

Методическая разработка

«Мой выбор»

Номинация: «Профилактика употребления ПАВ:  
от теории к практике»

Кочарян Марины Александровны  
педагога-психолога МАОУ СОШ №24  
г.Армавира Краснодарского края

## Пояснительная записка

### к методической разработке занятия «Мой выбор»

В настоящее время довольно остро стоит такая **актуальная проблема** как подростковая зависимость от употребления ПАВ. В этой связи на первый план выходит профилактика вредных привычек среди подростков и пропаганда здорового образа жизни с целью сохранения здоровья подрастающего поколения. В рамках здоровьесберегающих технологий одним из направлений деятельности социально-психологической службы школы может стать создание клуба для подростков «Мой выбор», **целью** которого является профилактика наркомании и формирование здорового образа жизни. Работа клуба предполагает встречи с подростками в виде обсуждений в формате круглого стола, а также в форме тренинговых занятий. **Первоочередная задача** занятий клуба «Мой выбор» состоит в том, чтобы помочь учащимся старших классов в осознании необходимости правильного выбора в различных жизненных ситуациях и своей личной ответственности за сделанный выбор. Клуб может функционировать таким образом, чтобы ознакомить обучающихся с нужной информацией для того, чтобы у них была возможность осознать те последствия, которые наступают в результате сделанного ими выбора. Личный выбор и личная ответственность являются ключевыми понятиями, так как **основная задача** учителя - помочь ребенку увидеть как положительные, так и отрицательные стороны различных вариантов поведения, а также прочувствовать личную ответственность каждого человека за свой выбор.

В доверительной обстановке и дружеской атмосфере у старшеклассников развиваются навыки конструктивного общения, формируются способность критического осознания действительности, а также активная жизненная и гражданская позиция, прививаются основы здорового образа жизни.

Клуб не ставит своей целью давать готовые ответы на вопросы, он учит думать, анализировать, размышлять, спорить, отстаивать свое мнение и делать выводы.

**Занятие по профилактике вредных привычек  
и пропаганде ЗОЖ для подростков  
«Мой выбор»**

**Цели и задачи:** определение понятия «здоровье», формирование у учащихся способности правильного выбора в конкретной жизненной ситуации, осознания личной ответственности за свой выбор и здоровый образ жизни, развитие навыков конструктивного общения.

**План проведения**

1. Организационный момент.
2. Часть первая «Проблема выбора»
3. Часть вторая Наркомания – проблема 21 века.
4. Часть третья «Здоровый дух в здоровом теле»
5. Часть четвертая «Межличностные взаимоотношения».
6. Часть пятая «Краткий курс межличностных взаимоотношений».
7. Заключение. Рефлексия.

## Организационный момент

Приветствие учителя.

Правила клуба:

- Первая поднятая рука дает право первоочередного ответа.
- Поднятая рука преподавателя является сигналом к окончанию обсуждения.
- Каждый имеет право быть выслушанным: пока один говорит, все его слушают;
- Каждый может высказать свое мнение, и если оно не совпадает с вашим, это не означает, что оно не имеет право на существование.

### Часть первая «Проблема выбора»

Учитель: Жизнь – это выбор. Иногда ты даже не замечаешь, что тебе приходится его делать. Но бывают ситуации, от которых зависит твое будущее, и тебе самому решать, как поступить. Научиться делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во все усложняющемся мире.

Учитель рассказывает притчу о бабочке: Давным-давно жил один почтенный мудрец. Слава о нем вышла далеко за пределы его страны, многие приходили к нему за советом и помощью. Но вот нашелся один человек, который усомнился в мудрости старца. Решив испытать его, он поймал бабочку и пошел к мудрецу, рассуждая так: «Я спрошу, жива она или нет. Если он скажет жива, я придавлю ладони и бабочки не станет, если он скажет мертва, я раскрою ладони и она улетит и в любом случае мудрец окажется не прав». Он пришел к мудрецу и задал свой вопрос. Мудрец внимательно посмотрел и произнес: «Все в твоих руках!»

Учитель: Сегодняшнее заседание клуба мы посвящаем проблеме выбора. И начнем наше заседание с обсуждения актуальных проблем современности. Назовите актуальные проблемы нашего общества.

Учитель: Все проблемы за отведенное для заседания время рассмотреть невозможно, поэтому мы остановимся сегодня лишь на некоторых.

**Рассмотрим ситуацию:**

• Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Михаил что-то очень долго копался в своей комнате, наконец, они вышли на улицу. «А я что-то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином и протянул странного вида сигарету. «Вот это да!» - восхитился Андрюха. Сережа смутился, а Сашка решительно заявил:....

**Напишите**, какие аргументы может привести Саша, чтобы убедить своих друзей отказаться от сомнительного предложения.

**ЧТО МНЕ СКАЗАТЬ ТЕМ, КТО ГОВОРИТ: «ПОПРОБУЙ...»**

1.
2.
3.
4.
5.

Работа в группах. Обсуждение ситуации.

## Часть вторая «Наркомания – угроза 21 века»

Беседа о наркомании с использованием презентации Power Point «Наркомания – угроза 21 века».

**1. Наркомания - болезнь,** которая развивается при употреблении наркотиков.

Ее особенность в том, что физическое и душевное состояние человека, его самочувствие оказывается в постоянной зависимости от приема наркотика, его наличия или отсутствия в организме. Больной вынужден периодически принимать наркотик, иначе у него возникает мучительное состояние с болями, судорогами и т. д. Это состояние называется абстиненцией, или "ломкой".

Употребление наркотиков ведет к привыканию, привыкание к потребности, потребность к зависимости, т. е. к болезни.

**2. При употреблении наркотиков происходят непоправимые изменения личности человека.**

**3. Страшная статистика:** По данным анонимного анкетирования школьников нашего края:

- 41% - имеют друзей, употребляющих наркотики;
- 9% - пробовали их сами; причем 91% из них не смогли назвать причину, которая подтолкнула их этому;
- 56% - употребляют алкоголь;
- 29% - курят

По состоянию на первое января 2021 года в Краснодарском крае зарегистрировано 28 717 потребителей психоактивных веществ среди несовершеннолетних, из них 13% - дети до 14 лет!

Но реальное количество наркоманов в 10 раз больше зарегистрированных!!!

**4. Наркомания распространяется как инфекционное заболевание.**

**5. Эти люди погибли от наркотиков:**

1955 Чарли Паркер, знаменитый саксофонист, сидел на героине, умер в 34.

Врач, зафиксировавший смерть музыканта, решил, что ему 70.

1960 Кнуд Йенсен, велосипедист. Погиб от чрезмерного употребления амфетаминов.

1960 Дик Ховард, велосипедист. Погиб от чрезмерного употребления амфетаминов.

1967 Томми Симпсон, английский велогонщик. Умер от передозировки амфетаминов прямо во время велосипедного марафона Tour de France.

1967 Брайан Эпстайн, менеджер Beatles. Умер от избыточной дозы барбитуратов. 34 года.

1969 Брайн Джонс, гитарист группы Rolling Stones. Передозировка наркотиков. 27 лет.

1970 Джими Хендрикс, культовый музыкант конца 60-х, употреблял героин, умер по дороге в больницу. Официальная причина смерти — передозировка снотворного. 27 лет.

1970 Дженис Джоплин, исполнительница блюзов. Умерла от чрезмерной дозы героина. 23 года.

1971 Джим Моррисон, лидер группы Doors. Сердечный приступ, вызванный чрезмерным употреблением наркотических препаратов. 27 лет.

1973 Грэм Парсонз, певец, композитор и гитарист группы Byrds. Умер от передозировки наркотиков.

1976 Томми Болин, гитарист Deep Purple. Сверхдоза героина. 25 лет.

1975 Тим Бакли. Сверхдоза героина. 28 лет.

1977 Элвис Пресли. Сердечный приступ, вызванный чрезмерной дозой барбитуратов. 42 года.

1978 Кейт Мун, барабанщик группы The Who. Героин и алкоголь. 31 год.

1979 Сид Вишес, бас-гитарист группы Sex Pistols. Передозировка героина. Находился под следствием за убийство жены Нэнси, зарезанной им в припадке наркотического безумия. 21 год.

1980 Джон Бонем, барабанщик группы Led Zeppelin. Чрезмерное употребление наркотических и алкогольных препаратов. Захлебнулся во сне в собственной блевотине. 33 года.

1980 Бон Скотт, вокалист группы AC/DC. Захлебнулся рвотными массами, злоупотребив алкоголем и героином. 33 года.

1980 Ян Кертис, вокалист группы Joy Division. Повесился в своем доме перед аккуратно фиксирующей события видеокамерой. 28 лет.

1982 Джеймс Ханнимен-Скотт, бас-гитарист, клавишник Pretenders. Передозировка героина. 25 лет.

1983 Питер Франдон, гитарист Pretenders. Передозировка героина. 30 лет.

1983 Билли Илвисакер, ватерполист. Скончался от употребления кокаина.

1984 Дэвид Кеннеди, сын сенатора Роберта Кеннеди. Умер от передозировки наркотиков.

1986 Лен Биас, баскетболист из Бостон Селтикс. Умер от кокаина. 22 года.

1986 Дон Роджерс, футболист из Кливленд Броунс. Умер от кокаина. 25 лет.

1988 Хиллель Словак, гитарист "Red Hot Chilly Peppers". Умер от сверхдозы героина. 26 лет.

1988 Нико, вокалистка группы Velvet Underground. Черепно-мозговая травма в состоянии наркотического опьянения.

1991 Стив Кларк, гитарист Def Leppard. Передозировка героина и кокаина. 30 лет.

1993 Джи Джи Эллин. Передозировка героина, смешанного с кокаином. 30 лет.

1993 Игорь Чумычкин, гитарист "Алисы". Выбросился из окна под влиянием наркотиков.

1993 Ривер Феникс, актер. Погиб от передозировки. 23 года.

1994 Курт Кобейн, вокалист группы Nirvana. Самоубийство, вызванное героиновой депрессией. 26 лет.

1995 Кристин Пфаф, бас-гитаристка группы Hole. Передозировка. 25 лет.

1995 Ричард Шеннон Хун, вокалист группы Blind Melon. Умер от героиновой передозировки прямо на полу концертного автобуса. 28 лет.

1995 Дуэйн Гёттел, клавишник группы Skinny Puppy. Умер от передозировки героина в Эдмонтоне, Канада. 31 год.

1996 Ричи Джеймс, гитарист группы Manic Street Preacher. Пропал без вести. 25 лет.

1997 Анатолий Крупнов, основатель группы "Черный обелиск". Умер от остановки сердца после многолетнего употребления героина. 32 года.

1997 Крейг Скотт, английский пианист в группе Elastica. Умер от передозировки героина.



1997 Майкл Хатченс, лидер австралийской группы INXS. Повесился в номере отеля. В крови музыканта обнаружена гремучая смесь лекарств, наркотиков и алкоголя. 38 лет.

1998 Розз Уильямс, вокалист и басист Christian Death. Повесился в своей квартире в Лос-Анджелесе. 34 года.

1998 Роб Пилатус, один из участников поп-дуэта Milli Vanilli. Алкоголь и наркотики. 32 года.

1999 Махно, гитарист "Гражданской обороны". Упал из окна и разбился. 27 лет.

2000 Евгений (Джей) Назаров, член питерской рэп-группы "Кирпичи". 25 лет.

2000 Пола Йетс, подруга покойного лидера INXS Майкла Хатченса, найдена мертвой в своем лондонском доме. Передозировка героина. 40 лет.

2003 Вадим Покровский, вокалист группы "Два Самолета". Злоупотреблял героином, хронические заболевания, вызванные наркозависимостью, стали причиной его смерти. 36 лет.

Этот список можно еще продолжать, причем жизнь показывает, что он неуклонно продолжает пополняться.

Обсуждение презентации.

## Часть третья «Здоровый дух в здоровом теле»

Как мы понимаем термин «здоровье»?

**Упражнение «Дух и Тело».** Учащиеся разбиваются на пары (по желанию). В парах происходит разделение: один человек – «Дух», второй – «Тело».

**Задание 1:** «Тело» - больно, «Дух» - здоров. Нужно, не применяя насилия, поднять «Тело» на какое-нибудь дело, например, поход на дискотеку.

**Задание 2:** «Дух»- болен, «Тело» - здорово. Нужно, не применяя насилия, уговорить «Дух» пойти на ту же дискотеку.

Обсуждение упражнения.

**Вывод:** **Здоровье** - нормальная или слаженная деятельность всех систем организма, его полное физическое и психическое благополучие.

## Часть четвертая «Межличностные взаимоотношения».

1. Проблема межличностных отношений в подростковой среде.
2. Защита проекта «Психологическая безопасность личности» учащихся, подготовивших данный проект.
3. Обсуждение темы с раскрытием эффекта коллективного влияния с целью противостояния пагубным привычкам.

### Тренинг «Что я могу сделать один?»

Учащимся предлагается произнести фразу «Что я могу сделать один?» по сигналу учителя в произвольной манере. Они выполняют, получается какофония звуков.

Затем эти же слова произносятся по очереди: 1-й, 2-й и т. д., причем, каждый, кто начал говорить, не прекращает произносить фразу. Через некоторое время все начинают говорить хором.

Сигнал к молчанию.

Вопрос учителя: «Так сколько вас, один или много?»

**Вывод:** Как это мало, когда порознь миллионы, как это много, когда вместе единицы. Вместе мы можем многое, в том числе противостоять соблазну и

пагубному влечению употребления ПАВ. Здесь нам нужна правильная позиция в межличностных отношениях и конструктивное общение. Избежать конфликтов, правильно строить межличностные отношения поможет курс межличностных отношений.

### **Часть пятая: «Краткий курс межличностных взаимоотношений».**

**ШЕСТЬ самых важных слов:**  
*«Теперь я вижу, что совершил ошибку».*

**ПЯТЬ самых важных слов:**  
*«Вы хорошо сделали эту работу».*

**ЧЕТЫРЕ самых важных слова:**  
*«Если Вы не возражаете».*

**ТРИ самых важных слова:**  
*«Как Вы считаете?»*

**ДВА самых важных слова:**  
*«Благодарю Вас».*

**ОДНО самое важное слово:**  
*«Мы».*

**ОДНО самое неважное слово:**  
*«Я».*

Обсуждение. Раздача памяток, состоящих собственно из краткого курса межличностных отношений.

### **ПАМЯТКА**

**ШЕСТЬ самых важных слов:**  
*«Теперь я вижу, что совершил ошибку».*

**ПЯТЬ самых важных слов:**  
*«Вы хорошо сделали эту работу».*

**ЧЕТЫРЕ самых важных слова:**  
*«Если Вы не возражаете».*

**ТРИ самых важных слова:**  
*«Как Вы считаете?»*

**ДВА самых важных слова:**  
*«Благодарю Вас».*

**ОДНО самое важное слово:**  
*«Мы».*

**ОДНО самое неважное слово:**  
*«Я».*

### **Заключение. Рефлексия.**

Учитель: На ваших столах листочки. Напишите на них 3-5 слов – ассоциаций этого урока. А на обратной стороне листка – тему для обсуждения на следующей встрече.