия для «качественного умножения» знания. Доброжелательная обстановка позволяет участникам усвоить навыки критики по существу, а также усиливает положительный настрой и доверие [13].

Рисование. Описание: творческая деятельность подростка способствует самовыражению, снижению агрессивности, повышению самооценки, формированию новых психосоциальных навыков [10].

Игротерапия. Описание: развивающие игры дают детям возможность проявлять инициативу, сотрудничать с другими детьми и взрослыми, быть внимательными, собранными [1; 18].

Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантией прав участников при реализации программы выступают следующие принципы, помогающие легче включиться в работу, создать комфортную психологическую атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение:

- Добровольность участия в программе.
- Правила работы группы, которые вырабатываются совместно участниками рабочего процесса на первом занятии.

Гарантией прав участников программы также является соблюдение Конвенции о правах ребенка, соблюдение законодательства Российской Федерации и персональная ответственность ведущих программы за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях, этического кодекса педагога-психолога и прав всех участников программы.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы (специалисты, дети, родители, педагоги)

Сфера ответственности:

Педагог-психолог: организация качественных психолого-педагогических занятий; контроль за качеством, адаптированностью и актуальностью материала программ; сбор актуальной информации о несовершеннолетних, которые участвуют в реализации программы.

Классный руководитель, педагог: ответственное участие в реализации программы с участием обучающихся.

Родители (законные представители): ответственное участие в реализации программы с участием обучающихся.

Дети: активность и заинтересованность в освоении программы; ответственность за соблюдение правил рабочей группы, за уважительное и доброе отношение к каждому участнику.

Сфера прав:

Педагог-психолог: адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.

Классный руководитель, педагог: адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.

Родители (законные представители): возможность получить консультацию от специалиста по любому интересующему вопросу в рамках реализации программы.

Дети: дополнительная индивидуальная работа со специалистами образовательной организации по запросу, возможность выйти из программы, если это будет необходимо.

Сфера обязанностей:

Педагог-психолог: проведение качественного психологического тестирования подростков; сопровождение классного руководителя, законных представителей по вопросам реализации программы; организация и проведение занятий с подростками.

Классный руководитель, педагог: наблюдение за динамикой группы в промежутках между занятиями; включенность в реализацию занятий; анализ положения детей в группе.

Родители (законные представители): выполнение рекомендаций, данные специалистами; активное взаимодействие со своим ребенком в процессе реализации программы.

Дети: своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

- наличие профессионального психологического образования;
- опыт работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта);
- знание психофизиологических особенностей детей, участвующих в реализации программы;
- эмоциональная устойчивость.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Гедзь Е., Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия / Е. Гедзь, Н. Середенко // Школьный психолог №29. – 2004. – С. 10.

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер, - М.: АСТ, 2022. - 304 с.

- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком / Е.К. Лютова, Г. Б. Моница, - СПб.: Издательство «Речь»; «ГЦ Сфера», 2001. – 175 с.

- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н.В. Самоукина, - Москва, 1995. – 144 с.

- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2. - М: Генезис 2010. – 542 с.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- Помещение: занятия проводятся в игровой комнате, соответствующей всем требованиям СанПиН.

- Оборудование: стол и стулья, соответствующие требованиям СанПиН; доска; компьютер; принтер; колонки для прослушивания музыки.

- Инструментарий: музыкальные записи, картинки с изображениями, игрушки, мячи, карандаши, фломастеры, краски, кисточки, пластилин, листы ватмана, бумага.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы:

- Библиотека: «Вестник практической психологии образования», «Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы», «Журнал практического психолога», «Школьный психолог», «Вестник образования России» и др.

- Интернет: www.rospsy.ru; <https://infourok.ru/>; <https://psy.1sept.ru/>; <https://psychologos.ru/>.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 2 года, 36 часов (2 раза в месяц). Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Этапы реализации программы:

Первый этап - диагностический (исходное тестирование участников группы по проблеме асоциальных явлений и определение самооценки, отношение к себе).

Второй этап - деятельностный (координация действий, осуществление запланированных мероприятий).

Третий этап - проведение итогового тестирования. Получение обратной связи от подростков по результатам занятий.

Четвертый этап - анализ и подведение итогов, дальнейшее планирование с учетом выработанных рекомендаций.

Пятый этап - встреча с родителями или лиц, их заменяющих (законными представителями) (по их желанию).

Программа состоит из 3 блоков:

1. Профилактика зависимых состояний.

- предоставление информации для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ: никотина, электронные сигареты, алкоголя;

- повышение осознания подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приемам;

- знакомство со способами расслабления и уменьшения стресса, которые служат альтернативой курению и алкоголю.

2. Эффективное общение.

- умение принимать решения в различных ситуациях;

- преодоление неуверенности в себе, не поддаваться давлению окружающих;

- развитие умения выслушивать других людей.

3. Формирование образа «Я» и позитивного самоотношения.

- расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я»;

- формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу (тело как ценность);

- формирование отношения к здоровью как к ценности.

Занятия имеют определенную структуру: вступительная часть (сообщение темы, целей, игровые упражнения, позволяющие участникам настроиться на взаимодействие), основная часть (лекционный материал, видео или фото материалы по теме), практическая часть (решение психолого-педагогических ситуаций, дискуссии, игровые упражнения), подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты реализации программы

- положительный эмоциональный отклик ребенка на взаимодействие со взрослыми и ровесниками;

- формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у обучающихся;

- стабилизация межличностных взаимоотношений;

- увеличение количества обучающихся, занимающихся профилактикой употребления ПАВ;

- сокращение количества обучающихся, попадающих в группу риска употребления ПАВ и правонарушений;

- создание здоровой и безопасной среды в образовательной организации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Для организации внутреннего контроля за реализацией программы предусмотрен метод первичной и повторной диагностики учащихся. Первичная диагностика проводится перед проведением цикла занятий по программе, повторная диагностика осуществляется после прохождения цикла занятий по профилактической программе.

Система контроля по реализации программы предполагает отслеживание уровня выраженности у человека склонности к новым ощущениям, как фактора риска употребления ПАВ и особенностей самооценки ребенка (как общего

отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди через наблюдение и проведение диагностики по методикам:

- Методика М. Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений»;
- Проективный тест «Лесенка», В.Г. Щур.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Качественные:

- положительные отзывы родителей по реализации программы;
- ребенок проявляет интерес к предлагаемым играм;
- ребенок проявляет разнообразные эмоциональные реакции при общении со взрослыми и другими детьми;
- ребенок выполняет предложенные задания, понимает фразы, отвечает по возможности на вопросы и договаривает предложение.

Количественные:

- положительная динамика у обучающихся по результатам диагностики;
- положительная динамика уровня выраженности склонности к новым ощущениям, как фактора риска употребления ПАВ;
- повышение доли (%) детей, которые могут объективно оценивать себя, способны реагировать на замечания, принимая их и самосовершенствуясь, могут делать выводы, учатся на своих ошибках и готовы воспринимать новое.

Сведения о практической апробации программы на базе МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска»

Просветительская программа по профилактике асоциальных явлений «Здоровое решение» прошла апробацию в течение 2024-2025 учебного года на базе МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта). В программе приняли участие 35 учеников 5-7 классы. По результатам прохождения цикла занятий имеются положительные отзывы от образовательной организации, от обучающихся и их родителей (законных представителей).

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы по профилактике асоциальных явлений «Здоровое решение» представлены в приложении:

- Мониторинговые результаты диагностирования обучающихся по методике М. Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений» прилагается в приложении (Приложение 3).
- Мониторинговые результаты диагностирования обучающихся по методике проективный тест «Лесенка», автор В.Г. Щур. прилагается в приложении (Приложение 4).

Список литературы:

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова, - Санкт-Петербург, 2008. – 304 с.
2. Бойков Д.И. Общение детей с проблемами в развитии / Д.И. Бойков, С. В. Бойкова, Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 153 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология: учеб. Пособие / Л.С. Выготский, М.: Просвещение, 2008. - 182 с.
4. Гедзь Е., Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия / Е. Гедзь, Н. Середенко // Школьный психолог №29. – 2004. – С. 10.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер, - М.: АСТ, 2022. - 304 с.
6. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию подростков / Д.Д. Еникеева. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений, – М.: Академия, 2002. – 272 с.
7. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов / Ю.А. Клейберг, - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 287с.
8. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: Руководство / А.Е. Личко, В.С. Битенский, – Л.: Медицина, 1991. - 304 с.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком / Е.К. Лютова, Г. Б. Моница, - СПб.: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. – 175 с.
10. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия / Л.Д. Назарова, – СПб: Речь, 2002. – 239 с.
11. Прохоренко Е.С., Макаров И.В. Расстройства поведения у детей и подростков с умственной отсталостью. / Е.С. Прохоренко, И.В. Макаров // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2022. – С. 36-43;
12. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский, - Изд-во: Самара: Бахрах – М, 2019. – 672 с.
13. Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие / П.А. Стариков, - Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Красноярске, 2011. – 91 с.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н.В. Самоукина, - Москва, 1995. – 144 с.
15. Столяренко Л.Д. Основы психологии. / Л.Д. Столяренко, - 6-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 704 с.
16. Уваров А.Ю. Групповая работа: кооперация в обучении: учеб.-метод. пособие / Ред. О. Проценко - М.: МИРОС, 2001. – 224 с.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2. - М: Генезис 2010. – 542 с.

18. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей // Психология личности: теория и эксперимент /Под ред. В. В. Давыдова — М., 1982.

Приложение 1

Методика М. Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений».

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от химических веществ психостимулирующего ряда в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один из наркотиков такого типа, он быстро попадёт в зависимость от него.

Цель исследования: выявить уровень выраженности у человека склонности к новым ощущениям, как фактора риска употребления ПАВ.

Категория участников: обучающиеся с ОВЗ с 12 до 15 лет.

Описание задания: Респондентам предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для него, и отметить его.

Обработка и интерпретация:

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1 а	5 б	9 а	13 б
2 а	6 б	10 б	14 б
3 б	7 б	11 б	15 б
4 б	8 б	12 б	16 б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

Риск попасть в зависимость от психостимуляторов очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в новых ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если вы их уже совершили.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с приёмом наркотиков. И правильно сделаете.

Опросник М. Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений».

1. а) Я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий,
б) Я бы предпочёл работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все запахи человеческого тела,
б) Мне не нравятся все запахи человеческого тела.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив,
б) Я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость,
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего,
б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы,
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют моё мышление, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,
б) Страхование – это то, без чего не смог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загнипнотизированным,
б) Я бы хотел попробовать оказаться загнипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно,
б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней,
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность,
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком,
б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред,
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

Проективный тест «Лесенка», В.Г. Щур.

Цель исследования: определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

Категория участников: обучающиеся с ОВЗ с 12 до 15 лет.

Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребенком с использованием определенной шкалы оценок (нарисованная или деревянная лесенка с площадкой по середине), на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди (родители, бабушка, учительница, сверстники и др.).

Описание задания:

Детям и подросткам давалась инструкция: «Начертите лесенку снизу-вверх из 10 ступенек. Внизу, на первой ступеньки находятся самые плохие (хуже их не бывает) дети, а на последней - 10, - самые хорошие (лучше их не бывает) дети.

1. Напишите номер той ступеньки, где, как вы считаете, вы находитесь.

2. Напишите номер той ступеньки, на какой, как вы считаете, вас видят братья и сестры.

3. Напишите номер той ступеньки, на какой, как вы считаете, вас видят родители.

Обработка и интерпретация

При анализе учитывается, что те, кто поместил себя на первую, вторую или третью ступеньку, обладают заниженной самооценкой. Если ребенок ставит себя на 4, 5, 6 или 7 ступень, то он обладает средней (позитивной) самооценкой, а если он ставит себя на 8, 9 или 10, то самооценка ребенка завышена.

Кроме того, если ребенок считает, что уровень оценки окружающих намного ниже его собственной оценки, его самооценка неадекватна, он неудовлетворён своим социальным статусом в группе и у него депривирована потребность в социальном признании.

Мониторинговые результаты диагностирования обучающихся по методике М.

Цукермана «Диагностика потребностей новых ощущений».

МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска»

Цель: выявить уровень выраженности у человека склонности к новым ощущениям, как фактора риска употребления ПАВ.

Инструкция: Респондентам предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для него, и отметить его.

Общее количество продиагностированных: 35 респондентов.

Результаты:

Диагностические процедуры проводились до участия обучающихся в профилактической программе и после ее реализации.

Параметры	I год реализации программы	
	Начало уч. года	Конец уч. года
Списочный состав обучающихся	35 человек - 100%	35 человек - 100%
Низкий уровень потребностей в ощущениях	15 человек - 43%	18 человек - 51%
Средний уровень потребностей в ощущениях	19 человек - 54%	16 человек - 46%
Высокий уровень потребностей в ощущениях	1 человек - 3%	1 человек - 3%

В результате проведенного исследования были получены следующие данные:

Следует отметить положительную динамику за год реализации программы у обучающихся с ОВЗ.

К концу года, учащиеся стали показывать низкий уровень потребностей в ощущениях, что свидетельствует об осторожности и предусмотрительности 51% (18 человек). Скорее всего, данные учащиеся не станут даже экспериментировать с приёмом наркотиков.

По результатам последнего среза 46 % (16 человек) обучающихся сохранили средний уровень выраженности склонности к новым ощущениям. Это свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, т.е. о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни. Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая.

3 % (1 человек) учащихся сохранил высокий уровень, что свидетельствует о влечении к разного рода новым рискованным ощущениям.

Рекомендации:

1. Педагогу-психологу и педагогам школы продолжить профилактические мероприятия по пропаганде ЗОЖ и предупреждению употребления ПАВ.
2. Педагогам рекомендовано вести ежедневное наблюдение за поведением и здоровьем детей, по возникающим проблемам обращаться к узким специалистам школы, привлекая в работу родителей учеников.

Мониторинговые результаты диагностирования обучающихся по методике

Проективный тест «Лесенка», автор В.Г. Щур

МБОУ «С(К)ОШ №60 г. Челябинска»

Цель: определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

Инструкция: «Начертите лесенку снизу-вверх из 10 ступенек. Внизу, на первой ступеньки находятся самые плохие (хуже их не бывает) дети, а на последней - 10, - самые хорошие (лучше их не бывает) дети.

1. Напишите номер той ступеньки, где, как вы считаете, вы находитесь.

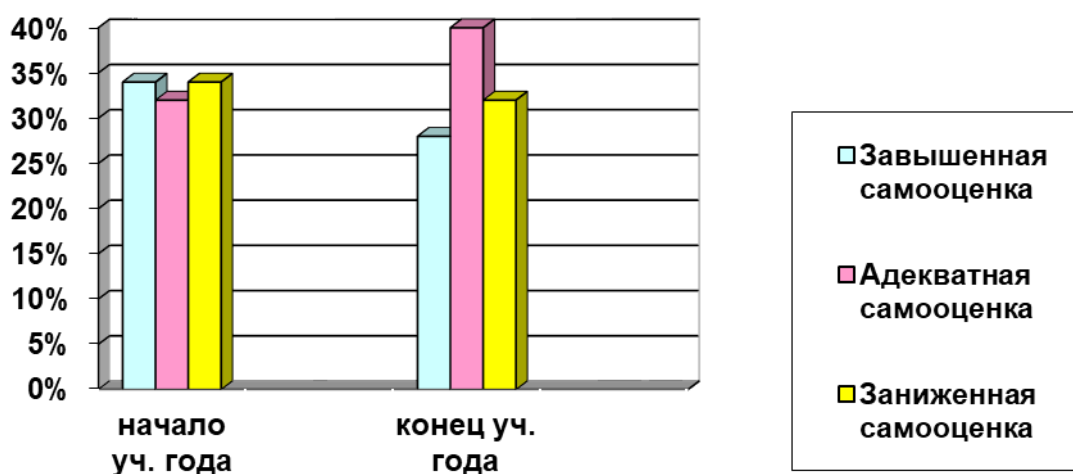
2. Напишите номер той ступеньки, на какой, как вы считаете, вас видят братья и сестры.

3. Напишите номер той ступеньки, на какой, как вы считаете, вас видят родители.

Общее количество продиагностированных: 35 респондентов.

Результаты:

I год реализации программы



1. По результатам последнего среза завышенную самооценку имеют 10 обучающихся с ОВЗ - 28% от общего количества респондентов (по сравнению с первичным замером, на 2 человека меньше). Обучающиеся научились видеть не только свои достоинства, но и свои недостатки, научились слушать других, прислушиваться к их мнению.

2. По результатам последнего среза адекватную самооценку имеют 11 обучающихся с ОВЗ - 32% от общего количества учащихся (по сравнению с первичными результатами, на 3 человека больше). Респонденты объективно оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки способны реагировать на замечания, принимая их и самосовершенствуясь. Они делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

3. К концу учебного года заниженная самооценка отмечается у 11 обучающихся, что составляет 32% от общего количества обучающихся класса (по сравнению с первичными результатами, на 1 человека больше). Данные респонденты сложно

адаптируются в группе, так как их положение усугубляется замечаниями родителей, постоянно сравнивающих их со сверстниками не в лучшую сторону.

Рекомендации:

1. Педагогу-психологу продолжить развитие адекватной самооценки у обучающихся.
2. Педагогам рекомендовано по работе с детьми с высоким уровнем самооценки: при организации внеклассных мероприятий включать учащихся в групповую работу; учить слушать других; воспитывать чувство сопереживания; оценивая работы, показывать, как положительные, так и отрицательные моменты; аргументировать оценки.
3. Педагогам рекомендовано по работе с детьми с низким уровнем самооценки: не предъявлять к ребёнку завышенных требований; не использовать слова, унижающие достоинство человека, то есть оценивать результат деятельности, а не личность; вовлекать учащихся в коллективную работу; при организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности; предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.

Содержание программы

Тема 1. Профилактика зависимых состояний.

Занятие 1. Вступительное.

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений движения.

Задачи: информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий; установить принципы работы в группе; сформировать спокойную, доброжелательную обстановку; формировать у членов группы установку на взаимопонимание; формировать первые впечатления друг о друге.

Процедура проведения:

Ведущий. На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

1. Принципы работы в группе

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение - принять его или отвергнуть.

1. Искренность в общении.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп».

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого.

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. Высказываться деликатно, аккуратно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим:

9. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

10. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого

занятия.

11. Попросить детей предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

II. Представление

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

III. Взаимное интервью

Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

IV. Выводы

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

Занятие 2, 3. Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность.

Занятие можно проводить в двух вариантах на темы: курение; алкоголь.

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака).

Задачи: обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм; установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм; описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака.

Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

Процедура проведения:

ВАРИАНТ 1. Курение: мифы и реальность

Ведущий. На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.

I. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

Ведущий. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят.

С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

II. Мозговой штурм

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим - показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
3. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества - смолы, никотин, угарный газ.
4. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
5. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
6. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Ведущий. Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?

На самом деле сигареты - не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

III. Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть сердечно-сосудистых заболеваний и др.

Ведущий. Курение является главным фактором риска нескольких видов заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы: 1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один? 2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие? 3. Думаешь

ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Ведущий. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема - это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

IV. Главные выводы занятия

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.

Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.

Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.

Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

ВАРИАНТ 2. Алкоголь: мифы и реальность

I. Описание влияния алкоголя на организм

Ведущий. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя: снижают способность ясно мыслить и принимать решение; заставляют почувствовать небольшое расслабление; заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя: замедляют деятельность отдельных областей мозга; вызывают головокружение; снижают координацию; приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут: временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя: драки/ссоры/насилие; громкие разговоры, крик; неприятное поведение; глупость/дурашливость; легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры - 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.
2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.
4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Ведущий. Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
— чтобы снять стресс	— вредно для здоровья
— для интереса	— чтобы показать силу воли
— для новых ощущений	— ради другого
— нравится на вкус	— чтобы показаться взрослее
— чтобы «забыться»	— из-за страха, например, смерти
— для окружающих	— из страха попасть в зависимость

<ul style="list-style-type: none"> — чтобы быть «круче» — от «пофигизма» — нравится на вкус/для удовольствия — на зло кому-то/форма протеста — для имиджа — из подражания — ради самоутверждения — иллюзия свободы — чтобы лучше концентрироваться — стать более популярным 	<ul style="list-style-type: none"> — не соотносится с жизненными принципами — из-за религиозных убеждений — чтобы не отличаться от других — для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.) — для поддержания статуса
---	--

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку. Алкоголь - психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, могущественнее, богаче и т.п.

IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение - это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон

пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

V. Обобщение основного содержания занятия

- Алкоголь - психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах Треть всех взрослых вообще не пьет.
- Только небольшая часть взрослых - пьяницы и алкоголики.
- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, могущественнее и т.д.
- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.
- Опынение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

Занятие 4,5 Алкоголь и организм.

Цель занятия: по завершении этого занятия обучающиеся должны знать, что алкоголь - опасный наркотик и уметь перечислить некоторые из примеров влияния алкоголя на организм человека, как возникающих сразу после приема, так и в результате длительного пристрастия к спиртному.

Информация для учителя:

В возрасте, когда подростки любят экспериментировать и рисковать, они должны понять, почему алкоголь опасен для них самих и для других людей. Так как алкоголизм - широко распространенное явление, важно постоянно возвращаться к теме алкоголизма.

Содержание занятия:

Начните это занятие, зачитав материалы по истории виноделия. Пусть учащиеся просмотрят розданный им материал «Влияние алкоголя на организм человека». Разделите класс на группы. Задание для группы № 1: перечислить действие алкоголя сразу после его приема; Задание для группы № 2: перечислить последствия, вызываемые длительным воздействием алкоголя на организм.

Раздайте каждому ученику по экземпляру упражнений «Алкоголь и последствия его употребления». Поясните, что это не тест. Задание предназначено только для самих учащихся. Пусть они ответят на вопросы, затем просмотрите вопросы вместе с учащимися. Обсудите полученные ответы. Поделите учащихся на две команды. В каждой из команд назначьте старшего. Пусть старший команды № 1 задает команде № 2 любой из вопросов, входящих в перечень контрольных вопросов. Теперь пусть старший команды № 2 задает команде № 1 любой из вопросов. Пусть в своих группах учащиеся вместе придумают свои собственные вопросы и зададут их членам другой команды.

Пусть каждый учащийся ответит на вопросы из раздела «Вы пристрастились к алкогольным напиткам?». Это упражнение на проверку знаний учащихся.

Пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы учащиеся знали, что вопросы алкоголизма будут обсуждаться глубоко и всесторонне. Если ученики попросят

поговорить с кем-либо о проблемах, связанных с алкоголем, учитель должен знать к кому следует им обратиться. Позаботитесь о том, чтобы учащиеся знали, что все «сокровенное», доверенное учителю и их стремление обсудить свои личные обстоятельства будут сохранены им в тайне.

Вспомогательные средства обучения:

История виноделия

Воздействие алкоголя на организм человека

Подвержены ли вы риску алкоголизма?

Справочная информация:

Кратковременные и длительные последствия воздействия алкоголя на организм человека

Упражнения с выбором истинности или ложности утверждения (ответ типа «Верно/Неверно»).

ИСТОРИЯ ВИНОДЕЛИЯ

Изготавливать алкогольные напитки для своих нужд люди начали тысячелетия назад. Виноделие зародилось в древнем Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисал, но этот перебродивший - вино - долго сохранялся не портясь. У египтян кроме того были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Египтяне заметили, что люди, не болели, выпив вина, но часто заболевали из-за употребления нечистой воды. Позднее вино стало играть важную роль в Римской католической церкви на всей территории Европы, потому, что использовалось при совершении таинства святого причастия. В период Возрождения вино стало непременным атрибутом европейского общества. Его стали производить и продавать в больших количествах гильдии купцов, которые контролировали его изготовление. К 1300 году в Центральной Европе возникло пивоварение. В это время виноделие продолжало развиваться; многие сорта получали название того места, в котором их впервые произвели. Хотя алкогольные напитки первоначально предназначались для утилитарных целей, цель их употребления впоследствии изменилась. Люди начали экспериментировать с употреблением различных видов спиртных напитков, и вскоре употребление алкоголя стало неотъемлемой частью европейской культуры. Употребление алкогольных напитков зачастую переходило в злоупотребление. Нам предстоит исследовать причины злоупотребления алкогольными напитками и осознать пагубное воздействие алкоголя, чтобы каждый из нас смог принять грамотное рациональное решение о том, следует ли употреблять этот наркотик.

Алкоголь - это наркотик, химическое вещество, которое влияет на то, как функционирует организм. То, что он получил широкое распространение, НЕ ОЗНАЧАЕТ, что он безвреден. Этот изменяющий сознание человека наркотик, меняет химические реакции головного мозга и сказывается на мыслительных процессах человека, его ощущениях и том, как он говорит и двигается. Многие из этих последствий опасны и могут привести к гибели.

На наших занятиях мы поговорим об алкоголе и его воздействии на организм человека. Чем больше вы будете знать о воздействии алкоголя на ваш организм, тем лучше вы будете вооружены для того, чтобы принять разумное решение, относительно целесообразности его употребления. Окончательное решение - за вами.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕЛУДОК И ТОНКИЙ КИШЕЧНИК: Алкоголь, в отличие от пищи, не переваривается в желудке и тонких кишках человека. Когда алкоголь попадает в желудок, часть его без изменений всасывается через слизистую оболочку и стенки желудка и попадает прямо в кровеносную систему. Остальная часть попадает в тонкий кишечник, а затем без изменений всасывается прямо в кровь. Алкоголь может неблагоприятно влиять на ткани, выстилающие желудок и горло человека. Постоянное раздражение слизистой оболочки желудка может вызвать гастрит - хроническое воспаление слизистой оболочки желудка. При употреблении алкоголя имеет значение количество пищи, находящееся в желудке. Пища может почти наполовину замедлить всасывание алкоголя в кровь. Жирная, а также белковая пища, такая как молоко и сыр, может препятствовать быстрому опьянению пьющего. Степень опьянения зависит от того, сколько человек выпивает за один прием и как часто он поднимает бокал.

ПЕЧЕНЬ: Для выведения из организма алкоголь должен быть разложен нашей печенью до углекислого газа и воды. Печень может переработать небольшое количество алкоголя, выпитого за один прием. Остальная часть алкоголя циркулирует в крови до тех пор, пока печень не разложит все. Для того, чтобы переработать

алкоголь, содержащийся в одной порции выпивки, печени требуется, приблизительно, от одного до трех часов. Работа печени настолько нарушается, что симптомы этого могут отражаться на пищеварительной и кровеносной системе. Цирроз печени - это поражение печени, заключающееся в гибели здоровых клеток печени и замещении их жировой или соединительной тканью. Цирроз может быть вызван неумеренным употреблением алкоголя.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ: Так как алкоголь разносится с кровью, он попадает во все органы тела человека. В считанные минуты он достигает мозга. Алкоголь обладает седативным (успокаивающим) и угнетающим действием, что замедляет работу головного мозга. Алкоголь неблагоприятно влияет как на процессы запоминания, так и на процессы извлечения информации из памяти. Алкоголь может также вызывать галлюцинации и припадки.

ОРГАНЫ ЧУВСТВ: Алкоголь может снижать остроту как зрения, так и слуха. Вкусовые, обонятельные и осязательные ощущения могут быть также ослаблены алкоголем. Так как деятельность всех мышц находится под контролем головного мозга, управление мышцами нарушается даже при незначительном употреблении алкоголя. Это нарушение сказывается в виде недостаточной координации движений и снижении быстроты реакции.

ВЕС ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА: Вес тела является определяющим фактором в воздействии алкоголя на организм. Печень расщепляет алкоголь, что означает, что она разлагает его химически. Человек более крупного телосложения, с большим весом, лучше сможет перенести воздействие алкоголя, чем человек малорослый, с меньшим весом. Опьянение возникает, когда алкоголь достигает головного мозга и не может быть разложен печенью. Помните, что алкоголь не переваривается как пища. Он всасывается в кровеносную систему, частично из желудка и частично через тонкий кишечник.

СОДЕРЖАНИЕ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ: Содержание алкоголя в крови это такое количество алкоголя, которое поступает с кровью в головной мозг, определяя степень опьянения. Содержание алкоголя в крови от 0,01 до 0,02% не оказывает большого воздействия на человека. От 0,03 до 0,10% вызывает такие симптомы, как легкость мысли, удовольствие, хорошее настроение и легкое головокружение. Уровень от 0,10 до 0,15% вызывает более серьезные симптомы, влияющие на навыки управления автомобилем, снижение остроты зрения и слуха. Вести машину чрезвычайно опасно, если содержание алкоголя в крови составляет от 0,10 до 0,15%. При 0,20% выпивший проявляет явные признаки сильного опьянения - затрудненная речь, шатающаяся походка. 0,40% алкоголя в крови приводит к коматозному состоянию. При 0,60-0,70% наступает смерть.

Как вы видите, существует большое количество воздействий, которые алкоголь оказывает на организм. Некоторые воздействия кратковременны, другие - длительны. Все они могут оказаться пагубными.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ	ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ:
замедленная реакция на внешние раздражители замедленные рефлексы нарушение координации движения снижение остроты мышления ухудшение памяти рвота затуманенный взгляд повышенный риск несчастных случаев шатание при ходьбе или стоянии на месте потеря сознания кома смерть	заболевание алкоголизмом провалы памяти цирроз печени нарушение функций головного мозга нарушение нервной системы сердечно-сосудистые заболевания пониженное питание сокращение продолжительности жизни смерть от несчастных случаев, связанных употреблением спиртных напитков.

АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Верно или неверно следующее утверждение:

1. Алкоголизм - это признак слабохарактерности.
2. Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно.
3. Опьянение и алкоголизм - это одно и то же.
4. Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма.
5. Если выпил не более двух рюмок, вести машину - безопасно.
6. Большинство алкоголиков является безработными.
7. Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком.
8. Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.
9. Стоит кому-либо прекратить пить и его уже нельзя считать алкоголиком.
10. Любой, кто вообще выпивает - потенциальный алкоголик.
11. Смешивание спиртных напитков вызывает более сильное опьянение по сравнению с тем, когда пьешь что-нибудь одно.

АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Верно или неверно следующее утверждение - Ответы к тесту

1. Неверно. Важно отделаться от подобных мыслей для того, чтобы избежать клейма безнадежно приговоренного, которое не позволяет многим страдающим алкоголизмом, обратиться за помощью. Алкоголизм - это болезнь, которую можно успешно лечить.
2. Неверно. Все, что ест и пьет мать ребенка, ест и пьет ее нерожденный ребенок. Так как никто не может сказать с уверенностью, что представляет собой «слишком много», наилучший выход - не пить вообще. Алкогольный синдром плода является третьей по распространенности причиной врожденных дефектов и уродств.
3. Неверно. Опыание - это временная потеря контроля над своими рефлексам и поведением, обусловленная лишь приемом алкоголя. Алкоголик же не может прекратить пить и испытывает зависимость от алкоголя.
4. Неверно. До недавних пор никаких курсов по алкоголизму в учебных программах медицинских учебных заведений не содержалось. Хотя положение постепенно меняется, в настоящее время лишь немногие из практикующих врачей и психологов могут квалифицированно лечить пациента, больного алкоголизмом.
5. Неверно. Самый лучший совет автолюбителям, собирающимся сесть за руль после употребления алкоголя - это отложить поездку на время из расчета примерно один час на каждую выпитую после первой порцию. Ничто не может ускорить процесс отрезвления, т. к. ваш организм разлагает алкоголь с постоянной и неизменной скоростью.
6. Неверно. 70% от числа всех алкоголиков женаты и имеют работу. Фактически, многие из них являются профессионалами высокого класса.
7. Верно. У алкоголиков часто отмечается рак языка, ротовой полости, гортани, печени и прочих органов. К другим болезням, типичным для алкоголиков относятся цирроз печени, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и панкреатит.
8. Верно. Алкоголь в первую очередь поражает центральную нервную систему и головной мозг. Но если при умеренном употреблении спиртных напитков головной мозг восстанавливает клетки, вместо погибших под воздействием алкоголя, то частое употребление алкоголя и в больших количествах ведет к обширным и необратимым изменениям.
9. Неверно. Стоит человеку стать алкоголиком, как он навсегда, как полагают специалисты, приобретает болезнь, называемую алкоголизмом, даже если он воздерживается от спиртного. Это объясняется тем, что он не сможет в дальнейшем контролировать себя, если выпьет хотя бы одну рюмку.
10. Неверно. Никто не знает, что вызывает алкоголизм. Человек, который пьет для того, чтобы отключиться от эмоциональных переживаний и облегчить нагрузки повседневной жизни, имеет больше шансов стать алкоголиком. Считается, что некоторые люди генетически более предрасположены к алкоголизму, чем другие.
11. Неверно. То, что смешивание спиртных напитков вызывает более сильное опьянение, чем употребление только одного - вымысел. Степень опьянения зависит от количества выпитого алкоголя, а не от смешивание различных алкогольных напитков.

Занятие 6, 7 Алкоголь и общество.

Цель занятия: после данного занятия обучающиеся должны уметь назвать некоторые из разрушительных последствий пьянства для общества.

Информация для учителя:

Злоупотребление алкоголем может губительно сказываться на обществе. Пьянство накладывает огромное бремя на общество в виде:

1. экономических потерь.
2. снижения творческого потенциала.
3. молодежной преступности.
4. преступлений.

Злоупотребление алкоголем является главной причиной всему перечисленному выше. Анализируя последствия этих явлений, учащиеся увидят, насколько пагубным является алкоголизм для общества.

Содержание занятия:

Обсудите с учащимися различные виды вреда, наносимые обществу в результате злоупотребления алкоголем. Пусть учащиеся в группах заполнят карточку:

1. Составив перечень общественных структур, используя схему паутины связей.
2. Указав последствия пьянства, сказывающиеся на связях различных общественных структур.

Вспомогательные средства обучения:

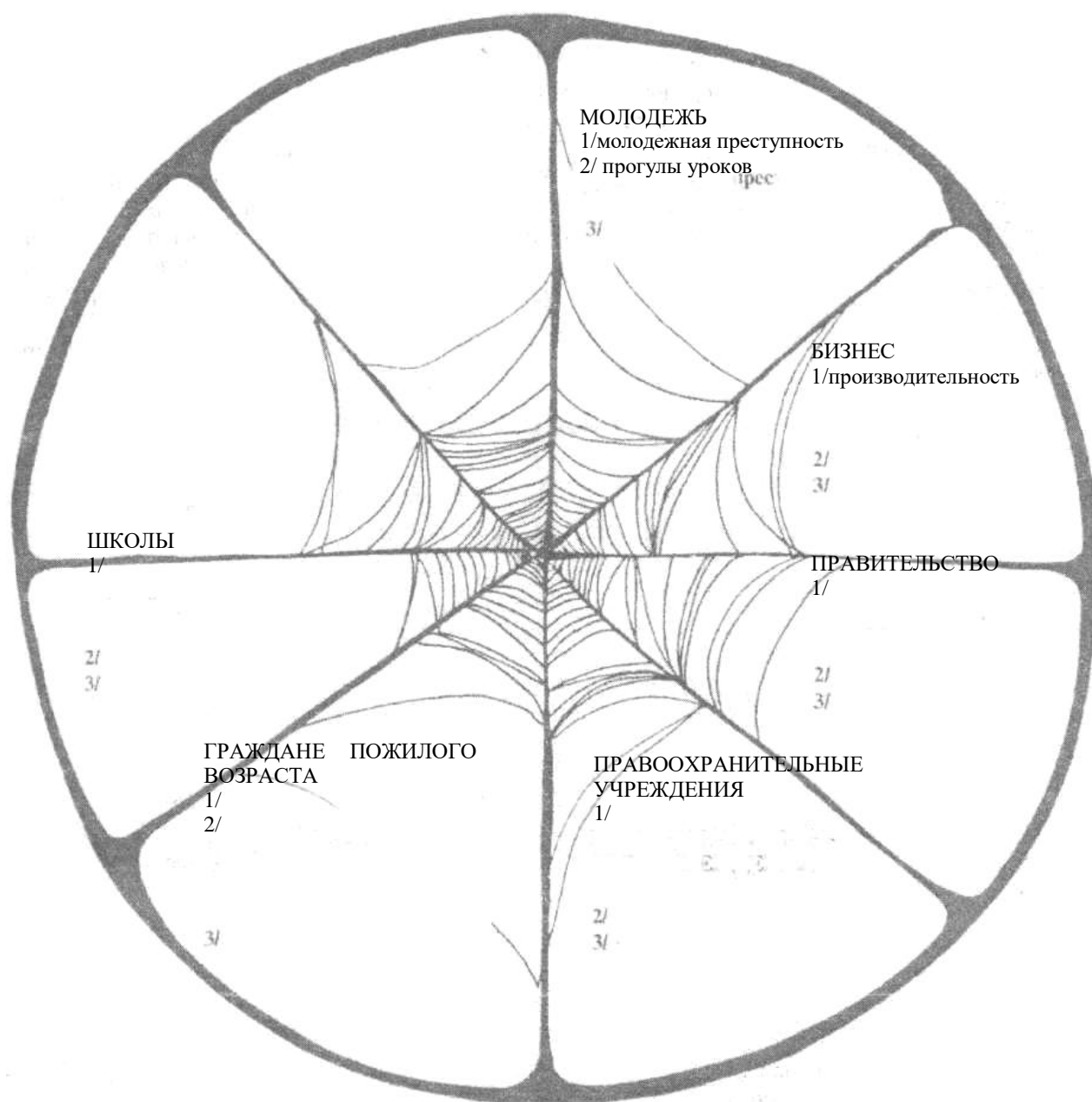
Карточка вида работы - Кубики, книги или конструктор «Построй Дом».

Рекомендации учителю:

Можно при желании до распределения учащихся для работы по группам устроить всем классом «мозговую атаку» по вопросу вреда, причиняемого обществу алкоголизмом.

- Разделите учащихся на группы по 4-6 человек в каждой.
- Пусть каждая из групп построит дом или какую-либо конструкцию из предоставленных материалов (напр.: дом, построенный из книг или из деревянных кубиков).
- Вообразите, что эта структура представляет собой общество. Каждый кирпичик - это самостоятельная общественная структура (подобно Схеме паутины связей).
- Уберите один кубик. Что произойдет со всей конструкцией? Что происходит с обществом, когда один его элемент начнет разрушаться? Он оказывает влияние на все уровни общества. Соотнесите это с алкоголизмом и темп его последствиями, которые сказываются на всем обществе в целом.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА ДЛЯ ОБЩЕСТВА ПАУТИНА СВЯЗЕЙ



Занятие 8, 9 Алкоголь и семья.

Цель занятия: после данного занятия учащиеся должны уметь отличать признаки алкоголизма в семье.

Информация для учителя:

Алкоголизм часто развивается у взрослых довольно медленно. Члены семьи могут не подозревать, что болезнь уже поразила одного из членов семьи - иногда до тех пор, пока она не будет уже довольно запущенной. Существуют признаки, которые могут послужить предупреждением для членов семьи. Часто в семье могут отрицать

существование подобной проблемы. Информация, полученная на этом занятии, может оказаться стрессовой для тех учащихся, у которых кто-то в семье является алкоголиком, или для тех учащихся, которые подозревают, что у кого-то из родных имеются проблемы с алкоголем. Пожалуйста, будьте деликатны с учениками. Дайте им понять, что причина этой проблемы не в них, и они не в силах заставить ее исчезнуть. Но существуют источники, к которым они могут обратиться за помощью. Одним из таких источников является образование, знания об алкоголизме, о том, что он из себя представляет, и о проблемах, с которыми сталкиваются семьи алкоголиков. Подробно разузнайте о других источниках помощи, прежде чем начать работу с учащимися над этой наиболее трудной из тем.

Содержание занятия:

Поделите учащихся на группы. Пусть члены каждой группы решат между собой собираются ли они: написать стихотворение; создать коллаж; выполнить рисунок; написать песню; написать сценку.

Учащиеся должны просмотреть розданный материал «16 вопросов и ответов об алкоголизме и семье» и остановить свой выбор на одном из пяти предложенных вариантов.

Вспомогательные средства обучения:

Бумага, ручки, маркеры, журналы для создания коллажа, раздаточный материал «16 важных вопросов и ответов об алкоголизме».

Рекомендации учителю:

Информацию, содержащуюся в раздаточном материале «16 важных вопросов и ответов об алкоголизме» можно подробно обсудить с учащимися. Вы можете пригласить на занятие специалиста по проблемам алкоголизма (психолога или консультанта) для беседы об алкоголизме с учащимися. Непременно обсудите со специалистом материал, который он собирается изложить. Не следует приглашать на беседу с учащимися выздоравливающего алкоголика. Учащиеся часто смотрят на таких людей в положительном свете того, что избавиться от алкоголизма не так уж сложно.

16 ВЕСЬМА ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ И СЕМЬЕ

1. Кого можно считать алкоголиком? Алкоголик - это человек, который страдает от заболевания, называемого алкоголизмом. Алкоголизм - это болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его жизни. Кроме того этот человек не способен заранее спланировать, что он выпьет небольшое количество алкоголя - и на этом остановится. Организм алкоголика изменяется так, что он не может существовать без алкоголя. Когда алкоголик воздерживается от алкоголя, не выпивает, он ощущает болезненные симптомы. Он может испытывать дрожь, ощущать озноб, даже страдать галлюцинациями.

2. Правда ли, что алкоголики - это, в основном, «уличные бродяги»? Большинство алкоголиков женаты, имеют семью и работу - они вовсе не «уличные бродяги».

3. Как можно узнать, является ли кто-либо в семье алкоголиком? Если у кого-либо, из знакомых вам людей имеется хотя бы одна или две из нижеперечисленных проблем, то он **возможно** алкоголик.

- выпивает в определенное время
- старается опохмелиться утром
- отсутствует на работе или в школе из-за того, что пьет
- пьет в одиночку
- прячет выпивку
- страдает провалами памяти во время или после выпивки
- становится раздражительным, хмурым, впадает в дурное расположение духа после выпивки
- испытывает чувство вины или впадает в депрессию из-за своего пристрастия к алкоголю
- влияет на поведение других членов семьи
- жалуется на физическое недомогание - потерю веса, бессонницу, травмы
- пытается отыскать доводы, доказывающие необходимость выпивки.

4. Как я, будучи подростком, могу помочь члену семьи, если у него появились проблемы с алкоголем?

- Изучите материал об алкоголизме.
- Обратитесь за помощью к родителям, братьям, сестрам, тетям и дядям.
- Проанализируйте свои собственные чувства и эмоции. Злость, депрессия, обида - это реальные чувства и с ними надо считаться.
- Постарайся понять, что ты, подросток, не сможешь заставить алкоголизм отступить. Не ты ему причина. Это не твоя вина. У тебя нет возможностей заставить его исчезнуть.
- Займись чем-нибудь другим, полезным для себя.
- Ищи друзей вне дома.
- Не позволяй алкоголику обвинять тебя.
- Не думайте, что сможешь каким-либо образом справиться с алкоголиком.
- Не скрывай проблем, вызванных пьянством алкоголика.
- Не бери на себя ответственность за алкоголика. **Обращайся за помощью к другим взрослым.**

5. Подвержены ли риску алкоголизма сильные духом люди? Даже эмоционально устойчивые люди испытывают проблемы с алкоголем.

6. Устраняет ли алкоголь депрессию, если человек находится в подавленном состоянии?

Алкоголь - это депрессант. Он может заставить человека в подавленном

состоянии почувствовать себя хуже. Употребление алкоголя может само по себе вызвать депрессию. Если человек оправдывает свое желание выпить, говоря, что он нуждается в спиртном из-за депрессии, это может быть признаком алкоголизма.

7. Если кто-либо в семье пьет, увеличивает ли это вероятность для других членов семьи стать алкоголиком? Особенно для меня самого? Безусловно. Риск заболеть алкоголизмом существенно возрастает. Некоторые исследователи предполагают существование генетической предрасположенности к алкоголю. Поэтому, члены семьи должны всегда помнить о существовании болезни в роду.

8. Могут ли подростки стать алкоголиками? Безусловно. Действительно, подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше ребенок начинает выпивать, тем больше риск того, что он станет алкоголиком.

9. Как много семей с проблемой алкоголизма? Алкоголизм чрезвычайно распространен. Большинство алкоголиков отрицает наличие у них заболевания. Часто люди скрывают свое пристрастие к алкоголю, о котором известно только членам семьи. Но алкоголизмом страдает очень большое количество людей.

10. Почему алкоголь особенно опасен для **молодых** людей? Потому, что подростки обычно весят меньше, чем взрослые, и печень у них меньшего размера. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, когда они выпивают. Таким образом, подростки быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя. Их организму легче нанести вред. Алкоголизм у подростков также развивается быстрее, у взрослых.

11. Каковы характерные признаки алкоголизма?

— Частое употребление алкоголя с целью справиться с повседневными трудностями и заботами.

— Уклонение от работы по дому и выполнения служебных обязанностей.

— Ссоры с членами семьи по поводу выпивки.

— Заниженная самооценка, плохое отношение к себе.

— Твердое решение бросить пить или пить меньше, непременно нарушаемое.

— Провалы памяти - пьющий человек не может вспомнить, что происходило, когда он пил.

— Поиск оправданий продолжающемуся пьянству.

— Просьбой к членам семьи скрывать факты выпивки (пожалуйста, позвони моему начальнику и скажи ему, что я болен).

— Возложение вины за свое пьянство на других членов семьи (если бы ты не потерял работу, я бы не пил).

12. Возникают ли другие проблемы в семье, где есть алкоголик? Существуют многочисленные проблемы, которые возникают при этом - если в семье алкоголик, страдают все, и даже, если алкоголик перестает пить семейные неурядицы не прекращаются. К некоторым из семейных проблем относятся:

— финансовые проблемы.

— чувство вины - дети часто ощущают себя виноватыми, считая, что вина за пьянство их родителей лежит на них.

— неловкость - дети часто стесняются пьющих родителей. Они скрывают свои чувства и переживания и часто не говорят об этом даже лучшим своим друзьям.

— злость - алкоголик может быть деспотично требовательным. Супруги и дети часто сердятся и расстраиваются.

— преступность несовершеннолетних - дети алкоголиков могут реагировать на пьянство родителей, пропуском занятий в школе и часто становятся алкоголиками сами.

13. Что я смогу сделать? Дети, в семье которых есть алкоголик, должны сначала изучить информацию об алкоголизме. Затем, им необходимо взглянуть правде в глаза. Это тяжело, но нужно. И ребенок должен получить помощь извне. Понять алкоголизм во всей его сложности очень трудно в любом возрасте. Но дети нуждаются в помощи для того, чтобы понять свои собственные переживания. И главное, помни, что причина *не* в тебе.

14. Следует ли мне прятать алкогольные напитки от родителей? Нет. Не прячьте бутылку и не выливайте алкоголь. Вы не можете контролировать их жизнь.

15. Следует ли мне лгать, прикрывая пьющих родителей? Нет. То, что вы будете лгать, прикрывая алкоголика не поможет ему. Тем самым вы лишь будете помогать человеку пьянствовать.

16. Следует ли мне попросить его/ее бросить *пить* ради меня? Это не поможет. Алкоголизм - это болезнь. Ваше обращение к алкоголику с просьбой оставить пьянство не возымеет действия. Алкоголику нужна помощь и он сам должен принять это важное решение.

Занятие 10, 11. Реклама.

Цель: повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приемам.

Задачи: дать краткую информацию о целях рекламы; обсудить основные рекламные приемы; обыграть и проанализировать рекламу сигарет или алкоголя; обсудить альтернативные способы реагирования на рекламу.

Материалы: вырезки из газет и журналов - реклама табака и алкоголя; большой лист бумаги, карандаши, фломастеры.

Процедура проведения:

Ведущий. Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших ежедневных решений незаметно регулируется рекламой. Узнав больше о рекламе и приемах, которые она использует для того, чтобы покупались определенные продукты или осуществлялось определенное поведение, мы станем менее внушаемы и не будем, даже под влиянием рекламы, делать то, чего без влияния рекламы не сделали бы.

I. Обсуждение целей рекламы.

Попросить подростков коротко обсудить цель рекламы.

Вопросы:

1. Почему фирмы рекламируют себя и свою продукцию? Мозговой штурм. Все мнения выписываются на лист бумаги.

2. Думают ли они, что их реклама правдива? Проголосовать.

Ведущий. Цель рекламы - продать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает неверную информацию, чтобы продукция покупалась.

II. Описание наиболее распространенных рекламных приемов.

Попросить подростков рассказать о рекламе, которая им больше всего запомнилась, и о том впечатлении, которая она на них произвела. Определить, какой прием эта реклама использует. Все мнения выписываются на лист бумаги.

Приемы рекламы: известность; внешняя привлекательность, красота; «пофигизм»; «романтика»; юмор, комический эффект; благосостояние; направленность на простого человека; «шик»; необычность; использование контрастов; индивидуальность, стиль; эмансипация; направленность на здоровый образ жизни; поднятие самооценки.

Примеры приемов рекламы алкоголя:

- популярность (алкоголь сделает вас более популярным);
- романтика (алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу);
- зрелость (употребление алкоголя означает, что вы взрослый);
- молодость (алкоголь означает, что вы молоды и активны);
- удовольствие (алкоголь приятен на вкус, является необходимым компонентом веселья);
- расслабление (алкоголь снимает напряжение и расслабляет).

III. Анализ рекламных приемов.

Каждый участник выбирает себе рекламные вырезки. Дается задание: за 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать о них. По возможности должен высказаться каждый участник. Желаящие могут дополнить анализ.

IV. Разыгрывание рекламного сюжета

Разделившись на группы (по 5 чел.), участники придумывают сюжет ролика с рекламой сигарет или алкоголя и разыгрывают его. После просмотра каждого ролика обсудить различные пути интерпретации рекламы алкоголя и сигарет. Примеры вопросов: «Что остается за кадром? Для кого реклама предназначена?»

Ведущий. Те, кто рекламирует сигареты, алкоголь и другие продукты, стараются манипулировать людьми с целью побудить их купить все это. Они создают иллюзию того, что сигареты или алкоголь сделают жизнь более приятной и улучшат ее.

V. Обобщение главных моментов занятия.

- Цель рекламы - продажа продукции.
- В большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, но также преувеличивает свойства продукции для того, чтобы побудить людей ее купить.
- Телевидение, радио, газеты, журналы - наиболее распространенные каналы рекламы.
- Реклама часто обманчива и уводит потребителя в сторону, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару.
- Мы не замечаем, как реклама манипулирует нами.
- Существуют альтернативные способы реагирования на рекламу сигарет или алкоголя. Для этого следует помнить, что реклама пытается манипулировать людьми, создавая впечатление, что курение и употребление алкоголя как-то улучшает их жизнь.

Занятие 12. Стресс и физическая активность.

Цель занятия: в результате данного занятия учащиеся должны:

1. Понимать, что физическая активность помогает снять стресс и может служить здоровой альтернативой алкоголю и наркотикам.
2. Знать три способа расслабиться и уменьшить стресс.

Информация для учителя:

Подростки этого возраста обладают огромным запасом энергии, энтузиазма и любопытства, которые могут быть направлены на полезную для здоровья физическую деятельность. Это занятие учит, что регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь снять стресс. Оно также учит технике расслабления и уменьшения стресса.

Что могут дать физические упражнения?

Физические упражнения могут помочь обрести хорошую форму. Преимущества пребывания в хорошей физической форме следующие:

— **Сильное сердце и легкие.**

Когда у человека сильное сердце и легкие, это означает, что он/она обладает хорошо работающей сердечнососудистой системой. Сильное сердце и легкие способны обеспечить организм питательными веществами из крови большим количеством кислорода.

— **Физическая сила.**

Сила это то усилие, которое способны развить ваши мышцы.

— **Физическая выносливость.**

Ваша способность двигаться или работать физически в течение длительного времени.

— **Гибкость.**

Способность суставов мышц и связок обеспечивать движение с максимальной амплитудой.

Какой вид физических упражнений наилучшим образом позволяет оставаться в отличной форме?

Аэробные упражнения: Термин «аэробный» означает «с кислородом». Когда вы выполняете аэробные упражнения, ваше сердце учащенно сокращается, чтобы снабжать кислородом, содержащимся в крови, работающие мышцы, и остальные органы тела. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде и плавание, повышают ритм сердечных сокращений и учащают дыхание. Выполняя аэробные упражнения в течение, по крайней мере, 20-30 минут без перерыва, вы извлечете наибольшую пользу для здоровья, добьетесь наилучшей физической формы.

Какую нагрузку следует давать своему сердцу?

Вам следует упражняться в пределах вашей контрольных показателей частоты пульса (КПЧП). Их можно вычислить при элементарной арифметики.

Рассчитайте максимальную частоту пульса (МЧП), которая равняется 220 минус ваш возраст. Чтобы получить нижний предел КПЧП, умножьте частоту пульса на 0,60. Чтобы получить наивысший предел КПЧП, умножьте вашу МЧП на 0,85.

Для определения частоты пульса, считайте пульс в течение шести секунд. Добавьте ноль к концу полученной цифры и получите количество ударов в минуту. Для того, чтобы не повредить сердечнососудистой системе, упражняйтесь в пределах ваших КПЧП.

Перед упражнением очень важно размять мышцы, чтобы увеличить гибкость, «разогреть» мышцы и подготовить их к нагрузкам. Это также помогает предупредить травмы. Перед началом аэробных упражнений вам следует разогреться упражнениями на растяжку. «Остывание» после физической нагрузки поможет восстановить дыхание.

Содержание занятия:

Объясните ученикам, что физические упражнения, особенно аэробика, увеличивают количество кислорода, проходящего через легкие, что заставляет сердце энергичнее качать кровь. Этот процесс вызывает изменения в организме:

покраснение кожи, потоотделение и учащенное дыхание. Энергичное движение также увеличивает приток кислорода к головному мозгу, мышцам, коже и другим органам. В результате мы выглядим и чувствуем себя лучше.

Объясните, что произвольные движения - это упражнение, которое каждый может выполнять, не чувствуя себя глупо и не выглядя неловким. Размахивая руками и болтая ногами, и прыгая под музыку вы поступаете правильно - ибо вам пет

необходимости знать сложные па. Для того, чтобы улучшить вентиляцию легких, движения следует выполнять энергично и, по крайней мере, в течение 20 минут - чем более энергично вы размахиваете ногами и прыгаете или подпрыгиваете на месте, тем чаще становится ритм вашего сердца.

Попросите учащихся распределиться по залу и в течение пяти минут выполнять легкую разминку. Пусть они начинают двигаться (например: танцевать, играть в баскетбол, подпрыгивать на месте) при звуках музыки. Попросите учащихся в перерывах между песнями выполнять ходьбу на месте. Включайте музыку.

Объясните ученикам, что алкоголь может поднять ритм сердечных сокращений и обеспечить временное поднятие тонуса, но оно не оказывает такого положительного физического и психического воздействия на ваше здоровье, какое оказывают танцы, баскетбол, бег трусцой, плавание или другие активные физические упражнения.

Раздайте учащимся по экземпляру карточки учета физической активности для того, чтобы они могли начать регулярно заниматься физическими упражнениями.

Следуйте методике релаксации, имеющейся в информационных материалах для учителя. Используйте эту методику, когда перевозбуждены и непоседливы. Этой методикой можно также пользоваться для того, чтобы помочь учащимся расслабиться перед сдачей экзаменов.

Рекомендации учителю:

Сначала проверьте и убедитесь, что ни у кого из учащихся нет повышенного артериального давления или других проблем со здоровьем.

Если у музыкального сопровождения имеется текст, то сначала убедитесь, что он содержит только положительную здоровую информацию.

Скажите учащимся, чтобы они выпили дополнительное количество воды после урока, чтобы восполнить потерю воды в организме. Вода - это важный компонент питания, запас которого после физической нагрузки пополнить.

Занятие №13. Техники релаксации.

ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ № 1.

Это упражнение лучше всего выполнять лежа.

* Пусть учащиеся найдут место, где они могли бы удобно лечь. Стулья и парты для выполнения возможно придется передвинуть.

* Скажите учащимся: Положите ноги на пол и расслабьте их.

* Пусть все ваше тело будет распластано по полу.

* Теперь закройте глаза и расслабьте их, дайте им запасть глубже во впадины и отдохнуть.

* Теперь расслабьте ваши щеки, рот и челюсть.

* Теперь расслабьте **язык**.

* Продолжайте расслабляться, мысленно двигаясь вниз по телу до ступней и пальцев ног.

* Скажите учащимся сконцентрировать внимание на своем дыхании: вдох... выдох...

* Скажите: Наслаждайтесь покоем, который окружает вас. А теперь пусть ваше внимание вернется в эту комнату к людям вокруг вас.

ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ № 2: ЧУВСТВА И ОБЩЕНИЕ.

* Пусть учащиеся разделятся на группы по четыре человека в каждой.

* Скажите, чтобы они представили себе ситуацию, в которой их кто-то очень сильно рассердил.

- * Пусть каждый ученик опишет свою ситуацию и расскажет, что он чувствовал.
- * Пусть все в группах проделают это по очереди.
- * Теперь, пусть они опишут ту же самую ситуацию еще раз, но на этот раз, рассказав, что рассердивший их человек сделал или сказал, пусть учащиеся осознают, что они *сами решили* рассердиться. Пусть они заявят, что они *поддались* гневу.
- * Пусть учащиеся подумают об эмоциях, альтернативных гневу.
- * Пусть учащиеся обсудят в группах, что можно было бы сделать или какие эмоции они могли бы выбрать вместо гнева.
- * Примеры альтернативных вариантов: «Я сделал то же самое» или «Я мог бы уйти прочь» или «Я мог бы проигнорировать его» или «Я мог бы простить его».
- * Сообщите учащимся, что они должны нести ответственность за то, что они иногда чувствуют.
- * Доведите до сведения учащихся, что им следует пользоваться «Я» предложениями (напр., «Я мог бы уйти прочь»).

ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ №3: ПОЗНАЙ СВОЕ ДЫХАНИЕ.

- * Просто закройте глаза и сидите спокойно, и слушайте свое дыхание.
 - * Следите за воздухом, как он проходит через нос при вдохе и на выдохе.
 - * Не пытайтесь сдерживать или направлять дыхание.
 - * Не пытайтесь дышать глубже.
 - * Вы можете произносить про себя «вдох» и «выдох» одновременно со вдохом и выдохом.
 - * Просто отмечайте наблюдаемое о дыхании. Теплое оно или прохладное, долгое или краткое? Поверхностное или глубокое? Не пытайтесь изменить его, просто дышите как дышитесь.
 - * Если возникнут какие-либо эмоции, отметьте их и снова возвращайтесь к дыханию.
 - * Пусть все ваше тело расслабится.
 - * Почувствуйте как волна расслабленности катится к голове и шее.
 - * Расслабьте глаза, нос, щеки и рот.
 - * Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело.
 - * Расслабьте шею и плечи. Почувствуйте, как расслабление идет вниз по рукам, к вашим кистям.
- Ваши кисти ощущают, как их покидает напряжение.
- * Грудь и спина расслабляются, вы ощущаете, как расслабляется ваш живот и ваши бедра и таз...
 - * В то время, как вы продолжаете расслабляться, вы ощущаете, как напряжение ослабеваает в ваших бедрах и ваших коленях... ваши лодыжки, ступни и пальцы ног расслаблены.
 - * Теперь вернитесь к своему дыханию. Вдохните и выдохните. Когда вы вдыхаете, вдохните позитивные мысли и чувство любви в себя. Когда вы выдыхаете, выдохните все отрицательное, гнев и разочарование. Дышите спокойно. Выдохните гнев. Вдохните и Выдохните... Вдохните и Выдохните.
 - * Теперь, продолжайте вдыхать и выдыхать в течение нескольких минут...
 - * Теперь медленно сосчитайте от 1 до 10. Ощутите пространство - и комнату — обратите внимание на то, что вас окружает. Медленно откройте глаза.

ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ №4: УПРАЖНЕНИЕ, ЗАРЯЖАЮЩЕЕ ЭНЕРГИЕЙ

- * Найдите место, где вы могли бы стоять и вытянуть руки, никого не задевая.
- * Глубоко вдохните и поднимите руки на уровень плеч. Глубоко вдыхайте и

выдыхайте, одновременно разводя руки как можно дальше.

* Прodelайте 6-7 вдохов и выдохов.

* Теперь, при каждом вдохе, поднимайте руки над головой, и при каждом выдохе, опускайте их вдоль туловища.

* Продолжайте делать это в течение еще пяти дыхательных движений.

* Теперь вдохните и скажите А-а-а-а^М.