

Государственное областное бюджетное учреждение культуры

Областная детско-юношеская библиотека

Центр правовой и социальной информации



Если ты выбираешь  
здоровье...

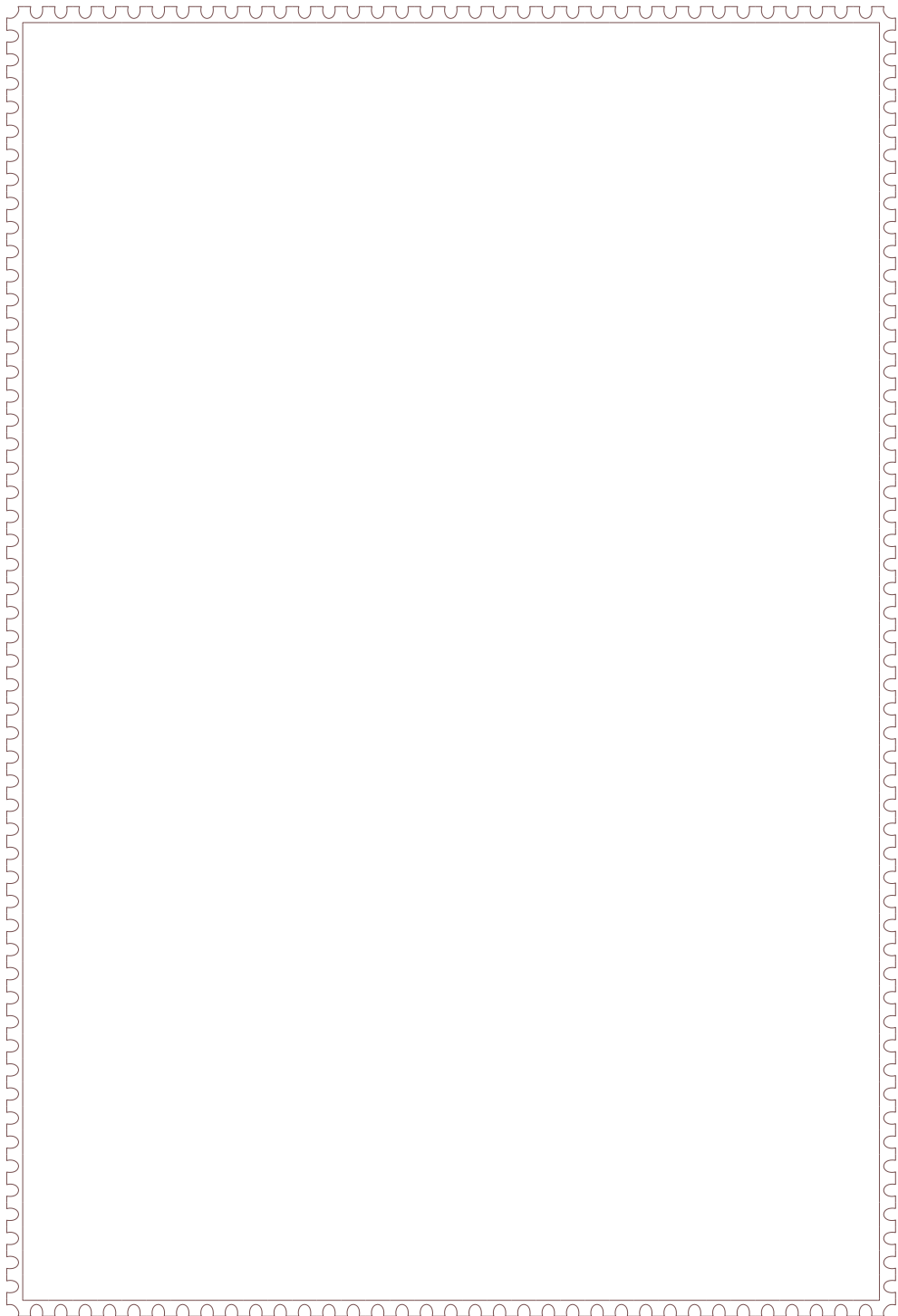


В помощь проведению занятий  
программы «Этот мир для детей!»

Мурманск,

2014 г.

16 +



Государственное областное бюджетное учреждение культуры

Областная детско-юношеская библиотека

Центр правовой и социальной информации

Если ты выбираешь здоровье...:  
дайджест



Мурманск,

2014 г.

16 +

## *Уважаемые библиотекари и педагоги!*

Принцип приоритета осознанного личного выбора трезвеннической жизни над ограничительно-запретительными мерами – это современная концепция профилактики злоупотреблений в подростковой и молодёжной среде.

В дайджесте **«Если хочешь быть здоров!»** кумулирован материал, с помощью которого можно организовать цикл интерактивных мероприятий с данной категорией пользователей. Несмотря на то, что в тексте имеются обращения непосредственно к юным гражданам, он предназначен педагогам, библиотекарям и другим специалистам, занимающимся данной проблемой. Поскольку эту сложную тему необходимо изучать при содействии взрослых.

При его составлении предпочтение отдано документам, содержащим позитивную личностную-мотивационную установку человека на воплощение своих социальных,

физических, интеллектуальных, духовных способностей и возможностей. Дайджест не содержит информации о пагубных последствиях влияния алкоголя, никотина, наркотиков на человека. В нём представлены интересные факты, игры, упражнения, которые помогут юным гражданам сформировать здоровьесберегающее поведение, научат противостоять негативному влиянию социума.

Авторы материалов – известные педагоги, психологи, учёные.



## Человек – великое чудо природы!

### **Ты – человек**

Куда подует ветер – туда и облака.

По руслу протекает послушная река.

Но ты – человек, ты и сильный и смелый.

Своими руками судьбу свою делай,

Иди против ветра, на месте не стой.

Пойми, не бывает дороги простой.

Где рельсы проложили – там ходят поезда.

Куда пастух погонит – туда бредут стада.

Но ты – человек, ты и сильный и смелый.

Своими руками судьбу свою делай,

Иди против ветра, на месте не стой.

Пойми, не бывает дороги простой.

Теперь не доверяют, как прежде, чудесам.

На чудо не надейся, судьбой командуй сам.

Ведь ты – человек, ты и сильный и смелый.

Своими руками судьбу свою делай,

Иди против ветра, на месте не стой.

Пойми, не бывает дороги простой.

*(Ю. Энтин)*

*Здоровье – это здорово!*

*«Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя»*



*(Ф. де Ларошфуко)*

Юный друг!

В самом начале поговорим о том, что такое здоровье и какое значение оно имеет для тебя.

*Блокнот для учащихся А. Г. Макеевой «Все цвета кроме чёрного: разумный выбор, правильное решение» содержит раздел, посвященный здоровому образу жизни.*



▪ *Справка*

*Здоровье (или здравие) – состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни.*

*(Словарь В. Даля)*

Трудно найти человека, которого бы не интересовало его будущее. Вот и ты наверняка часто пытаешься нарисовать в воображении свою взрослую самостоятельную жизнь. Какой она будет? Что окажется для тебя важным через 5-10 лет? Попробуй представить это, прочти список, размещённый ниже. Прономеруй ценности по степени их важности для твоего будущего – напротив самого значимого поставь цифру 9.

1. Популярность, известность.
2. Успех на работе, карьера





3. Достаток, материальное благополучие.



4. Здоровье



5. Благополучная семья



6. Наличие хороших верных друзей.



7. Любовь.



8. Возможность заниматься любимым делом, реализовать своё призвание.



## 9. Независимость, свобода.



Сравни свои ответы с ответами одноклассников.

Вместе вы можете провести небольшое социологическое исследование, выяснив, какие из перечисленных ценностей в классе считаются наиболее важными. Для этого нужно посчитать средний балл для каждого из понятий (суммируются баллы, присвоенные этому понятию каждым из вас, затем сумма делится на число участников). В зависимости от результата понятия размещаются на ступеньках пирамиды – при этом в основании пирамиды оказывается понятие, средний балл которого стал наиболее высоким.

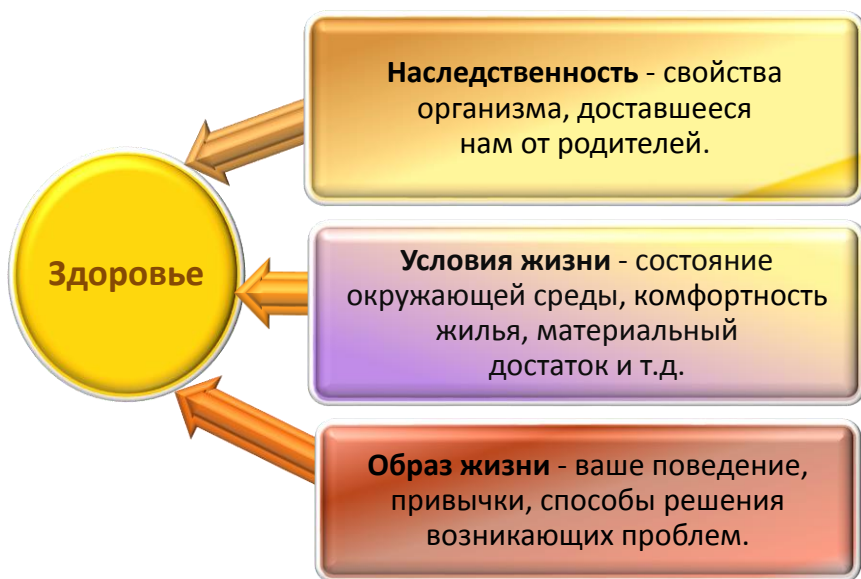
- Обсудим?

На какой ступеньке пирамиды оказалось здоровье?

Совпала ли твоя оценка здоровья со среднестатистической?

Как взаимосвязаны перечисленные ценности? Проведи стрелки к здоровью от тех понятий, которые способны влиять на него. Как ты понимаешь выражение: «Здоровье – это не всё, но всё ничего без здоровья»?

Принято считать, что здоровье включает в себя три составляющие.



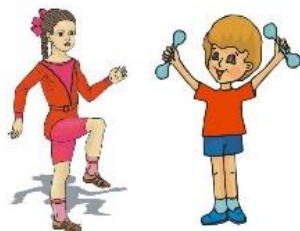
Как ты считаешь, какая из этих составляющих является наиболее значимой для здоровья? Аргументируй свою точку зрения.

## Как отличить привычку от зависимости?

*Привычка – это образ действий, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-либо за определённый период, и ставшие обычными, постоянными для кого-либо.*

*Привычка — это то, что мы можем изменить, от чего можем отказаться.*

Привычки бывают **полезные**:  
чистить зубы, делать зарядку, содержать в порядке личные вещи и так



далее, а также вредные: грызть ногти, шмыгать носом, сквернословить, объедаться, курить и употреблять спиртные напитки. Две последние могут перерасти в зависимость.

Зависимость - всегда контроль над человеком, это то без чего человек жить не может.

***Каковы медико-биологические, психологические и социальные причины зависимости, её формы? В чём её опасность? На эти вопросы ты найдёшь ответ в книге Н. Н. Бойко Homo addictus: Человек зависимый (в рабстве пагубных пристрастий)***

Зависимость может быть **естественная** – от силы гравитации, от наличия кислорода, от климата, от воды, от еды...

Иная зависимость – **паталогическая**: игровая, виртуальная, от потребления (шопинг), мобильная зависимость, TV – зависимость, наркомания и алкоголизм.



**Признаки зависимости могут быть следующие:**

1. Привычка, переросшая в зависимость, наносит ущерб здоровью. Например, возникает боль, нарушается сон, наблюдается ухудшение памяти.
2. Чтобы удовлетворить свою зависимость, человек выделяет на нее больше половины своего времени.
3. Человек начинает тратить огромные деньги и перестает уделять время сну и отдыху.

#### 4. Зависимость становится главным делом всей жизни.

Если вы обнаружили, хотя бы несколько перечисленных признаков обязательно найдите повод, чтобы обратиться к врачу.

*Что делать если предлагают  
попробовать наркотики, алкоголь  
или сигареты?*

*На этот вопрос тебе поможет ответить  
книга Людмилы Владимировны Петрановской  
«Что делать, если ... 2».*



Наступает момент, когда вы сидите где-то в укромном месте, и кто-то достаёт сигареты, бутылку или пакет с чем-то химически пахнущим и говорит: «Давай! Это так круто! Ты что, до сих пор не пробовал? Ну даёшь! Да мы все уже давно! Да ты один такой придурок. Мелочь! Маменькин сынок!»

Или может быть по-другому.

Никто не дразнит и не обзывает, а просто у тебя плохо на душе в этот день. Всё не так и дома, и в школе, ты со всеми в ссоре, перед всеми виноват или всеми обижен, и ничего-ничего не хочется, кроме как деться куда-нибудь далеко от всего этого. И тут кто-то понимающий, старший и вроде-бы добрый скажет: «Ничего! Вот я тебе дам попробовать – увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы»

И ты, конечно, знаешь, как это вредно и опасно, и вообще ужас.

И ты, конечно, знаешь, что делать – отказать и всё такое. Кто же не знает?

Наверняка родители сто раз говорили, и в школе тоже. И по телевизору, и в рекламе.

Все знают. И всё же... очень многие ребята не отказываются.





Потому что:

- все смотрят и ждут, и вот-вот назовут слабаком и трусом;
- так давно хотелось с этими ребятами дружить, и если сейчас отказаться, как стать для них своим?
- все друзья уверяют, что они давно это пробовали-перепробовали и ничего страшного не случилось;
- всё надоело и хочется нового чего-нибудь;
- это можно только взрослым, значит, попробовать – быстрее повзрослеть:
- правда паршиво на душе и очень хочется, чтоб стало легче;
- все обидели, никто не понимает, и пусть они перепугаются как следует, когда узнают, и тут они поймут, и тут они забегают;
- просто ужасно интересно – а как это?

И вообще. Почему бы нет, если один раз попробовать, ничего плохого не случится.

Вот по каким-нибудь таким причинам и соглашаются. И, кстати, эти причины не только мы с тобой знаем. Их очень хорошо знают те, кто предлагает. И умело используют: где-то поддразнят, где-то уверят, что опасности нет, или скажут, что только тебе доверяют – вот какой ты хороший друг. Зачем они это делают?

По-разному.

Давай сначала о самом опасном  
— о наркотиках.



В этом случае причина – деньги.

Очень много денег, которые им будет приносить тот, кто попробовал и втянулся. Для таких людей (их называют наркодилерами) каждый, кто согласился попробовать – как сказочная курица, которая несёт золотые яйца, как скатерть самобранка, как неразменный рубль.

Попробовал, понравилось, очень хочешь ещё?

Извини, друг, теперь не бесплатно.

У самого мало. Давай, неси деньги. Нету? Попроси у родителей на кино. Не дают? Возьми потихоньку, ты что, маленький? Они и не заметят. Неси, неси, сегодня, завтра, и потом, и всегда. Понимаешь теперь, почему такой человек скажет всё, что ты хочешь услышать, лишь бы ты попробовал? Что ты лучший, что все виноваты, а ты прав, что ничего вредного в этом нет, что это прекрасно и чудесно, что все музыканты и актёры так делают – и всё у них хорошо, что это круто, модно, современно, а не понравится – так можно больше и не пробовать, что это вообще не наркотик, а просто витамины для улучшения настроения всё, что ты хочешь услышать. Ради тех будущих денег, которые ты им принесёшь. Им не важно, что человек, пойманный ими в сети наркотиков, будет болеть, поглупеет и

не сможет учиться, станет врать и воровать, потеряет всех друзей, что он скорее всего, очень рано умрёт.

Продажа наркотиков во всех странах считается очень тяжким преступлением. Ведь, по сути это убийство - только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает он сильно мучается.

Когда наркотик попадает в организм человека, он ведёт себя там как слон в посудной лавке. У нас ведь внутри всё очень тонко и мудро продумано, отлажено, проверено, всё в равновесии, чтобы тело и ум работали надёжно, без крайностей, чтобы на долгую жизнь хватило, ну а наркотику на все эти тонкости наплевать. Он вламывается в мозг – и давай создавать КАЙФ. Удовольствие, которое не связано ни с чем, кроме химии.

А потом действие наркотика прекращается и человеку становится плохо. Вместо кайфа приходит тоска,

страх, упадок сил. Это как маятник или качели: сильно качнулись в одну сторону – значит, сильно полетят в другую.

С настоящей радостью так не происходит, потому что радость - БЫЛА и ЕСТЬ. Она настоящая.

Если ты победил в трудных соревнованиях, если ты нашёл нового друга, если тебе подарили то, о чём ты давно мечтал, если родители сказали, что летом вы едете на море, - это настоящая радость. И ты засыпаешь в этот день с радостью в душе, просыпаешься – вспоминаешь то хорошее, что вчера случилось. А наркотик – это только наркотик. От того, что он его принял, у него не появилось ни друзей, ни успехов, ни одна проблема не решилась, ничего к лучшему не изменилось. Поэтому, когда искусственная радость уходит, становится ещё хуже, чем было до неё. И что тогда? А тогда, как ты понимаешь, хочется, чтобы снова было хорошо. И теперь человек уже знает, как это можно быстро

сделать. У кого попросить. И идёт к тому самому «доброму» наркодилеру.

*Как уже говорилось выше для того чтобы человек попробовал сигареты, спиртное или наркотики на него часто оказывают давление, иногда – это групповое давление.*

*Информацию о данном явлении вы найдёте в пособии А. Г. Макеевой «Не допустить беды. Помогая другим, помогаю себе» и сборнике методических пособий «Профилактика вредных привычек среди учащихся V -VII классов».*

## Что такое групповое давление?

Почти у каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе, друзья, живущие с нами в одном дворе, и так далее.



В психологии такую группу людей называют малой группой. Она помогает человеку реализовать одну из важнейших потребностей – потребность во взаимодействии с подобными, избавляет от чувства одиночества, даёт ощущение защищённости (Я – «свой», могу рассчитывать на помощь и поддержку своей группы).

Понятно, что группа формируется из людей, имеющих сходные взгляды, мнения, оценки по целому ряду вопросов. Это объединяет

группу, создаёт фундамент её устойчивости. Однако совпадение не может быть полным – каждый из нас индивидуальность и чем-то да отличается от остальных. Порой группа требует от человека отказа от собственной точки зрения и принятия коллективного мнения иногда это происходит совершенно незаметно для нас. Иногда сознательно приходится соглашаться с большинством. Происходит это по различным причинам. Кто-то боится оказаться отвергнутым группой, кто-то просто не умеет говорить «нет» другим.

Психологи называют такое явление групповым давлением. Люди по-разному ведут себя в этой ситуации. Кто-то всегда готов стать таким, как все, не выдерживает группового давления. Таких людей называют конформистами. Другие постоянно готовы к сопротивлению и оспаривают



почти всё, что бы ни говорили окружающие. Таких людей называют нонконформистами.

Понятно, что большинство людей в разных ситуациях проявляют себя по-разному: в каких-то случаях подчиняются общему мнению, в каких-то упорно отстаивают свою точку зрения.

Идя на компромисс с окружающими, ты можешь избежать ссоры, конфликта. К тому же в этом случае на тебя ложится меньшая ответственность – принятое решение не лично твоё, оно принадлежит всей группе. Но позиция вечного соглашателя, лишает тебя возможности проявлять свою индивидуальность и зачастую лишает уважения со стороны окружающих. Но существуют ситуации, в которых единственно возможный вариант поведения - отказ. Это ситуации, в которых, отвечая «да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих (предложение

со стороны окружающих попробовать одурманивающее вещество – одна из них).

*Следующее занятие поможет тебе узнать*

*о видах группового давления.*

**Цели занятия:** Знакомство с понятием группового давления, отработка умения выделять различные его виды.



**Материалы для занятия:** карточки с описанием ситуаций, в которых используется групповое давление.

**План занятия:**

1. Упражнение-активатор.
2. Обсуждение предложенных ситуаций.
3. Ведущий о групповом давлении и его видах.

4. Выводы о видах давления. Использование недостоверной информации - один из способов давления.

5. Задание.

*Ход занятия:*

**"Разожми кулак":** упражнение-активатор.

Упражнение проводится в парах. Один ученик сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Ведущий говорит, что можно прибегать не только к силе, но и к хитрости. Руки не ломать! По окончании игры ведущий выясняет, какие способы использовались участниками.

**Ведущий:** в этой игре вы пытались заставить друг друга разжать кулак, используя самые различные приемы. А бывало ли у вас в жизни, что кто-то пытался вас заставить

сделать что-то, что вы делать не хотели, что-то, например, что вы считали нехорошим?

### **Обсуждение.**

Ведущий разбирает одну из предложенных ребятами ситуаций, выделяя методы, с помощью которых человека пытались заставить что-то сделать.

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать, не объясняя истинных причин, а лишь путем обвинений, угроз, лести, насмешек и т.д., называется давлением. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, групповому давлению. Однако взрослый, уверенный в себе человек, способен не бездумно подчиняться давлению, а распознавать его, сопоставлять со своими убеждениями, намерениями, желаниями и поступать так, как сам считает нужным.

Существуют различные виды давления. В начале занятия, во время игры, в ходе обсуждения мы уже упоминали некоторые из них. Давайте вспомним, какими способами можно заставить другого человека что-то сделать?

### **Обсуждение.**

Ведущий выписывает на доске виды группового давления (лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв "делай как мы" и т.д.).

Участники делятся на группы. Ведущий раздает группам описание ситуаций и предлагает после подготовки разыграть их, а затем сказать, какой из видов давления использовался.

### **Примеры ситуаций:**

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он



молодец, отлично играет, вообще "свой парень" и предлагают ему выпить пива.

2. Старшие ребята требуют, чтобы Дима следил, не идет ли кто, пока они залезут в торговую палатку. Если он не согласится, они говорят, что расскажут всем, что это он обворовал киоск.
3. Ребята требуют у Саши денег, говоря, что, если он не принесет их, его избьют.
4. Друзья говорят Оле, что если она не будет курить, то пусть с ними не ходит, им с малышами неинтересно.

Ведущий делает выводы о видах давления. Одним из видов давления является использование ложной, недостоверной информации, ссылки на таинственных "всех".

**Задание.** Опиши одну или несколько ситуаций, когда ты или твой знакомый подвергались групповому давлению.

*Как сказать: «Нет!»»*

*и отстаять своё мнение?»*


Умение принимать решения, не поддаваться влиянию других людей, нести ответственность за собственные поступки, за свою жизнь, за здоровье, оценивать последствия своих действий – основная черта взрослого человека. Мало кто сознательно хочет попасть в зависимость от табака, алкоголя, наркотиков. Каким быть зависит от самого человека.



Ответьте на вопросы:

- *Почему опасно бездумно следовать чужому примеру и повторять чужие ошибки?*

Поиск новых ощущений, получение необычных удовольствий с помощью химических препаратов и соединений – всё это не ново. Чем эти поиски заканчиваются, многие могли бы знать по опыту других. Но не все умеют учиться на чужом опыте. Мы думаем, что мы не такие как все, уверены в том, что с нами ничего плохого произойти не может.

 ***Как нужно говорить «нет», в какой ситуации и почему это необходимо сделать?***

Приведите примеры таких критических ситуаций, в которых тебе приходилось, или может быть придётся говорить «нет».

Своевременно вооружись правдивыми осознанными аргументами:

 Я хочу быть здоровым.



- Ⓜ Я не хочу быть наркоманом.
- Ⓜ Мне не нужны отравленные мозги.
- Ⓜ Я не хочу мучиться от ломки.
- Ⓜ Я не хочу случайно умереть от передозы.
- Ⓜ Мне не нужны неприятности с милицией.
- Ⓜ Мне не нужна «дурь».
- Ⓜ Я занимаюсь спортом, мне нужны сила и здоровье.
- Ⓜ Я не знаю, что это такое, и не хочу даже пробовать.
- Ⓜ Мне хорошо и без этого.
- Ⓜ Я не хочу попадать в зависимость ни от кого и ни от чего.
- Ⓜ Я не знаю, кто это сделал, что там намешано.
- Ⓜ Почему ты думаешь, что там нет крысиного яда?
- Ⓜ Это сделал кто-то для меня, от большой любви ко мне?

*Получить навыки защиты от давления тебе поможет*

 *занятие «Умение сказать "нет"».*

***Цели занятия:*** знакомство с разными способами отказа, отработка умения сказать "нет".

***Материалы для занятия:*** описание ситуаций, требующих умения отказаться.

***План занятия:***

1. Игры-активаторы.
2. В каких случаях и почему трудно отказаться (групповое обсуждение).
3. Ведущий о необходимости уметь отказаться.
4. Упражнение перед группой.
5. Мозговой штурм: какие есть способы отказа.
7. Выводы ведущего о способах отказа.
8. Задание на дом.

## *Игры – активаторы.*



### «Нет, уважаемый сударь»

Все участники игры рассаживаются по кругу. Один из них выходит из комнаты. Оставшиеся договариваются между собой, что именно они будут пытаться уговорить сделать вышедшего. Например, примерить шляпу, взять в руки книгу, продать последний пакетик чипсов и т.п.

Участник, которого будут уговаривать, входит в комнату и усаживается на стул, стоящий в центре круга. Его задача – вежливо отказаться от любых предложений

окружающих. Отказ должен начинаться со слов: «Нет, уважаемый сударь!» или «Нет, уважаемая сударыня!».

Задача остальных участников – сделать так, чтобы отказывающийся произнёс слово «да». Для этого можно использовать разные провоцирующие формулировки,



например,

- Примерьте шляпу, уважаемый сударь!

- Нет, уважаемый сударь, спасибо!

Странно, я уверен, что вам она пойдёт. Ведь вы согласны, что у вас очень привлекательная внешность?

После того как отказывающийся ответил «нет» всем сидящим вокруг него или всё же произнёс «да», он меняется местами с кем-то из других участников.

После игры предложи своим друзьям обсудить следующие вопросы:

1. Легко ли говорить «нет» своим друзьям?

2. Какие чувства возникли в этот момент, когда ты произносил «нет».
3. Какие чувства возникли в тот момент, когда пришлось произнести «да»?
4. Какие чувства испытывал по отношению к тем людям, которые уговаривали тебя согласиться с их предложением?
5. Всегда ли отказ вызывает обиду или раздражение у окружающих? Можно ли отказаться так, чтобы не поссориться?

■ «Бурундуки» или «Как научиться принимать решение?»

Ведущий шёпотом на ухо называет каждого участника каким-либо животным.

Все встают вокруг и берутся за согнутые в локтях руки. Веду-



щий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«Колечко, колечко, выйди на крылечко».



Все участники складывают руки ладонями внутрь. Ведущий также, сложив руки, держит между ладонями какой-либо предмет. Ведущий по кругу проводит своими руками между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг ведущий взывает этого человека: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого находится колечко, должен выскочить в круг, а соседи его удерживают. Выскочивший становится ведущим.

■ «Вам барыня прислала сто рублей»

Ведущий говорит: "Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черного и белого не покупайте". После этого он задает подросткам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова "да", "нет", "черное", "белое". Сказавший одно из этих слов становится ведущим.



**Ведущий:** несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить. Причем часто потому, что не могут отказаться. Бывали ли у вас случаи, когда вам было трудно отказаться? Если да, поднимите руки. Ответьте, в каких ситуациях и почему? (Короткое обсуждение).

Уметь отказываться необходимо. Существует много

разных способов отказа. В начале занятия в игре вы продемонстрировали некоторые способы отказаться, даже не говоря слова "нет". Ведущий приглашает добровольца. Он предлагает подростку отказываться в ответ на уговоры прогулять урок. Ведущий делает вывод о способах отказа, использовавшихся учеником. Какие еще способы отказа могут быть? (мозговой штурм).

#### **Способы отказа:**

- ④ просто сказать "нет" без объяснения;
- ④ отказаться и объяснить причины отказа;
- ④ предложить сделать что-то другое, взамен предлагаемого;
- ④ отказаться и уйти;
- ④ убежать;
- ④ "заезженная пластинка" (на все уговоры повторять "нет", "не буду");



- ⓐ проигнорировать предложение;
- ⓑ постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;
- ⓒ постараться избегать опасных ситуаций.

**Задание:** Понаблюдать, какие способы отказа используют ваши родные и знакомые. В подходящих ситуациях потренироваться говорить "нет", можно попросить родителей помочь потренироваться в умении отказываться.

*Человек, способный находить выход из сложной ситуации намного меньше подвержен какому-либо давлению.*

*В статье Григорьева М.Ю. и Железникова Е.В.*

*«Уважающий себя человек может соглашаться делать то, что считает правильным, и отказываться делать то, что считает неправильным» имеются игры и*

*упражнения, которые помогут вам принимать правильное решение в критический момент.*

 Упражнение «Пересечение пустыни»

**Ведущий:** «Встаньте, пожалуйста у одной стены комнаты.

Представьте себе, что перед вами безводная пустыня.



Оазис с водой далеко, на том конце комнаты. Вам предстоит пересечь пустыню и оказаться у противоположной стены. Но пустыня не прощает повторов! Поэтому пересекать её можно только по очереди, причём своим, неповторимым способом. Каждый авторский вариант пересечения пустыни мы будем сопровождать аплодисментами, а на повторы реагировать унылым свистом».

В начале двигается один из участников игры, когда он достигает противоположной стены, движение начинает следующий. Так происходит до тех пор, пока вся группа не окажется у противоположной стены. После этого движение продолжается в обратном направлении. Группа возвращается, также демонстрируя различные способы пересечения «пустыни». Игру можно продолжать до тех пор, пока у игроков поддерживается интерес и они играют с азартом.

**Ведущий:** «Удалось ли немного размяться? Трудным ли было для вас задание? В какой момент вы стали задумываться над его выполнением? Постоянный поиск нового решения утомлял, раздражал или увлекал? Чему может научить команду эта игра? Что даёт игра для сплочения коллектива?»

## *Беседа «План безопасности»*

**Ведущий:** «Давайте представим, что вам пришлось обратиться за помощью.

Поднимите руку те, кто обращался за помощью.

Есть ли среди

присутствующих люди,

которые не знают, куда можно обратиться?

А есть те, которые знают?

К кому можно обратиться за помощью?

Помните, что, во-первых, за помощью можно обратиться к родителям, психологам, работающим в школах и психологических центрах, полицейским, также существуют телефоны, по которым вы можете позвонить в любое время, и вам окажут помощь.



Вы знаете телефон экстренной помощи?»

(Называет номера телефона доверия и телефона службы экстренной помощи.)

**Ведущий:** «Обращение за помощью – это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять негативному влиянию. Если вас заставляют делать то, чего вы не хотите, найдите способ уйти под любым предлогом».

*Даже если вам кажется, что ситуация безвыходная необходимо помнить, что выход всегда есть.*



*Жить в мире с собой и другими.*



*Я – личность!*

*Информацию о том, как не потерять свою индивидуальность и при этом сохранить доброжелательные отношения с окружающими, ты найдёшь в публикации*

***Самошкина Л. Программа первичной позитивной наркопрофилактики: методические рекомендации по проведению занятий с подростками в возрасте от 10 до 15 лет.***

 **Занятие:**

**Понятие личности: «Кто я? Кто ты?»**

**Цель занятия:** *Способствовать формированию у детей представлений о своей уникальности и неповторимости,*

*развитие представлений о самом себе, положительного отношения к себе. Дать понятие личности. Прикоснуться к понятию ценности каждой личности.*


**Информация:** Ведущий отмечает, что личностью является каждый человек, живущий среди других людей и сознательно выстраивающий свои отношения с ними. Быть членом группы, стремиться быть принятым в группе сверстников – это форма самореализации. Но при этом надо оставаться самим собой. Каждый подросток задаёт себе вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Каким я себя представляю?», «Чем отличаюсь от других?»





Быть может, людям интересно общаться друг с другом именно потому, что они отличаются друг от друга.

Общаться постоянно с такими как ты сам, человеку недостаточно.


 **Упражнения-активаторы.**


 «Моё имя» - ответить на вопросы: «Как вас называют дома, в школе, друзья? Какое имя вам больше нравится?»»

 «Изменение внешности» - группа делится на пары. По команде ведущего пары поворачиваются друг к другу спиной и меняют что-то в своей внешности. Затем пары поворачиваются вновь лицом к друг другу и стараются найти изменения. Количество изменений можно увеличивать.

 **Упражнение: «Я»** - написать на листочке 5-10 фраз о себе, отвечая на вопросы: «Кто я?», «Какой я?».



 **Упражнение: «Похвала по кругу»** - по очереди каждый встаёт и говорит что-то хорошее о своём соседе. Тот благодарит, соглашается или добавляет о себе то, что ему кажется важным.

 **Рисунок «Что мне в тебе нравится?»**. Показать всем свои рисунки и прокомментировать их.

**Домашнее задание:** постараться начинать каждое утро с похвалы самому себе (за свою одежду, внешность, улыбку и т.д.), а каждый вечер вспоминать что-то хорошее, случившееся за день.

Вспомнить пословицы. Поговорки о семье.

 **Занятие «Самооценка, развитие и личностный рост»**


**Цель занятия:** способствовать формированию у подростков адекватной самооценки, уверенности в себе.


Ведущий рассказывает, что формирование самооценки часто связано с нашим прошлым, с тем, какими мы себя видим (с успехами, неудачами), и тем, что люди о нас говорят. Если люди говорят, что ты хороший спортсмен и ты на самом деле достиг в спорте успехов, то ты, вероятно, хороший спортсмен. Самооценка, складывается, как правило, из того, кто мы на самом деле. Но люди не всегда видят себя в соответствии с тем, каковы они на самом деле. Важно знать правильный образ своей личности, так как наше поведение во многом строится из того, как мы себя воспринимаем. Поэтому важно иметь адекватную самооценку. Можно многое сделать для улучшения своей самооценки (не думать о себе плохо из-за двух-трёх неудачных попыток, посмотреть на себя настолько реалистично, насколько это возможно, определить свои сильные и слабые стороны, подумать, что можно изменить в себе и как).

Правильная, адекватная самооценка поможет чувствовать себя уверенным во многих жизненных ситуациях.

**Обсуждение:** из чего складывается моя самооценка? Какие мнения мне приятны, какие нет?

### Упражнения- активаторы.

 «Я люблю, я не люблю» - участники по очереди говорят фразу, начинающуюся словами «Я люблю...» Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них это утверждение верно. Выигрывает тот, у кого останется последний, не загнутый, палец на руке.

 «Эхо» - один человек говорит фразы всем остальным, стоящим, напротив. Они повторяют его слова, как эхо.

■ «Зоопарк» - по предложению ведущего все изображают каких-то животных (движения и звуки).

✚ Упражнение **«Надписи на спине»**: на спинах участников прикрепляются листочки, все хаотично ходят по комнате и пишут на них то, что им нравится в этом человеке.

**Работа в тройках**: разбить группу на тройки. Каждый из членов тройки делится информацией о себе на тему «Мои особенности и преимущества». Остальные слушают, делают замечания, обсуждают проблему совершенствования и роста.

Домашнее задание: подумать, что вам в себе нравится, а что бы вы хотели изменить в себе. Что будет способствовать формированию уверенности в себе? Какие качества?

## *Ссора или диалог?*

Все мы разные – у каждого из нас свои взгляды, привычки мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих нас людей могут не совпадать. И именно это становится причиной, приводящей к конфликтам.



С этой точки зрения конфликты неизбежны и полезны! Ведь благодаря им выявляются противоречия, которые мешают развитию отношений. А вот будут ли они разрешены в ходе конфликта или, наоборот будут усугубляться, зависит от поведения участников конфликтов.

Можно ли превратить конфликт из деструктивной, разрушительной ссоры в конструктивный диалог? Какие

стратегии поведения в конфликтной ситуации существуют и в чём их слабые и сильные стороны?

Предложи своим одноклассникам обсудить варианты поведения в конфликтных ситуациях, приведённые ниже.

**Соперничество.** Ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, считая невозможным ни в чём уступить своему сопернику. Такая тактика оправдана, когда вопрос идёт о действительно очень важных, значительных для тебя вещах, и любая уступка серьёзно затрагивает твоё достоинство или достоинство твоих близких, подвергая риску твоё благополучие, здоровье и т.п. Постоянная же приверженность такой тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

**Избегание.** Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, всё прекрасно. Надо сказать, что такая тактика

требует порой недюжинной выдержки. Однако ею стоит воспользоваться в том случае, если предмет спора не требует для тебя особого значения (согласись, вряд ли стоит доводить дело до конфликта). А вот постоянно использовать тактику избегания не стоит. Во-первых – это немалая нагрузка для твоего психоэмоционального состояния – попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если ты будешь делать вид, что всё прекрасно, ты сохраняешь конфликтную ситуацию на неопределённо длительный период, не пытаешься её разрешить.

**Сотрудничество.** Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений.

**Приспособление.** Этот вариант поведения предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву другому человеку.

**Компромисс.** Это вариант поведения предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию.

*Игра, приведённая ниже, поможет тебе и твоим одноклассникам находить нужную форму общения.*





## Игра «Точки зрения»

**Цель игры:** наглядно показать, насколько разнообразными могут быть мнения и взгляды людей по одному и тому же вопросу.



**Подготовка игры:** заранее придумайте 2-3 темы, по которым мнения твоих одноклассников могут не совпадать.

**Например,** «Можно ли употреблять алкоголь?», «Может ли благополучный, успешный человек стать наркоманом?»

Склей листы ватмана так, чтобы получилась большая бумажная дорожка.

Проведи вдоль листа линию.

Над линией напиши одну из выбранных тем. По краям линии напиши крайние точки зрения на вопрос.



**Например:** «Алкоголь очень опасен для здоровья, поэтому использовать его не стоит» и «Вред алкоголя слишком преувеличен, для современного человека это обычный напиток» или «Опасность стать наркоманом реальна для любого человека», «Благополучный, успешный человек, у которого в жизни всё нормально, никогда не станет наркоманом».

**Ход игры:** Предложи одноклассникам найти своё место на линии. Те, кто согласен с крайними точками зрения должны стать по краям линии. Чем меньше согласен человек с какой-то из крайних точек зрения, тем дальше от неё на линии он должен встать.

Для того, чтобы найти своё место на линии, участники игры должны узнавать и мнение друг друга – те, чьё мнение полностью совпадает, занимают общее место на линии, те, чьё мнение расходится, находятся отдельно.

Например, вот как могут разместиться на линии люди с различными точками зрения на проблему:



<p><i>1. Нормальный, благополучный человек никогда не станет наркоманом.</i></p>	<p><i>2. Трагические события в жизни могут заставить человека обратиться к наркотикам.</i></p>
<p><i>3. Даже самый благополучный человек может совершить неосмотрительный поступок.</i></p>	<p><i>4. К сожалению, от риска стать наркоманом благополучие и успешность не защищают.</i></p>

После того как участники игры разместились на линии, предложи тем, кто стоит рядом, в течение 5-10 минут обменяться мнениями, аргументировать их.

Затем в течение 5-10 минут мнениями обмениваются участники, стоящие друг от друга на расстоянии двух человек (например, первый с четвёртым, второй с пятым, третий с шестым и т. п.)

После обмена мнениям предложи участникам игры ответить на следующие вопросы:

- ✓ Ожидали ли участники игры, что мнения по одному и тому же вопросу будут расходиться?
- ✓ Было ли интересно познакомиться с мнениями, которые не совпадают с твоим собственным?
- ✓ Кто решил изменить свой взгляд на проблему после того, как познакомился с мнением товарища?

- ✓ Могут ли люди конфликтовать, если их взгляды по определённым вопросам не совпадают? Что нужно, чтобы предотвратить конфликт?
- ✓ Всегда ли нужно стремиться к тому, чтобы твоё мнение и мнение твоего товарища совпадали? Чем может быть полезна ситуация, когда мнения людей по какому-то вопросу расходятся?

*Стремление к здоровому образу жизни занимает всё более прочные позиции в сознании современных людей.*

## **Как сберечь здоровье?**



*Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия.*

*На сайте «Студиотерапия» вы можете познакомиться с материалом «Энергозатраты организма человека»*

**Питание** человека должно соответствовать его **энергетическим затратам**. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний.

**Предлагаем тебе и твоим друзьям ответить на вопросы викторины и проверить свои знания по данной теме.**

### **1. Что такое энергетические затраты человека?**

Энергетические затраты организма человека включают несколько видов суточного расхода энергии:

✓ **основной обмен** - это энергия, которая затрачивается на работу внутренних органов (сердца, почек, органов дыхания и т.д.), поддержание постоянства температуры тела, обеспечение необходимого мышечного тонуса.



✓ **специфически-динамическое действие пищевых веществ** - это расход энергии на сложные энергетические процессы, необходимые для превращения поступивших в желудочно-кишечный тракт пищевых веществ.

✓ **физическая (мышечная) работа** является главным фактором, влияющим на суточные энергозатраты.

✓ **умственный труд** - характеризуется незначительными затратами энергии.

✓ **рост и развитие детского организма.**

## 2. Какие вещества и микроэлементы должны присутствовать в пище?

В пище должны присутствовать:

✓ **минеральные вещества:**

кальций, фосфор, калий,

натрий, магний, хлор и другие.

✓ **микроэлементы:** медь, цинк, кобальт, фтор, йод

✓ **витамины.**



*Движение – это жизнь.*

Учёный из Германии Ман-  
фред Кенлехнер в своей книге  
"Семь принципов хорошего здо-  
ровья" среди прочих рекомендаций даёт следующие:






**Правильно двигаться.** В наше время 50 процентов населения страдает от недостатка движения. Каждому крайне необходимы какие-нибудь тренировки (15-минутные пробежки после быстрой ходьбы, плавание, велосипед, лыжи, танцы, упражнения йогов и т.п.). Любые систематические тренировки помогут омолодить сердце, запастись дополнительной энергией, укрепить защитные силы организма, обрести радость жизни. Утром обязательна зарядка, особенно «велосипед» в кровати. Одеваясь, не присаживайтесь. Хоть часть пути старайтесь пройти пешком. Не сидите долго перед телевизором, при этом время от времени «побегайте» в кресле и расслабьте затылочные мышцы.

**Правильно расслабляться.** Любые стрессы влекут за собой заболевания. Чтобы нейтрализовать действие стрессов, надо уметь «разряжаться». Ежедневная программа разрядки должна включать аутогенную тренировку

(«У меня все хорошо!»), перерывы в работе для гимнастических упражнений, развлечения, хобби, прогулки и т.п. Неприемлемы для борьбы со стрессом кофеин, никотин, алкоголь.

 **Задание.** Составь формулу здоровья.



*В завершение предлагаем тебе прочить притчу и подумать над её философским смыслом.*



«Жил – был мудрец. Знал он ответ на  
всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за  
советом. Один же человек решил доказать, что  
мудрец не всегда

может дать пра-



вильный ответ. Зажал

в

ладони красивую бабочку и спрашивает у муд-  
реца: «Жива ли бабочка?». А сам, меж тем, ду-  
мает: «Если мудрец скажет, что жива, то я  
раздавлю её, а если же скажет, что мертва, то  
я её отпущу». Но мудрец ответил, подумав:  
"Всё в твоих руках".

## Список использованной литературы.

1. **Александров, А. А.** Профилактика вредных привычек среди учащихся V-VII классов: сборник методических пособий для врачей и педагогов /А. А. Александров. - Москва: Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины МЗ РФ, Наркологический диспансер № 5 Западного административного округа г. Москвы, 2012. - 78 с.
2. **Бойко, Н.Н.** Homo addictus: Человек зависимый : (в рабстве пагубных страстей) / Н.Н. Бойко. - М. : Родная страна, 2012. - 317 с. - (Безопасность России. Зависимости).
3. **Григорьева, М. Ю.** Уважающий себя человек может соглашаться делать то, что считает правильным, и отказаться делать то, что считает неправильным /

М. Ю. Григорьева // Не будь зависим. - 2012.- № 8.-  
С.33-37.

4. **Макеева, А. Г.** Не допустить беды. Помогая другим, помогаю себе: пособие для учащихся 7-8 кл. / А.Г. Макеева; ред. М. М. Безруких.- Москва: Просвещение.- 2003.- 48 с. - (В помощь образовательному учреждению «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»).
5. **Макеева, А.Г.** Разумный выбор, правильное решение: блокнот для учащихся 9 [кл.] / А.Г. Макеева; под ред. М.М. Безруких. - М. : Просвещение, 2005. - 64 с. - (Все цвета, кроме черного).
6. **Петрановская, Людмила Владимировна.** Что делать, если ... 2: [ты потерялся, пристает незнакомый, ты один дома, дразнят, тебе повстречались чужие собаки, боишься темноты] / Людмила Петрановская;

рис. Андрея Селиванова. - М. : Астрель : Мир энциклопедий Аванта+ : Полиграфиздат, 2010. - 143 с. : цв. ил. - (Вопрос - ответ).

7. **Самошкина Л.** Программа первичной позитивной наркопрофилактики: методические рекомендации по проведению занятий с подростками в возрасте от 10 до 15 лет и юношами от 15 до 17 лет / Л. Самошкина // Воспитательная работа в школе .-2003 .- № 4 .- С.58 -64.
8. **Энергозатраты** организма человека [Электронный ресурс] // Студиотерапия - лекционный материал для студентов: сайт .- Электрон. дан. – Режим доступа: <http://studopedia.net/>.



## **Содержание.**

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3-4</b>
<b>Человек – великое чудо природы.....</b>	<b>5-11</b>
<b>Как отличить привычку от зависимости? .....</b>	<b>11-14</b>
<b>Что делать если предлагают попробовать наркотики, алкоголь, сигареты.....</b>	<b>14-44</b>
<b>Жить в мире с собой и другими .....</b>	<b>45-60</b>
<b>Как сберечь здоровье? .....</b>	<b>60-67</b>
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>68-70</b>

Государственное областное бюджетное учреждение культуры

Областная детско-юношеская библиотека

Центр правовой и социальной информации



Составитель, оформление: Нестеркина Е.А.,

главный библиотекарь ЦПСИ,

Ответственный за выпуск: Махаева В.П.,

директор ГОБУК МОДЮБ

Наш адрес: 183025 г. Мурманск

ул. Буркова, 30

E-mail: cidm@polarnet.ru

телефон Центра: 44-60-28