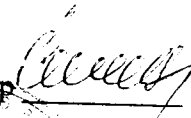


**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное уч,
«Средняя школа № 3» города Смоленска**

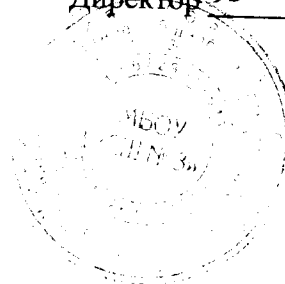
Директор



Семельянов С.В.

Приказ № 43/1

от «31» августа 2023 г.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ»

Составитель: Резниченко Александра Андреевна,

педагог-психолог

Смоленск 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕЕНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
Г. СМОЛЕНСКА

*Профилактика употребления ПАВ
подростками*



СМОЛЕНСК
2011

Занятие 1

Тема:

Введение.

Профилактика алкоголизма

Цель:

1. Развитие личной и гражданской ответственности.
2. Необходимость ставить перед собой позитивные цели, такие, как: продолжение образования и приобретение профессиональных навыков, создание семьи, рождение здоровых потомков, их воспитание на положительных примерах.

Вводная часть

1. Практическая работа «Валеологический музей»:

игроки объединяются в группы по 4–5 человек:

в течение 20–30 мин. они делают зарисовки или макеты тех предметов, которые, по их мнению, вредят здоровью людей;

к каждому экспонату прилагается текст с описанием вреда, который он наносит человеку; все экспонаты выставляются в музее под рубрикой «Дикий период развития технической цивилизации XIX–XX вв.».

2. Работа в группах «Влияние ПАВ на организм человека»:

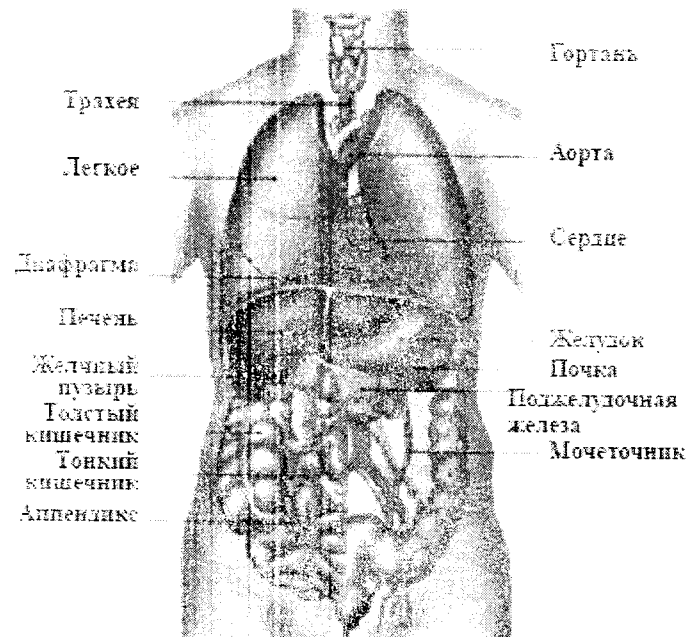
разделение на 4 группы, раздача реквизита:

работа над заданием;

подготовка комментария к схеме для выступления;

социализация результатов групповой работы, озвучивание и обсуждение.

Карточка «Организм»



Основная часть

3. Работа в парах по анализу информации. Каждая пара учащихся получает одну из информационных карточек и задание: изучить следующие данные и дать к ним комментарий.

Карточка № 1

Большинство психоактивных средств, принимаемых во время беременности, проходит через плаценту. В печени будущего ребенка содержится мало ферментов, способных разрушать эти вредные вещества, поэтому они очень медленно выводятся из его

организма.

Последствия употребления алкоголя беременными женщинами: аномалии в развитии – 28% детей: недоношенные дети – 23%; мертворожденные – 34%; осложнения беременности – 25%. Развивается *алкогольный синдром плода* – группа врожденных пороков развития, которые характерны для детей, чьи матери употребляли алкоголь во время беременности.

Такие дети рождаются более мелкими (длина и масса тела меньше, чем средние данные); меньше у них и размер головы. Характерные черты лица: маленькие глаза, толстые щеки, короткий нос с широкой переносицей, тонкая верхняя губа и др. необычные признаки.

Карточка № 2

В последние годы в науке обозначилось направление, изучающее влияние поведения живого существа на пристрастие к алкоголю. Ученые установили, что животные по отношению к алкоголю делятся на две группы:

1-я группа	2-я группа
«Шустрики» – активные животные с выраженными исследовательскими тенденциями в новой обстановке, неизменно добивающиеся лидирующего положения; избегает поилок с алкоголем. На «шустриков» алкоголь действует угнетающе и переводит их в разряд подчиненных	«Мямлики» – пассивные и нелюбознательные животные, постоянно терпящие поражение в борьбе за «место под солнцем», принимающие поражения как должное и склонные к подчинению; довольно быстро привыкают к алкоголю. В ряде случаев только под его воздействием обретают храбрость и активность

Кроме того, «мямлики» не только склонны к алкоголю – в условиях стрессов и конфликтов у них, как и у животных, у которых вызвана пассивно-оборонительная реакция прямым раздражением мозговых структур, легко возникают расстройства внутренних органов.

4. Работа в парах:

пары под нечетным номером: назвать эффекты действия алкоголя, которые наступают сразу после его приема;

пары под четным номером: перечислить последствия, вызываемые длительным воздействием алкоголя на организм.

5. Дискуссия в группах «Спорные утверждения».

Каждая четверка путем жеребьевки получает одну фразу для проработки и подбирает как можно больше аргументов в защиту истинности или ложности данного утверждения:

– «Алкоголизм производит большее опустошение, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума и войны» (*У.Глодстон*).

– «Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком».

– «Исследования показывают, что даже один-единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге».

– «Смешивание спиртных напитков способствует более сильному опьянению по сравнению с тем, когда пьешь что-нибудь одно».

– «Все пороки – от безделья!» (*Народная мудрость*.)

По итогам обсуждения заполняется таблица «Мой выбор – не употреблять алкоголь»

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Подведение итогов

6. *Рефлексия*. Используется методика «Телеграмма»: в конце работы школьникам предлагается написать условную телеграмму из 11 слов (например, родителям, друзьям).

братьям, сестрам и т.д.), содержащую напутствие по употреблению чрезмерных доз алкоголя. После того как свою телеграмму написали все учащиеся, тексты по очереди зачитываются; формулируется обобщенный вывод.

Комментарий

1. Методика «Валеомузей» создает информационный запрос, согласно которому формулируются дальнейшие цели встречи. Чаще всего в качестве «опасных вещей» называются сотовый телефон, компьютер, сигарета, наркотики, алкогольные напитки. В данном случае предполагается, что были указаны предметы, соответствующие тематике ПАВ.

2. Ограниченное количество слов в «Телеграмме» помогает учащимся сконцентрироваться на самом существенном. Строгость формы и краткость изложения нередко способствуют проявлению языкового творчества.

Реквизит:

бумага;

карандаши;

карточка «Организм» (по одной на группу)

Занятие 2

Тема: Профилактика курения

Цель:

1. Концентрация внимания на формировании жизненно важных навыков, таких, как умение решать проблемы, противостоять влиянию сверстников, строить здоровые, дружеские отношения, преодолевать стрессы.

2. Формирование стремления к здоровому досугу (занятия спортом, музыкой, искусством, членство в клубах, участие в актах добровольной помощи).

1. Вводная часть

Работа над проблемными ситуациями

Участники семинара делятся на четное число групп и получают соответствующие задания.

Задание для каждой 1-й группы: прокомментировать следующий текст: «Производство безопасных спичек содействовало развитию и распространению курения. Спички, использовавшиеся ранее, были настолько опасны, что никто не носил их с собой. А сигареты зажигали от камина или лампы. Вскоре после того как были изобретены безопасные спички, которые бесплатно прилагались к сигаретам, потребление сигарет удвоилось».

Задание для каждой 2-й группы: решить задачу «Раз сигаретка, два сигаретка»: «Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Один человек курил с 15 лет, употребляя по 10 сигарет ежедневно. Он умер в 55 лет. Сколько бы он еще прожил, если бы не курил?».

Возможный ход решения:

Если человек умер в 55 лет, а начал курить в 15, то в целом он курил 40 лет. В 40 годах: $40 \text{ лет} \times 365 \text{ дней} + 10 \text{ дней}$ (високосные годы) = 14 610 дней. Общее число выкуренных сигарет: $10 \times 14 610 \text{ дней} = 146 100$ штук. Общее число потерянных минут: $146 100 \text{ сигарет} \times 15 \text{ мин.} = 2 191 500 \text{ мин.}$ В сутках: $24 \text{ часа} \times 60 \text{ мин.} = 1440 \text{ мин.}$ Общее число потерянных дней: $2 191 500 \text{ мин.} : 1440 \text{ мин.} = 1521,9 \text{ дня.}$ Общее число потерянных лет: $1521,9 \text{ дня} : 365 \text{ дней} = 4,17 \text{ года}$ (4 года и 5,5 мес.).

2. Основная часть

Работа в парах:

пары под четным номером: назвать кратковременные отрицательные последствия курения;

пары под нечетным номером: перечислить отрицательные последствия длительного курения.

3. Анализ научной информации

Учащимся предлагается оценить способность организма устранять нанесенный ему ущерб, возникший после длительного курения, используя материал «График восстановления».

Следующая таблица демонстрирует позитивное улучшение здоровья человека с момента отказа от табака.

График восстановления

Истекшее время	Эффект для организма
20 мин. – 1 час	Артериальное давление снижается, пульс замедляется, кисти и стопы теплеют
8 часов	Уровень угарного газа (монооксид углерода) в крови снижается до нормы, а кислорода – возрастает до нее
24 часа	Начинает снижаться риск инфаркта миокарда
72 часа	Немного увеличилась жизненная емкость легких
1 неделя	Обострились вкус и обоняние. Выдыхаемый воздух, волосы и пальцы заметно очистились от продуктов горения табака
2 недели – 3 месяца	Улучшились дыхание и кровообращение, стало легче ходить. Восстановившиеся реснички мерцательного эпителия дыхательных путей активно очищают их от слизи с уловленными вредными агентами, снижая риск бронхита, пневмонии, синусита и др. респираторных заболеваний
4–9 месяцев	Проявления усталости уменьшились, кашель стал реже, меньше заложенность носа и одышка
5 лет	Риск инфаркта миокарда и инсульта вернулся к среднестатистическому
10 лет	Риск рака легких становится вдвое ниже, чем у заядлого курильщика. Меньше угрожают и другие типы рака
15 лет	Риск преждевременной смерти почти такой же, как у никогда не куривших

4. «Разговор на бумаге»

На столах раскладываются три больших плаката с надписями: «Мой выбор – не курить: аргументы «за», «Мой выбор – не курить: аргументы «против», «Не могу определиться». Школьники ходят вокруг плакатов, читают надписи и записывают свои рассуждения. Возможны комментарии и уточнения записанных суждений. По желанию учащиеся могут неоднократно подходить к одному и тому же плакату, однако разговаривать друг с другом им не разрешается. Коллективное обсуждение сделанных учащимися записей происходит по окончании этой работы. По итогам заполняется таблица «Мой выбор – не курить».

Аргументы «за»	Аргументы «против»
----------------	--------------------

1.	1.
2.	2.
3.	3.

5. Форум

Каждая группа из 4–6 человек путем жеребьевки получает одно из положений и готовит по нему обоснование своих позиций. Затем первая «экспертная группа» занимает место на сцене и обсуждает свою тему, обмениваясь мнениями с аудиторией. Далее в обсуждение по очереди вступают и другие группы.

Задание на форуме: «Проанализируйте меры, предлагаемые для предупреждения курения:

- запретить продажу сигарет вообще или лицам до 21 года;
- запретить рекламу сигарет;
- запрет со стороны родителей;
- введение штрафов за курение в общественных местах;
- получать достоверную информацию о вреде курения;
- принятие самостоятельного решения: курить или не курить?».

Подведение итогов

6. Рефлексия

Используется психологическая игра-активатор «Поменяйтесь местами». Она проводится в парах. Нужно рассчитаться на первый-второй. Участник с номером один должен уговорить участника под номером два поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

По окончании игры проводится обсуждение увиденных в игре способов оказания давления: кому удалось уговорить поменяться местами и каким способом удалось этого достигнуть?

Запись в тетради: «Виды группового давления»: лесть; шантаж; уговоры; угрозы; насмешки; похвала; подкуп; обман; запугивание; призыв «делай, как мы».

Комментарий

1. Столы на семинаре нужно поставить так, чтобы обучаемые имели возможность ходить вокруг них и делать записи. Запрет разговаривать друг с другом во время работы по технике «Разговор на бумаге» способствует большей концентрации на написанном. Этот метод побуждает учащихся к общей рефлексии проделанной ими работы, помогает преподавателю узнать о настроении группы и получить новые неожиданные идеи (предложения) для оптимизации дальнейшей работы на семинарах.

2. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, то есть групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим («стадное чувство», например, в ситуации паники). В толпе человек может сделать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.

Реквизит

Распечатки задачи и проблемной ситуации.

Лист «Меры профилактики курения».

Видеоаппаратура.

Видеоролик по профилактике курения.

«Графики восстановления» (по одному на группу).

Ватманы. Фломастеры.

Тема Профилактика наркомании

Цель:

1. Сформировать новое здоровьесберегающее мышление, экологически грамотное поведение, культуру здорового образа жизни.
2. Дать ученикам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор.
3. Обучить приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя.

1. Вводная часть

Практическая работа «Лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта».

Учитель: Человеку без лекарств не обойтись. Каждый может получить травму, у каждого может заболеть голова или зуб, подняться температура или начаться расстройство желудка. В этом случае выручит домашняя или офисная аптечка. Очень важно научиться пользоваться лекарствами. Кроме того, необходимо знать, как правильно следить за сроками годности и условиями их хранения. Большинство лекарственных средств используется людьми для облегчения недомогания, связанного с несильными болями, мигренью, вирусными инфекциями, простудой и т.д. При этом многие препараты продаются без рецепта, так как химические вещества, входящие в их состав, считаются безвредными, если следовать инструкциям на упаковке.

Цель работы: научить читать инструкции по медицинскому применению препаратов домашней аптечки.

Учащиеся

должны:

знать, что представляют собой лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта; уметь объяснить, когда и как употребляются лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта.

Ход работы: школьники делятся на 6 групп (по 3–4 человека). Каждая группа, получив раздаточный материал, вписывает в бланки необходимые данные о лекарственных веществах, которые можно найти у себя в домашних аптечках, купить в аптеках без рецепта врача.

Группам выдается задание для исследования одной из предложенных тем:

№ группы	Задание
1. 4	Лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта, которые вызывают сонливость
2. 5	Лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта, употребление которых может привести к возникновению зависимости от них
3. 6	Лекарственные вещества, отпускаемые без рецепта, обладающие стимулирующим действием

В ходе выполнения практической работы учащиеся знакомятся с лекарственными веществами, отпускаемыми без рецепта в аптеках города; самостоятельно изучают инструкции по медицинскому применению лекарственных препаратов. Время выполнения задания – 15–20 минут. Бланки должны содержать информацию о 7–10 лекарственных препаратах.

После заполнения бланков учитель может задать *дополнительные вопросы* группам.

1. Приходилось ли вам принимать какие-нибудь из перечисленных лекарственных веществ?

2. Считаете ли вы, что эти лекарственные вещества помогли бы вам или членам вашей семьи?

3. Становилось ли вам или кому-либо из членов семьи плохо после приема лекарства? При обсуждении используется дополнительный материал под рубрикой «Информация для учителя».

Бланк № _____

Участники:

№	Наименование	Суточная доза	Кол-во дней приема	Побочные явления	Противопоказания	Место хранения	Наличие дома	Реклама
---	--------------	---------------	--------------------	------------------	------------------	----------------	--------------	---------

2. Основная часть

Упражнение «Руки»

Учащиеся берут альбомные листы и карандаши и, положив на листок свою ладонь, обводят ее. Затем на каждом пальце записывают те черты своего характера, которые, по их мнению, помогут отказаться от предлагаемых наркотиков. По окончании работы все листки вывешиваются на доске. Желающие озвучивают свои работы.

3. Обсуждение наиболее эффективных приемов отказа от предлагаемых наркотиков.

Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

«Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

Сменить тему: придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы...).

«Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

«Задавить интеллектом»: если употребляющие наркотики убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это также будет свидетельствовать о твердом характере.

Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять наркотики (например: поймают, случится белая горячка, заболеют гепатитом и т.д.).

Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной.

4. Дискуссия «Как использовать приемы отказа»

Какие из этих приемов наиболее эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

Все приемы записываются крупно на листах, которые вывешиваются в разных местах аудитории. Затем каждый подросток может подойти к тому плакату, который соответствует его способу отказа от наркотиков и других ПАВ.

Подведение итогов

6. Рефлексия

Используется методика «Сделай свой выбор!». У каждого школьника по 5 карточек разного цвета. На столе учителя – «чаша для сбора мнений», в которую учащимся нужно опустить карточку соответствующего цвета.

Красная	Я против наркотиков
Желтая	Мне все равно
Розовая	Жизнь коротка, и надо успеть попробовать все

Синяя	От судьбы не уйдешь – будь что будет
Зеленая	Я – личность, все в моих руках

Заканчивается занятие самостоятельным заполнением таблицы в тетрадах: «Мой выбор: «нет» – наркотикам»

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Комментарий

В аптечки, используемые для практической работы, необходимо положить аннотации относительно безобидных лекарственных препаратов, чтобы показать важность грамотного использования лекарственных препаратов.

Реквизит

Наборы для практической работы: складные картонные коробочки и/или пустые флаконы от лекарств, инструкции по медицинскому применению препаратов домашней аптечки, бланки для заполнения.

Карандаши. Альбомные листы.

Буклеты «Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя». Карточки пяти цветов на каждого учащегося.

Занятие 4

Тема: Замена ПАВ

Цель: сформировать убеждение, что надо избегать таких форм поведения, которые связаны с неоправданным риском для здоровья и жизни.

Ход занятия

Вводная часть

1. Практическая работа

«Шкала времени»

На альбомных листах нарисована «Шкала времени»: конечная точка с левой стороны называется «Рождение», а конечная с правой, заканчивающаяся стрелкой, – «Будущее». Учащимся предлагается разделить линию на отрезки в соответствии с периодами жизни: младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, пожилой возраст, старость.

Задание:

отметить на шкале важные события, которые произошли в их жизни в те или иные периоды;

заполнить оставшуюся часть шкалы конкретными целями, которых ученики хотели бы достичь.

Вот события, которые могут быть отражены на «Шкале времени»: ребенок научился ходить и говорить, пошел в школу, научился читать, стал победителем в соревновании, овладел новым видом деятельности, нашел верного друга, окончил школу, поступил в вуз, устроился на хорошую работу, обзавелся семьей и т.д.;

выделить особым образом те события, которые могут не произойти, если человек будет иметь пристрастие к ПАВ. Стоит ли это таких жертв?

2. Упражнение «Большие жертвы»

Каждый участник должен написать на первых 4 листочках названия любимых книг, на 4 других – названия любимых занятий, на последних – названия любимых животных (набор показателей может быть другим).

Когда все участники готовы, преподаватель говорит, что такие опасные пристрастия, как алкоголизм, наркомания, табакокурение, требуют от человека больших жертв, и просит игроков выбрать и отдать одно любимое занятие, одно животное, одну книгу.

Далее зависимость требует следующих жертв, и школьники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает не глядя у каждого по одному листку из каждой пачки.

Все, отобранное у участников, – это возможный вариант того, что пристрастие к ПАВ может сделать с жизнью любого человека.

В конце упражнения подростки обсуждают психологические последствия необдуманного поведения (разочарование, психологическая травма, чувство одиночества, тревога о своем здоровье, мнительность, страх).

Обсуждение. Как себя чувствовали участники во время упражнения? Как сейчас себя чувствуют? С чем (или с кем) труднее всего было расстаться?

Диаграмма

Результаты мониторинга «Вредные привычки»

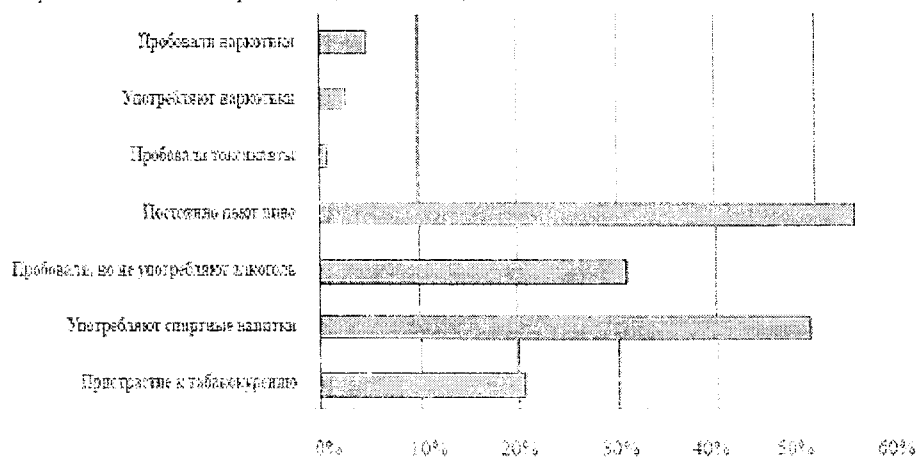
Основная часть

3. Анализ статистических данных

Проблемный вопрос. Почему же так много подростков каждый год вовлекается в процесс употребления ПАВ?

Учащимся предлагается изучить и оценить следующую информацию: в период с 5 по 12 декабря 2009г. в некоторых общеобразовательных школах г. Иркутска Городским центром изучения общественного мнения и социологических исследований (ЦИОМСИ) был проведен системный мониторинг «Вредные привычки и специфика наркопотребления в подростково-молодежной среде».

В нем приняли участие 1923 школьника 8–11-х классов. Полученные результаты отражены в диаграмме (см. ниже).



Высказываются разные варианты причин, по которым подростки прибегают к ПАВ, а не занимаются более интересными делами.

Учитель сообщает, что согласно данным этого мониторинга основными причинами для употребления алкоголя и наркотиков стали:

- 1) уход от проблем, возможность ощутить себя более раскованным и уверенным – 57,4%;
- 2) за компанию, чтобы не оказаться «белой вороной», – 50,5%;
- 3) от нечего делать – 35,0%.

Для осознания и анализа второй причины используется упражнение «Стул».

4. Упражнение «Стул»

Доброволец садится на стул. Группа должна любыми способами, но без применения физической силы, уговорить его пересесть на другой стул. Обсуждение. К каким способам прибегали те, кто пытался заставить игрока пересесть на другой стул? Что такое групповое давление? Далее называются факторы возникновения зависимости от ПАВ.

Факторы риска возникновения зависимости от ПАВ

Фактор риска – это связь между характеристикой индивида, группы или среды и повышенной вероятностью нарушений в определенный момент.

1. Индивидуальные факторы риска

Низкая самооценка.

Агрессивность.

Положительные установки по отношению к наркотикам.

Плохая успеваемость.

Нарушения поведения.

Застенчивость.

2. Факторы риска в группе сверстников

Давление сверстников.

Дружба с подростками, употребляющими алкоголь и наркотики.

3. Семейные факторы риска

Конфликты в семье.

Отсутствие дисциплины.

Безнадзорность.

Физическое и психологическое насилие в семье.

Родители, употребляющие алкоголь и наркотики.

4. Школьные факторы риска

Плохая успеваемость.

Низкий моральный уровень учителей и учеников.

Неуважительное отношение к образованию.

5. Факторы риска в обществе

Жизнь в обществе, способствующая употреблению табака, алкоголя и наркотиков.

Отсутствие поддержки со стороны общества. Нищета и экономическая нестабильность.

Доступность наркотиков.

По результатам обсуждения заполняется таблица:

Что можно и нужно сказать тем, кто говорит: «Попробуй...»?
1.
2.
3.

5. «Шесть шляп»

Метод Эдварда де Боно, используемый для обучения решению творческих задач, с помощью символического головного убора показывает, как может меняться мнение человека в зависимости от его социальной роли в данный момент.

Учащиеся делятся на 6 групп; каждая путем жеребьевки получает лист определенного цвета, согласно которому она будет выступать, и задание: оценить степень своей осведомленности о проблеме профилактики злоупотребления ПАВ и распространения ВИЧ.

1. Белая «шляпа» – факты, цифры, информация. Какой информацией мы уже располагаем для отказа от вредных привычек, если они есть, и осуществления профилактики их распространения? Какая информация нам еще необходима?

2. Красная – эмоции, чувства, интуиция, предчувствия. Что я чувствую по поводу данной проблемы? Каково мое личное к ней отношение? Насколько и почему это важно не только для меня, но и для моих родственников и потомков?

3. Черная – осторожность, истина, здравый смысл, соответствие фактам. Каковы риски возникновения зависимости от ПАВ? Почему нужно стремиться избегать ПАВ? Чем можно заменить ПАВ? Сработает ли это? Насколько это безопасно? Осуществимы ли эти идеи?

4. Желтая – преимущества, выгода. Чем отличается жизнь без ПАВ от зависимой жизни? (Использовать «Шкалу времени»). Зачем прибегать к ПАВ? Стоит ли это делать? Каковы будут результаты своевременного отказа?

5. Зеленая – исследования, предложения, новые идеи, возможности альтернативы. Что можно предпринять в данном случае? Существуют ли альтернативные идеи (новые взгляды на проблему, дополнение к «черной шляпе»)?

6. Синяя (обобщающая) – раздумья, контроль над мыслительным процессом, подведение итогов на данном этапе, определение следующего мыслительного шага, выдвижение программы мышления в данной ситуации. Разработка программы замены ПАВ с учетом всего услышанного.

Результатом работы по методу «шести шляп» может быть таблица.

Замена ПАВ

Потребности, которые нуждаются в удовлетворении	Возможные пути удовлетворения
1. Физическое состояние (расслабление, прилив энергии, хорошее самочувствие)	Спорт, танцы, путешествия, прогулки, хороший сон, полноценное питание, упражнения на расслабление, водные процедуры
2. Сенсорные потребности	Занятия экстремальными видами спорта (прыжки с парашютом, туризм и др.), активная творческая деятельность (живопись, скульптура, музыка)
3. Эмоциональные потребности	Общение с природой, друзьями, прослушивание приятной музыки
4. Потребности в общении	Организованные спортивные группы, клубы по интересам, групповая терапия, коллективные дела, помощь другим (например, волонтерство)
5. Интеллектуальные и информационные потребности (получение новых знаний)	Чтение, споры, дискуссии в сформировавшихся по интересам группах, участие в научно-исследовательской деятельности
6. Эстетические потребности	Изучение изобразительного искусства, посещение выставок, концертов и др.
7. Духовные и философские потребности (открытие новых жизненных ценностей, поиск смысла жизни, формирование личности, мировоззрения)	Дискуссии, семинары, обмен мнениями с близкими по духу людьми, изучение специальной литературы, философских концепций, религиозных систем

Подведение итогов

6. Рефлексия

Используется игра «Алфавит»: на каждую букву алфавита необходимо подобрать как можно больше понятий, связанных с профилактикой ПАВ и в целом с тематикой ЗОЖ.

Комментарий к занятию

1. Важно, чтобы обучаемые обсуждали свои ответы в группах открыто и не оказывали давления на мнение товарищей. Они должны соглашаться или не соглашаться с идеями, а не с людьми, которые их высказывают. Каждый должен иметь возможность высказаться.
2. Необходимо сделать работу группы целенаправленной и острой, чтобы подростки не утратили интереса к обсуждаемой проблеме.

Реквизит к занятию

«Шкала времени» – каждому.

12 листочков бумаги размером 5x5 см для каждого участника.
Листки с описанием результатов мониторинга.

Распечатка к игре «Алфавит».

Занятие 5

Тема: Профилактика распространения ВИЧ

- Цель:* 1. Актуализация всей совокупности знаний учащихся о ВИЧ-инфекции и СПИДе (сущность, способы заражения, сопутствующие заболевания, ситуация по ВИЧ-инфекции в мире и в России, профилактика).
2. Осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИДом.
 3. Изменение взгляда на проблему ВИЧ-инфицированных.

Ход занятия

Вводная часть

1. Тест по теме. Школьники получают распечатку теста (см. на с. 25) и заполняют его в течение нескольких минут.

Профилактика распространения ВИЧ

Возраст: _____

Пол: _____

Источник вашей информации о ВИЧ/СПИДе до настоящего момента: ____

Отметьте варианты вашего ответа в соответствующих графах: В – верно, Н – неверно, ? – не знаю.

Дальнейшее обсуждение будет направлено на коррекцию сведений, имеющихся у школьников, по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Тест «Профилактика распространения ВИЧ» (см. приложение)

Основная часть

2. Индивидуальная работа по анализу информации

Учащимся предлагаются для ознакомления текст «История юноши Т.» и задание для дальнейшего обсуждения: какую информацию о СПИДе и состоянии пациента Т. содержит это сообщение?

Текст «История юноши Т.»

Каждую ночь приходит страх. Тогда Т. бредет в спальню своей матери. Мать уже пережила много таких ночей и знает, что надо делать. Она встает и обнимает своего сына. Это длится 2–3 минуты, пока он немного не успокоится.

Т. из города N, ему 25 лет. Он страдает синдромом приобретенного иммунодефицита – приобретенной слабостью иммунитета. СПИД? Т. думает, что это еще не доказано на 100%. «Врачи честны по отношению ко мне, – говорит он. – Я даже надеюсь, что выйду из трудной ситуации». Лицо Т. в морщинах, с впалыми щеками. В течение 4 месяцев он сильно похудел, потеряв треть своего веса. В начале 1974 года юношу поместили в больницу. У него не было особенных жалоб. Ему только нездоровилось, и поэтому он хотел обследоваться. В больнице значительных отклонений в его здоровье не обнаружили. Поскольку Т. почувствовал себя лучше, через 3 дня он собрал свои вещи и выписался из больницы.

Т. уже знал, что в его организм попал вирус, называемый ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), который может вызвать заболевание СПИДом. В обществе по поводу этого заболевания была поднята большая тревога, и он решил проверить себя. Результаты анализа соответствовали его опасениям: в крови были обнаружены антитела. Тест на ВИЧ оказался положительным. Однако врач сказал Т., что между временем заражения и началом болезни могут пройти месяцы и даже годы. Т. узнал также, что фактически только часть инфицированных заболевает СПИДом. Через неделю после выхода из больницы у парня случился приступ лихорадки, на следующий день начались сильная головная боль и расстройство желудка, причем обычно используемые в таких случаях таблетки не помогали. Ему вновь пришлось лечиться в больницу. При поступлении в стационар в карте записали: «Пациент дезориентирован и сильно заторможен. Ухудшился аппетит. Головная боль. Язык с белым налетом. Диагноз: токсоплазмоз».

При обследовании врачи обнаружили еще и тяжелый гепатит. Теперь Т. чувствовал себя значительно хуже. Поскольку приобретенный иммунодефицит лечить пока не умеют, врачи искали пути помочь Т. Ему давали таблетки. Он не мог есть, желудок был расстроен.

В первые недели он еще вставал с постели, но с каждым днем становился все слабее. Однажды в туалете случился коллапс: начались судороги, и он упал. После этого Т. около месяца не вставал с постели. Но мать продолжала бороться за его жизнь. Каждый день она появлялась в больнице с термосом свежего бульона. Хотя лечащий врач считал, что больному осталось жить несколько дней, Т. снова встал на ноги. 1 мая 1985 года его выписали из больницы.

Юноша почувствовал силы и даже немного поправился. Он пытался совершать маленькие прогулки по улице, однако уже через пару сотен метров силы покидали его. Раньше этого парня можно было сравнить с дубом, а теперь от него осталась только тень. Боль не покидала его. Ему стало трудно скрывать свои мысли. Он сказал: «Мне безразлично, что случится. Если это должно произойти, то я не хочу умереть в больнице». Т. умер дома.

3. Обучающая мини-лекция.

Парная работа с дидактическими карточками

Речь учителя разбита на несколько частей, после каждой из них пары учащихся работают над заданиями в дидактических карточках.

Учитель. Возникновение СПИДа было предсказано еще в начале 70-х гг. XX века. Краткая формулировка прогноза гласила: «В 80-е годы может появиться гриппоподобное заболевание с высокой летальностью». Предсказание основывалось на двух экологических положениях.

Первое. В результате успехов медицины многие возбудители инфекционных заболеваний были уничтожены практически полностью. Меры по их уничтожению применялись быстрые и верные, но стратегия была рискованная: в борьбе с инфекциями следовало опасаться абсолютной победы – полного уничтожения инфекций. Не остереглись. «Дремавший на задворках биосферы» ВИЧ стал быстро занимать освободившееся место...

Второе: пустующую нишу быстрее всего заполняет мелкий по размерам, очень изменчивый и эволюционно более примитивный организм. Позже исследователи обнаружили ВИЧ во всех биологических жидкостях инфицированных пациентов, но концентрация вируса в них была различна.

Карточка № 1

Изучите предложенную информацию и ответьте: чем объясняется разница в концентрациях вируса в различных жидкостях организма?

Концентрация вируса	Среда обитания
Очень высокая	Кровь, семенная жидкость
Высокая	Вагинальная жидкость, материнское молоко

Низкая	Моча, экскременты
Очень низкая	Пот, слюна, слезы, носовой секрет

(После обсуждения объяснение учителя продолжается.)

Заразиться ВИЧ не так уж легко. Вирус чрезвычайно чувствителен и сохраняет жизнеспособность вне человеческого тела лишь в стерильных условиях, например, в колбе. Будучи помещенным в пространство без доступа воздуха, он погибает. Обычные гигиенические меры в быту и в больнице также быстро делают вирус безвредным. Какими могут быть эти меры?

Карточка

№

2

(выполняет информационно-обучающую функцию)

Изучите предложенную информацию и запишите в тетради ответ на вопрос: «Можно ли убить возбудителя СПИДа?».

1. 50–70-градусный спирт	Несколько секунд
2. Попадание в желудочно-кишечный тракт	Разрушается пищеварительными ферментами, соляной кислотой
3. $t^{\circ} = 56^{\circ}$	30 минут
4. Попадание на кожу	Через 20 минут уничтожается ферментами бактерий, паразитирующих на коже
5. Кипячение	Мгновенно
6. Дезинфицирующие средства (хлорамин, хлорная известь)	Мгновенно

Заражение возможно лишь тогда, когда определенное количество вируса находится в организме. Посредством биологических жидкостей тела, которые содержат лишь ничтожное количество вируса, заражение практически исключено. Слюна содержит, кроме того, эндогенные вещества, которые обладают защитным действием, поэтому и без того малое количество вируса становится неопасным. ВИЧ может переноситься в том случае, если жидкости тела с высокой концентрацией вируса проникают прямо в кровяное русло человека, например, при микроскопических, незаметных трещинах слизистых оболочек прямой кишки (которая особенно предрасположена к повреждению), женских и мужских половых органов, а также через пупок, в котором находятся остатки зараженной крови.

(Далее учитель предлагает вопрос: «Что в таком случае должно быть в аптечке любого человека, а особенно носителя ВИЧ?».)

После обсуждения составляется следующий список.

В домашней аптечке должны быть:

70%-ный спирт.

Марганцовка.

Йод.

Лейкопластырь, вата, бинт (для обработки раневых поверхностей).

Резиновые перчатки.

3%-ные и более хлорсодержащие препараты.

6%-ная перекись водорода (для обработки личных вещей и одежды).

4. Упражнение «Линия риска»

1. Несколько парт сдвигаются боковыми поверхностями.

2. На одном конце такого длинного стола ставится карточка с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует», по центру размещается карточка «Небольшой риск».

3. Участники делятся на 2 команды.

4. Каждая команда получает набор карточек с различными ситуациями контакта с ВИЧ-инфицированным человеком.

5. Игроки должны разложить карточки на те участки линии, которые, по их мнению, наиболее точно отражают степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованного записью на карточке.

Карточки для упражнения могут быть такими:

1. Рукопожатие.
2. Объятия.
3. Поцелуй в щеку.
4. От матери к ребенку (в утробе, при родах, при кормлении грудью).
5. Совместные игры.
6. Чихание, кашель, через слюну.
7. Использование многоразовой посуды в столовой.
8. Домашние животные.
9. Половые контакты.
10. Занятия спортом.
11. Общественные туалеты.
12. Совместная работа и проживание с зараженными людьми.
13. Уход за больными СПИДом при соблюдении гигиенических норм.
14. Использование наркоманами общих игл для инъекций.
15. Страстный поцелуй.

В итоге каждая группа выстраивает свою «линию риска», после чего результаты сравниваются и проводится обсуждение на предмет ошибок.

5. Упражнение «Сеанс одновременной игры»

Задача: выработка собственной модели поведения в критической ситуации. Учащиеся получают карты, на которых изображена компания подростков и дана инструкция к работе. Необходимо проделать все описываемые действия и сформулировать вывод (заслушать одного ученика).

Инструкция

Перед вами компания подростков. У каждого из них номер от 1 до 15.

Известно, что:

первый соблюдает целомудрие (такой человек есть в любой компании);

второй и третий влюблены и верны друг другу – обведи их кружком;

остальные подростки сексуально «общаются»: они легкомысленно меняют партнеров, и никто из них не знает, что один уже инфицирован ВИЧ, – пометь его особо (например, красным цветом);

возьми карандаш и соедини линиями партнеров (кроме № 1, 2, 3);

делай так три раза, каждый раз образуя новые пары, не исключая и зараженного (лучше разным цветом);

теперь отметь тех, кто контактировал с ВИЧ-инфицированным, и тех, кто был в контакте с ними.

Какой получился результат?

№ 1, 2, 3 благодаря своему выбору не подвергались риску, они здоровы и спокойны. А остальные? Где был ты в этой игре? Выиграл ты или проиграл?

Подумай и прими решение!

6. Дискуссия по группам

Подростки делятся на 6 групп (3 – в поддержку и 3 – оппоненты) для обсуждения следующих вопросов. По коду работы материал вносится в таблицу.

Таблица

Проблемы, связанные с ВИЧ/СПИДом

Проблема	Аргументы в защиту	Контраргументы
1. Контроль: необходимо создать жесткую систему контроля, сокращающую до минимума		

возможность заражения СПИДом здоровых людей, через нормативно-правовое регулирование и систему контроля		
2. Реабилитация: люди, больные СПИДом, – полноправные граждане общества, они нуждаются в медицинской и социальной помощи		
3. Просвещение: создание системы информированности населения; и формирование положительных нравственных ценностей		

После обсуждения происходит ознакомление с Всеобщей декларацией прав больных СПИДом и инфицированных ВИЧ, а также последними данными по лечению и исследованию СПИДа.

В результате формулируются общие выводы:

1. «Природа не терпит пустоты»: пустующая экологическая ниша непременно «заполняется» другой живой системой.
2. СПИД – не только вирусная или социальная болезнь. СПИД – это многофакторный процесс.
3. Молодые люди могут предотвратить передачу ВИЧ только тогда, когда они владеют точной информацией и навыками в принятии решений, позволяющими умело ими пользоваться.
4. СПИДом может заболеть любой человек, совершающий поступки, граничащие с риском заражения ВИЧ. Никто не застрахован от болезни, если подвергает себя риску.
5. Каждый человек сам отвечает за свои поступки.

Подведение итогов

6. Рефлексия

Осуществляется с помощью листов социологического опроса «Личное мнение».

Личное мнение

В жизни каждого человека может сложиться ситуация, когда ему придется как-то взаимодействовать с ВИЧ-инфицированными людьми. Как бы вы лично отнеслись к следующим ситуациям? Остались ли бы вы жить с близким человеком, если бы он заболел СПИДом (см. таблицу)?

Комментарий к занятию

1. Преподаватель не должен волновать учащихся понапрасну, поэтому объяснять симптомы СПИДа следует спокойно и очень тщательно, так как ученики могут столкнуться со многими из них при обычных болезнях.
2. Во время дискуссии с классом необходимо убедиться, что все идеи были рассмотрены внимательно и ничье мнение не было воспринято с насмешкой.
3. Переходя от одной группы к другой, нужно следить за тем, как ученики воспринимают вопросы и как готовят к ним ответы: быть может, им требуется помощь.

Реквизит

к

занятию

Текст «История юноши Т.».

Дидактические карточки № 1, 2.

Карточки с обозначением ситуаций риска заражения. Выдержки из Всеобщей декларации прав больных СПИДом и инфицированных ВИЧ (по одной на группу).

Приложение

Тест «Профилактика СПИДа»

1. Вы можете носить ВИЧ в крови и не знать об этом

2. Вы можете быть больны СПИДом и выглядеть здоровым
 3. Мать с ВИЧ-инфекцией может передать ее своему ребенку
 4. СПИД может быть вылечен, если начать лечение рано
 5. Вы можете заразиться ВИЧ через укусы насекомого
 6. Вы можете заразиться ВИЧ при сдаче крови
 7. ВИЧ может проникать через неповрежденную кожу
 8. Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ
 9. Учащиеся, больные СПИДом, должны посещать занятия
 10. Думаю, что могу говорить с моим сексуальным партнером об использовании презервативов
 11. Вы можете предохранить себя от ВИЧ обмыванием после сексуального контакта
 12. Это предусмотрительно – избегать нахождения рядом с человеком, имеющим ВИЧ/СПИД
 13. Если некто получил отрицательный анализ на антитела к ВИЧ, ему/ей не нужно беспокоиться о СПИДе
 14. Использовать общие иглы с друзьями при прокалывании ушей, татуировании или употреблении наркотиков не опасно
 15. Я поощряю своих друзей практиковать более безопасный секс
 16. Только взрослые болеют СПИДом
- Правильное использование резинового презерватива предохраняет от заражения ВИЧ
18. Вы можете заразиться ВИЧ:
 - а) в плавательном бассейне;
 - б) через сиденье унитаза;
 - в) находясь в кабинете врача;
 - г) при небезопасном сексуальном контакте;
 - д) при объятиях с человеком, больным СПИДом
 19. Вы можете защитить себя от ВИЧ:
 - а) не занимаясь сексом;
 - б) используя противозачаточные таблетки;
 - в) правильно используя презервативы;
 - г) избегая грязных мест общего пользования
 20. Женщины передают ВИЧ мужчинам
 21. Вирус иммунодефицита человека:
 - а) быстро погибает вне организма;
 - б) находится в воздухе;
 - в) находится в крови, сперме, вагинальной жидкости
 22. Анализ на ВИЧ-антитела показывает, имеется или нет ВИЧ-инфицирование
 23. СПИД снижает сопротивляемость организма к инфекциям
 24. Люди без симптомов не могут быть источником ВИЧ
 25. Все люди с ВИЧ должны быть изолированы

Занятие 6

Тема: Написание эссе

Цель:

- 1) стимулирование здорового образа жизни подростка;
- 2) доказывание в игровой форме пагубного влияния на организм алкоголя, наркотиков и табакокурения;
- 3) формирование отвращения к психоактивным веществам.

Эссе – это письменная форма, в которой отражаются впечатления, мысли и опыт человека, связанные с определенной проблемой. Тематика может относиться:

* к описанию собственного опыта в связи с темой занятия, например: «Как я понял свою ответственность за собственное здоровье»;

- * к осмыслению своих трудностей, например, «Мои жизненные фобии»;
- * к биографии подростка;
- * к изложению рассуждений учащегося на определенную тему: «Что я думаю об этой проблеме?».

По теме курса могут быть также изготовлены газеты, служащие стендовыми докладами при обучении. В качестве замены эссе можно использовать игру «Мы выбираем жизнь». Игра «Мы выбираем жизнь»

1. Вводная часть

Правила игры

Учащиеся делятся на две команды. Дается время на то, чтобы придумать им названия и выбрать капитанов. Затем ребятам предлагается совершить путешествие по трем станциям: Игровой, Творческой и Интеллектуальной (их роль выполняет кабинет для занятий). Подросткам выдается маршрутный лист (он составляется так, чтобы на каждой станции находилась только одна команда).

У каждой станции имеется смотритель (учитель или организатор), который проводит по два конкурса. Конкурс оценивается определенным количеством баллов (от 10 до 30).

Если предлагаемое задание не выполняется, то баллов команда не получает.

После того как команды пройдут все станции, происходит подсчет баллов и определение победителя.

2. Основная часть

Станция Творческая

1-й конкурс

Проводится по принципу буриме. Участникам дается набор слов, например: жизнь, прожить, здоровье, сохранить, – которые они должны использовать для составления четверостишия, посвященного здоровому образу жизни и борьбе с вредными привычками. Время выполнения задания – 3 минуты. Оценивается в 15 баллов.

2-й конкурс

Ребятам предлагается сочинить оду или гимн здоровому образу жизни. (Они могут быть и не в стихотворной форме. Самое главное, чтобы ода или гимн превозносили все прелести здорового образа жизни).

Перед выполнением задания можно дать толкование понятию «ода» – торжественное произведение, которое предназначено для восхваления какого-либо героя, явления, предмета. На выполнение отводится 7 минут. Оценка – 25 баллов.

Станция Интеллектуальная

1-й конкурс

Подросткам предлагаются загадки-стихотворения, где дается описание последствий вредных привычек. Задача участников – определить, о чем идет речь.

1. Цвет лица землист. А он не старый.

В доме холод, грязь... и тишина...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... а он при всем при том

Человеком был сначала.

Тенью человека стал потом.

(Употребление наркотиков, наркомания.)

2. Идет, шатаясь, по дороге,

Совсем не чувствует мороза.

В глазах темно, и печень ноет,

Вдруг закружилась голова,

И, не дойдя чуть-чуть до дома,

Заснул в сугробе до утра.

(Употребление алкоголя, алкоголизм.)

3. Желтые зубы, запах отвратный.
В легких повсюду черные пятна.
Он целые сутки в любую погоду
Стоит за углом, наклонившись над спичкой.
Он ищет для этого случай удобный.
Никак не избавясь от вредной привычки.
(Табакокурение.)
Оценка – 10 баллов.

2-й конкурс

«Словесная дуэль». Участники – смотритель станции и капитан команды. Смотритель называет первый минус вредных привычек, его оппонент – капитан – второй и т.д. Задача последнего состоит в том, чтобы перечислить как можно больше отрицательных последствий пагубных привычек. Каждый названный минус оценивается в 10 баллов.

Возможные минусы:

1. Вредные привычки приводят к опасным заболеваниям (можно перечислить болезни, вызванные употреблением наркотиков, алкоголя и табакокурением).
2. Они делают человека непривлекательным (действие пагубных привычек отражается на внешнем виде: желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя и т.д.).
3. Наркотики, алкоголь и сигареты стоят денег.
4. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, кулиганство, драки).
5. Вредные привычки подрывают доверие к людям.
6. Человек становится асоциальным элементом, выпадает из жизни общества.
7. Вредные привычки иногда приводят к летальному исходу (смерть от болезней сердца, рака легких, автокатастрофа в состоянии алкогольного опьянения).

Станция Игровая

1-й конкурс

Смотритель показывает участникам определенное гимнастическое упражнение (например, рывки руками на уровне груди или махи ногами). Задача команды состоит в том, чтобы выполнить его так, как это сделало бы какое-нибудь животное, например, медведь (возможны разные варианты).

Примечание. Конкурс выполняется под музыкальную нарезку (быстрая музыка чередуется с медленной, классические мелодии – с современными композициями), длительность которой – 3 минуты.

Главный принцип: никто из участников команды не должен останавливаться, движения соответствуют темпу и ритму музыки. Оценка – 25 баллов.

2-й конкурс

Смотритель станции выдает участникам план. На нем схематически изображается кабинет, который выполняет роль станции, и крестиками указываются места, где находятся подсказки.

Подсказки – это ключевые слова, служащие для описания вредной привычки или ее последствий. На задание дается 7 минут.

Если за это время команда не сможет найти все подсказки, то ей придется называть вредную привычку по имеющимся подсказкам. Оценка – 25 баллов. В случае неправильного ответа команда баллов не получает.

3. Подведение итогов

В конце игры подводится итог, команда-победительница награждается «Дипломом за самое успешное противостояние употреблению ПАВ».

4. Реквизит:

бумага;

ручки или карандаши;

маршрутные листы;
планы;
карточки с загадками-стихотворениями.

Список литературы

1. Выбираю жизнь: Программа Д.О.М./ Учеб.-метод. пособ. для сотрудников правоохранительных органов и учителей / С.В. Горанская, О.С. Баранова.- 2-е изд. – Петрозаводск: Петро-Пресс, 2002.
2. Дзятковская, Н. Е., Михайлова, М.Ю., Дьякова, М.Б. и др. Профилактика социальных болезней, наркомании в структуре здоровьесберегающего образования: Метод. рекомендации /[Текст] Н.Е. Дзятковская. – Иркутск, 2003.
3. Колесова, Л. С. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧ- инфекции // Педагогика. – 2002. - № 1. – с. 34-41.
4. Личко, А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуации характера у подростков// Саморазрушающее поведение у подростков. - Л.: НИИ им. В.М.Бехтерева.1991.- С.9-15
5. Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних/[Текст] Н.Ю. Максимова. – Ростов Н/Д: Феникс, 2000. -384 с
6. Николаева, Л.П., Колесов, Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе: Пособие для учителя /[Текст] Л.П. Николаева.– М.: Воронеж, 2000.-64с.
7. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте «Обучение жизненно важным навыкам» / Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М., – СПб. 2002.
8. Родионов, В. А. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов: федеральная программа книгоиздания России/[Текст] В.А. Родионов. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с.

ПАМЯТКА
учителю, работающему в классах КГО

УО - умственная отсталость.

Стойкое нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга.

УО выражается в двух формах:

олигофрения делится:

1. Идиотия - тяжелая степень интеллектуального недоразвития.
2. Имбецильность - более легкая степень.
3. Дебильность - наиболее легкая степень.

деменция (распад психики)

Коды: 317.00- легкая степень умственной отсталости.

318.00 - умеренная умственная отсталость.

318.10 - выраженная умственная отсталость.

318.20 - глубокая умственная отсталость.

ЗПР - задержка психического развития.

Задержанное развитие, которое со временем может скорректироваться.

Дети с тяжелыми нарушениями речи (логопаты)

Нарушения устной речи:

- дисфония - частичное расстройство голоса, при котором сохраняется звукопроизношение.
- брадилалия - замедленность речи.
- тахилалия - чрезмерно быстрый темп речи.
- заикание.
- дислалия - нарушение произношения звуков и их сочетаний.
- риналолия - нарушение тембра голоса и звукопроизношения, обусловленное анатомо-физиологич. дефектами речевого аппарата.
- дизартрия - расстройство артикуляции, вызванное недостаточным развитием речевого аппарата.
- афазия - нарушение речи, частичная утрата способности пользоваться языковыми средствами при сохранении функций артикуляционного аппарата и слуха.

Нарушения письменной речи:

- дислексия (нарушение чтения).
- дисграфия (нарушение письма).

Тренинг "Здоровое сердце"

на тему: "Сохранение психологического здоровья педагогов"

педагога-психолога

МБОУ СОШ №3 г. Смоленска

ТЕРЕЩЕНКО ВЛАДИМИРА ВАЛЕРЬЕВИЧА

Цель: создать условия для формирования у педагогов способности сохранять собственное психологическое здоровье, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию

Задачи:

1. познакомить педагогов со здоровьесберегающими технологиями по сохранению психологического здоровья как основы формирования профессионального долголетия.
2. показать и отработать приемы снятия мышечного напряжения на основе работы с собственным телом;
3. развитие коммуникативных навыков педагогов;
4. снятие эмоционального напряжения у педагогов.

Материалы:

- презентация к тренингу;
- музыкальное сопровождение.

(СЛАЙД 1,2) Счастье заключается прежде всего в здоровье.

Куртис Т.

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню их физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, продлевает профессиональное долголетие.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова, И.И. Рыданова и др.) относят:

- некоторые ситуации взаимодействия учителя с обучающимися на уроке (непредвиденные конфликтные ситуации)
- проблемные ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (сопротивление изменениям.);
- проблемные ситуации взаимодействия учителя с родителями обучающихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Неблагоприятные воздействия напряженных факторов или ситуаций вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (характеризуется возникновением эмоциональных реакций у педагога)

Получать удовольствие от собственной профессии - значит быть Мастером своего дела. Быть Мастером - жить в гармонии с собой и миром. Путь к мастерству - как подъем в гору с полными ведрами воды... Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Педагога, Педагога - мастера? *(Французский философ XVI века М. Монтень)*

(СЛАЙД 3) В начале тренинга мне хочется зачитать

Вам сказку «Камин» :

Жил-был на свете Камин. Надежный, ладный, ответственный, а еще очень щедрый. Огромная потребность отдавать была у этого Камина. Про такого, как он, говорят: «Последнюю рубаху, не задумываясь, отдаст». Здорово, что потребность Камина совпадала с его предназначением отдавать свое тепло, согревать других. Люди в суровую морозную зиму или сырую, слякотную осень были очень рады погреться у Камина. Они были очень ему благодарны и расхваливали его.

Ах, какой хороший, какой замечательный наш Камин! Какой он щедрый! Какой бескорыстный! Все отдает и никогда ничего не просит. Что бы мы без него делали!

Очень такие речи Камину нравились, приятно было, когда хвалят, он даже глаза закрывал от удовольствия. И возомнил наш Камин о себе, что он такой важный, такой нужный, ну просто применимый. И решил он не ходить в этом году в отпуск, не отдыхать. Решил: буду топиться и день и ночь. Пусть меня еще больше хвалят. И вот пыхтит наш Камин круглосуточно, старается, себя не щадит, все греет и греет, даже не заметил, что на дворе уже лето. Жаркое лето, знойное, за окном больше тридцати градусов. А Камин все трудится, все греет. Люди взмолились:

- Уймись, отдохни, — просили по-хорошему. Но Камин не унимался. И люди стали ругать его.

- Ну что за глупый! Слов не понимает. Никого не слушает. У нас уже мозги от жары плавятся, а он все не уймется.

Обиделся Камин и в отпуск ушел.

- Странные существа эти люди, то хвалят, души не чают, то ненавидят - и в сущности, за одно и то же дело, - думал он.

Ах, Камин, Камин... Как втолковать ему, что мало иметь желание кого-то одаривать, надо, чтобы этот кто-то имел ответное желание дары принимать...

Как вы видите камин не заботился о своем здоровье, он работал и зимой и летом.

Каждый человек хочет иметь здоровое сердце, жить долго и счастливо. Но под влиянием различных обстоятельств не всегда находится время позаботиться о своем здоровье.

Сегодня мы с вами найдем время для заботы о своем здоровье, будем учиться укреплять свое сердце, а значит и свое здоровье.

Наша с вами задача: работая в тренинговой группе собрать по частичкам сердце человека, состоящих из различных технологий, упражнений, которые, помогут вам, уважаемые коллеги, более конструктивно решать сложные педагогические ситуации, поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать эмоциональную напряженность и защищать себя от стрессов.

(СЛАЙД 4)

1. Познакомимся с техниками основанными на визуальных представлениях

(СЛАЙД 5)

Упражнение «Не урони вазу»

Представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются.

Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Поддержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. *(промежуточные ощущения у двух человек как блиц – опрос.)*

Часто бывает, что человек ощущает чувство тяжести в душе, думает о чем-то отрицательном. Это упражнение помогает избавиться, сбросить с себя негативную информацию.

(СЛАЙД 6)

Упражнение «Кошка»

рекомендуется выполнять в минуты злости, раздражительности. Давайте с вами вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это со-

стояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. **Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. Что чувствуете при напряжении? При расслаблении?**

(СЛАЙД 7)

Упражнение «Струна» для снятия внутреннего напряжения.

*В этом упражнении мы будем учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напрягите мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Вдруг струна оборвалась! Вы расслабились и стали свободными, не напряжены мышцы спины, груди и живота. Расслабилось все ваше тело. **Что вы ощущали? В каком состоянии было вам комфортнее? Приятно ли вам расслабление?***

(СЛАЙД 8)

Упражнение “Пресс”, которое мы с вами сейчас выполним рекомендуется практиковать перед работой в “трудном” классе, разговором с “трудным” ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчиваем упражнение расслаблением. **Что мы чувствовали?**

(СЛАЙД 9)

Цветотерапия

Мы знаем, что цвет благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека, давайте мы отдохнем и посмотрим на множество ярких красок в нашем мире, вспомним положительные моменты нашей жизни и расслабимся *(музыкальная цветотерапия с наложением релаксационного текста)* **Что Вы почувствовали? О чем вы думали в момент расслабления?**

(СЛАЙД 10)

Упражнение «Силачи»

Мы избавляемся и набираемся сил к следующему этапу нашего тренинга.

Сгибаем в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягаем бицепсы. Почувствуйте, как напряглись ваши бицепсы. Еще больше сожмите руки! Мышцы напряжены. В ваших руках чувствуется легкая дрожь. Долгое напряжение неприятно. (Пауза). Руки устали! Уронили их на колени! Теперь руки расслабились, стали вялыми. **Что мы ощущаем?** *(Вы ощущаете приятную расслабленность и тепло в руках.)* Вот мы с вами смогли немножко укрепить свое здоровье и открыть частичку сердца.

Упражнения, с которыми я Вас познакомила - помогают в чем?

(снимать напряжение, расслабляться)

Все это ведет к укреплению здоровья и помогает «открыть» частичку сердца.

(СЛАЙД 11)

(1 половинка сердца появилась СЛАЙД)

(СЛАЙД 12)

2. Приемы работы, основанные на звуках, постановки правильной речи педагога

Сейчас я познакомлю вас с приемами, основанные на звуках, и поработаем над выразительностью своей речи.

(СЛАЙД 13)

Упражнение по отработке выразительности интонации

В силу разнообразия деятельности педагога, бывает так, что мы не всегда можем строить свои высказывания, отвлекаясь от главных мыслей. Наша интонация влияет на качество восприятия информации и уровень интенсивности ее запоминания. Поработаем над интонацией.

1) Произнесите совершенно по-разному одну и ту же фразу: «Я укрепляю свое здоровье»

громко

нежно

тихо

злбно

растянуто

удивленно

торжественно

(СЛАЙД 14)

2) Произнесите фразу «Я буду здоров»:

- шепотом;
- переходя волнообразно от шепота до крика;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как будто вы страшно замерзли;
- с «горячей картошкой» во рту;
- как будто этим Вам наде объясниться в любви, и другой возможности нет;

(СЛАЙД 15)

Звуковая минутка «Песок»

А сейчас давайте с вами немного отдохнем и представим себя отдыхающими в отпуске на море ... Внимательно смотрите на песок и постарайтесь расслабиться. (музыкальное видео) *Что мы ощущали? О чем думали? Что вспоминали?*

(СЛАЙД 16)

Упражнения-настрои.

У педагога не всегда есть время и место для того, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает формулы, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

(СЛАЙД 17)

«Настрой в течение рабочего дня».

«Я хочу быть спокойным и уверенным в себе».

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

«Я люблю своих учеников и всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

«Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности».

«Я верю в то, что смогу легко и быстро восстановиться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым и энергичным. Я чувствую прилив энергии во всем теле».

На любовь к профессии и детям.

«Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас с ними полное взаимопонимание...»

(СЛАЙД 18)

Звуковая гимнастика. (предложена профессором И.П.Неумывакиным)

А сейчас мы с вами будем укреплять свое здоровье при помощи звуковой гимнастики.

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Сначала давайте сделаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесем звук:

Звук «А» — воздействует благотворно на весь организм;

Звук «И» — благоприятно влияет на мозг, глаза, нос, уши;

Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;

Звук «У» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Вот мы с вами еще больше укрепили свое здоровье.

(СЛАЙД 19)

(2 половинка сердца появилась СЛАЙД)

(СЛАЙД 20)

А сейчас я хочу познакомить вас с

3. Методикой сохранения здоровья пальцевыми упражнениями

Она рекомендована японским специалистом по точечному массажу Иосиро Цуцуми. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

(СЛАЙД 21)

- Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.
- Точки вокруг глаз слегка раздражайте подушечками пальцев поочередно по ходу часовой стрелке (одну минуту).

(СЛАЙД 22)

- Массируем брови, чередуя надавливания от слабых к средним и наоборот.
- Тщательно массируйте кончики мизинцев в течение 2 минут каждый.

(СЛАЙД 23)

Упражнение «Погончики» поможет нам избавиться от отрицательных эмоций.

Исходное положение: станьте прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижмите к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимайте. Ваши плечи в момент вдоха должны быть напряжены, руки вытянуты в струну (они как бы тянутся к полу), пальцы рук широко растопырены. Еще больше укрепилось наше здоровье и появилась еще одна частичка сердца.

(СЛАЙД 24)

(3 половинка сердца появилась СЛАЙД)

(СЛАЙД 25)

4. Мы научимся укреплять здоровье при помощи тонопластики

Создатель тонопластики – российский врач-психотерапевт Владимир Львович Леви. Благодаря его усилиям и профессионализму появилась достаточно простая система и вместе с тем, очень эффективная система психологической самопомощи – тонопластика.

Тонопластика = тонуэ + пластика

Тонопластику особенно рекомендуется применять людям, которые испытывают:

- стресс;
- эмоциональное и физическое переутомление;
- ощущение внутреннего напряжения;
- склонность к агрессии, эмоциональным «взрывам»;
- скованность в общении, застенчивость;
- неуверенность в себе и своих силах;
- чувство потери внутреннего баланса.

Тонопластика используется как способ поддержания хорошего самочувствия, профилактики стрессов и психосоматических расстройств. Регулярное выполнение тонопластики поможет Вам сделать первый и очень важный шаг в освобождении от Ваших страхов, зависимостей и проблем.

Давайте с вами поработаем над укреплением здоровья путем выполнения различных упражнений *из тонопластики*.

(СЛАЙД 26)

Выполним упражнение «Растопыр»

Мы разгибаем только одни запястья и растопыриваем как можно сильнее все пальцы рук. Дело в том, что в кистях рук «скапливается» очень много мышечных зажимов и их стоит проработать отдельно.

Можно сочетать «растопыр» кистей с их сжатием в кулак. Сжали ку-

лаки, напрягли их что есть сил, держим напряжение на пике 15-20 секунд, затем, когда чувствуем, что уже все, усилием воли сжимаем еще сильнее на 3-4 секунды (можно толчками). Затем расслабляем, встряхиваем руки и разминаем кисти.

(СЛАЙД 27)

Следующее упражнение «Топотун»

Это упражнение помогает обрести внутреннюю устойчивость, снять напряжение, волнение, страхи, а также способствует обретению более естественной и легкой походки. Начинаем топтать, можно при этом выбивать ногами ритм какой-то музыки.

(СЛАЙД 28)

Выполним упражнение «Гусь»

Начинаем сильно пощипывать себя в разных местах. Несмотря на кажущуюся нелепость, данный вариант хорошо помогает при пониженной телесной и эмоциональной чувствительности (тоже следствие зажатости и зажимов).

(СЛАЙД 29)

Упражнение «Сам себе аплодисмент»

От души и, что есть силы, похлопайте сами себе в ладоши.

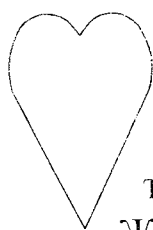
Хлопайте до тех пор, пока не почувствуете, что сорвали все возможные овации и сил больше нет никаких. Руки будут Вам благодарны за это. Как много мы с вами узнали об укрепляющих здоровье методиках. *Появляется еще 1 половинка сердца.*

(СЛАЙД 30)

(4 половинка сердца появилась СЛАЙД)

(СЛАЙД 31)

Итог: Уважаемые коллеги! Каждому из нас приятно, когда о нас заботятся, когда нам что-то дарят. Я раздаю вам эти сердца, подумайте над тем, что бы вы подарили рядом сидящему коллеге, это может быть рисунок, стихотворение, пожелание... *(каждый пишет пожелание друг другу на сердце и передает коллеге, рядом сидящему, проговаривание)*



Если Вы будете здоровым, то будете сильными, а будете сильными – то и уверенными в себе. Будете уверенными в себе – сможешь быть успешным в профессиональной деятельности и в делах!

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!

(5 половинка сердца появилась СЛАЙД)

(СЛАЙД 32)

Вот мы и сложили с Вами сердце.

(СЛАЙД 33)

На графике вы видите влияние здоровьесберегающих технологий на психологическое здоровье.

Все технологии оказывают влияние на снятие внутреннего напряжения, благоприятное воздействие на самочувствие, избавление от отрицательных эмоций, профилактику стрессов.

Приемы работы, основанные на звуках, постановки правильной речи педагога оказывают влияние еще выразительность интонации педагога.

Здоровый человек – не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними. Мы сегодня поработали над снятием эмоционального напряжения, овладением методами по укреплению здоровья, которые вы можете применять в профессиональной практике.

Уважаемые коллеги, в заключение я хочу вас поблагодарить за хорошую работу и сказать вам: умейте отдыхать, находите на это время и заботьтесь о своем здоровье. Надеюсь, что наше занятие поможет вам в этом...

(СЛАЙД 34)

Спасибо за внимание!

В разработке и подготовке занятия мне помогли :

(СЛАЙД 35)

В разработке и подготовке защиты мне помогали :

1. Абульханова - Славская К.А. Деятельность и психология личности. - М., 1980.
2. Ахмерова С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 4.
3. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: Методические указания/ Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2004.
4. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. - М.: Просвещение, 2003.
5. Батракова С.Н. Проблема самосознания учителя как «человека культуры» // Мир психологии. 2002. № 4.
6. Вульф В.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. - М.: Магистр.
7. Кипнис М.Ш. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга: Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу – АСТ прайм-Еврознак, 2009 г.
8. Психология. Словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - 2-е издание, - М.:1990.
9. Свияш А. компьютерная программа «Тренинг повышения личной успешности эффект».
10. Щуркова Н.Е. Новые педагогические технологии. - М.: Новая школа, 1991.
11. Интернет ресурс wiki.rdf.ru