**Занятие по профилактике ПАВ**

**Цели мероприятия:**

* повышение уровня информированности подростков о проблемах, связанных с ПАВ;
* формирование представлений о последствиях потребления ПАВ
* формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к ПАВ

**Задачи мероприятия:**

* повышение уровня информированности детей о проблеме ПАВ;
* формирование мотивации к сохранению здоровья;
* умение сказать "Нет наркотикам";
* изменение отношения детей к наркомании.

**Контингент участников:**

12 - 15 лет.

**Ход мероприятия:**

1. **Приветствие.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Давайте поприветствуем друг друга. (Дети по кругу говорят друг другу «здравствуй»)

**Принятие правил работы.**

Предлагаются готовые правила на ватмане. Все участники тренинга зачитывают правила по очереди и должны согласиться или не согласиться в принятии данного правила.

* Правило руки
* Уважать друг друга
* Принимать активное участие
* Каждое мнение имеет право на существование
* Критиковать высказывание, а не личность.

Всем ли понятен смысл правил? Готовы ли вы работать, соблюдая эти правила?

**II. Основная часть.**

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ). Кто может сказать, что такое ПАВ? (ответы подростков).

**Психоактивное вещество**—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

 В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуются «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

**Алкоголь (**пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия)

**Никотин** (папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка)

**Наркотики**– химические вещества растительного (встречаются в природе либо выделяют из растений) или синтетического происхождения (производятся искусственно), способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости. (марихуана, анаша, гашиш)

**Стимулянты** (кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази)

**Депрессанты** (успокаивающие средства, снотворные)

**Летучие ингалянты** (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок)

**4.Упражнение «Ассоциации».**  В течение 2 мин написать по 1 ассоциации со словами  «наркотики»,  «наркомания», «зависимость».  Ассоциации фиксируются на большом листе бумаги.

Важно знать, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Известно, что уже первая проба наркотика приводит к зависимости. Чем дольше период зависимости тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

**Наркомания**– (наркотическая зависимость) – тяжёлое хроническое заболевание, развивающееся вследствие приёма наркотиков.

**Зависимость**- это особенность характера, поведение человека, которая настолько укореняется в жизни человека, что становится незаметной.

**Упражнение №1 "Марионетка".**

Психолог: В каждой пятёрке один человек будет играть роль куклы (марионетки) и четыре – кукловодов. Для управления куклой необходимо привязать заранее приготовленные верёвки по одной к каждой руке и ноге. Один из кукловодов управляет левой рукой с помощью верёвки, второй – правой рукой, третий – левой ногой и четвёртый – правой. Кроме того, марионетке завязывают глаза, а кукловодам запрещается разговаривать. Кукловоды могут по своему желанию управлять куклой, им необходимо провести её из одного конца аудитории в другой.

 **!!!!! Кукла ничего не может делать самостоятельно, она лишь стоит на одном месте, а в остальном – подчиняется своим кукловодам.**

После упражнения проводится анализ полученного опыта, задавая вопросы.

Вопросы:

* Что вы чувствовали в роли куклы?
* Понравилось ли вам в этой роли?
* Что хотелось изменить, сделать?
* Как связан опыт, полученный в данном упражнении с реальной жизнью?
* Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

***Вывод:*когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой это неприятно.**

 **Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:**

* Не бойся выглядеть недостаточно умным.
* Не бойся выглядеть недостаточно смелым.
* Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
* Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.
* Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев!

**Упражнение №2 « Мозговой штурм»**

**Причины употребления ПАВ**

(работа в группах)

Назовите:

1 группа: Причины курения.

2 группа: Причины употребления алкоголя.

3 группа: Причины употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

|  |
| --- |
| **Причины  употребления ПАВ.** |
| **Причины курения** | **Причины употребления алкоголя** | **Мотивы употребления наркотических средств** |
| * Необходимость расслабиться
* Собрать мысли
* Снять эмоциональное напряжение
* «за компанию»
* Широкая реклама сигарет через средства массовой информации.
* За компанию
* Модно
* Назло родителям
* Чтобы испытать новые ощущения
* От нечего делать
* Из любопытства
 | * Медицинские
* Стрессовые ситуации
* Социальные обычаи
* Интерес к возникающим при этом ощущениям
* Желание походить на старших
* Чувства неудобства отказа в компании
* Желание быть таким как все
* Надежда получить облегчение в горе, от обиды
* Показать свою независимость, взрослость
 | * Интерес к возникающим ощущениям
* Как дань моде
* От скуки
* Облегчить общение
* Как средство поднятия настроения
* Возможность уйти от проблем
* Из чувства обиды на близких
 |

**Последствия:**

* Смерть от передозировки
* Потеря уважения окружающих
* Гепатиты и СПИД
* Конфликты с родителями

**Альтернатива:**

физические упражнения, прогулки, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Вывод: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотики или нет, а тот кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

**Упражнение№3 «А что дальше»**

**Цель:** осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

Нарисуйте линию времени. Представьте временную перспективу своей жизни в виде линии. (Ведущий раздаёт каждому по листу бумаги и предлагает изобразить линию времени). Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив временные промежутки. Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в жизни и что для этого я могу сделать».

**Цель** – это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата (при желании озвучивается цель учеников)

**Беседа. Факторы, препятствующие достижению цели**

Учащиеся называют возможные варианты, а психолог фиксирует их на доске.

Возможные варианты:

- лень

- нехватка времени

- занятость

- усталость

- вредные привычки

- невозможность отказать человеку

- сказать «Нет!», когда тебе что-то предлагают

**Вывод:** человек живёт в среде, где он может подчиняться внешним факторам или искать пути разрешения ситуации, искать выходы. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

**Выбор** – это отбор, предпочтение, одно из двух, альтернатива, дилемма (словарь Ожегова). Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах.

Как вредные привычки могут помешать достижению цели?

**Упражнение №4 мозговой штурм**

**Причины отказа от употребления ПАВ**

(работа в группах)

Назовите:

1 группа: Причины отказа от курения.

2 группа: Причины отказа от употребления алкоголя.

3 группа: Причины отказа от употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах 5 минут, затем один из участников группы высказывает мнение группы.

Подведение итогов, обобщение сказанного  (выводы выводятся на экран)

|  |
| --- |
| **Причины  отказа от употребления ПАВ** |
| **Причины  отказа от курения** | **Причины  отказа от употребления алкоголя** | **Причины  отказа употребления наркотиков** |
| * Сохранить здоровую и красивую внешность
* Избежать болезней
* Не нравится вкус сигарет
* И т.д.
 | * Вредит здоровью
* Не нравится вкус
* Стыдно покупать
* Семейные традиции
* Занятия спортом
* Др.
 | * Сохранить здоровье, жизнь
* Создать и сохранить семью
* И др.
 |

**Упражнение №4 мозговой штурм**

**Способы отказа от ПАВ.**

Психолог: Можно ли отказаться от приема ПАВ, и каким образом?

|  |
| --- |
| **Способы отказа от** |
| **Предложенной сигареты** | **Употребления алкоголя** | **Отказа от приема наркотических средств** |
| * Я не курю
* Я больше в этом не нуждаюсь
* Я не собираюсь отравлять свой организм
* Эта дрянь не для меня
* Нет, спасибо, это сейчас не модно
* Я спокойно обхожусь без этого
* Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы
* Нет, я пробовал, и мне это не понравилось
* у меня и так хватает неприятностей с родителями
* Это мне ничего не дает.
 | * Я не знаю, какими свойствами обладает алкоголь
* Я не хочу неприятностей
* У меня на это аллергическая реакция
* Я не уверен, что в результате буду чувствовать себя  хорошо
* У меня и так хватает неприятностей с родителями
* Что я получу в результате
* Нет, я пробовал, и мне это не понравилось
* Я занимаюсь спортом, а алкоголь и спорт несовместимы
 | * Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.
* «Нет, я не хочу неприятностей»
* «Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция»
* «Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями»
* Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.
* Сменить тему, т.е. заговорить о чем то другом.
* Сказать, что не хотите
* «Мне не хочется умереть молодым»
* Нет, спасибо препаратов не хочу»
* «Я не собираюсь загрязнять организм»
* Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.
* «От этого можно заразиться СПИДом»
* «Ты можешь заболеть гепатитом»
* Найти в компании человека. Который поддержит твою позицию.
 |

**Психолог:**Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу.

 «Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая», — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».

**Психолог:**Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.

 **III.Рефлексия**