

## Беседа для старшеклассников

### «Мы сделали свой выбор – здоровье!»

**Цель:** Показать глобальный характер проблем курения, алкоголизма и наркомании, используя научные данные в борьбе с этим злом.

**Задачи:** - доказать пагубность вредных привычек;

- способствовать росту самосознания и самооценки подростков;

- воспитывать активное неприятие курения, алкоголя и наркотиков;

- научить говорить «нет» на предложение попробовать сигареты, алкоголь и наркотики.

#### Содержание:

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды.

Особое место среди них занимают так называемые «вредные привычки» и склонности – курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис: в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения увеличивается. Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик.

По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, некоторые города России вымрут к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

На этом занятии мы должны будем подвести итог нашим беседам под общим девизом **«За здоровый образ жизни»**.

Многие считают, что курение – это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Мы сейчас попробуем доказать, что курение – это вред, зло, которое несет в себе несчастье.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением, 13 секунд звук метронома). За год - это 2,5 млн. человек.

Подсчитано, что население земного шара выкуривает 12 миллиардов сигарет и папирос! Общая масса окурков 2 520 000 тонн.

**Запомни:** человек не слаб,  
Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем спать,  
Ты должен так себе сказать:  
«Я выбрал сам себе дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.  
Я – человек! Я должен жить!»

Мы свой выбор сделали!

За 5 минут нужно составить слоган, используя следующие рифмы  
(работа в группах):

- Зря – нельзя – бросай – меняй
- Вред – бред - табак – рак
- Курить – вредить – береги – беги
- Сигареты – конфеты – будешь – не забудешь

Курение – это вредная привычка, она стара, как мир. Не уступает по древности ему и другой порок – пьянство. «Вода смерти» или «Зеленый змий» немало горя принес людям во всем мире.

### **Проведем анкетирование «Есть ли у вас сила воли?».**

Анкета:

1. Можно ли считать, что телевизор является вашим основным развлечением?
2. Ели бы у вас была возможность смотреть боевики, ужастики, шоу программы, реалити-шоу и т.д. более 4 часов ежедневно, то делали бы вы это?
3. Пробовали вы курить сигареты?
4. Можете ли вы утром провалиться в постели, даже если вам необходимо встать и что-либо делать?
5. Пробовали ли вы крепкие алкогольные напитки?
6. Любите ли вы уроки физкультуры?
7. Приходилось ли вам принимать предложения друзей пропускать некоторые уроки или целые учебные дни?
8. Умеете ли вы не повторять своих ошибок?
9. Если бы подвыпивший человек предложил бы вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы вы ее?
10. Сумели бы вы отказаться от предложения поиграть на компьютере из-за того, что не сделаны уроки?

### **Обработка данных анкеты:**

Номер вопроса

Баллы

«да»

«нет»

1.

5

- 0  
2.  
5  
0  
3.  
5  
0  
4.  
5  
0  
5.  
5  
0  
6.  
0  
5  
7.  
5  
0  
8.  
0  
5  
9.  
5  
0  
10.  
0  
5

0-15 баллов – Вас не купить на всякую дешевку.

20-40 баллов – Вы можете проявить слабость.

45-50 баллов – Вы стремитесь к удовольствию, можете оказаться в рабстве у какого-нибудь подонка.

### **Как доказать, что наркомания – самое страшное зло.**

- Прочитайте дневник наркоманки Барбары Росек. Это настоящая исповедь девушки, прожившей всего 21 год.

Листаем дневник....

«20 декабря 1997 года. Многие наркоманы страдают от бессонницы. Их организм «спит», только погруженный в наркотический дурман.

24 декабря. У наркомана нет будущего. В своей беде он одинок. А близких он обрекает на боль, страдания из-за него.

3 января. Наркоман не может быть полноценным человеком: ни гражданином Родины, ни матерью, ни отцом, так как цель жизни у наркомана – достать наркотики. Наркоман не живет более 10 лет».

Мы не хотим такой участи ни для себя, ни для других. Мы сделали свой выбор – здоровье!

Пишем письмо ровеснику XXI века о вреде курения, алкоголизма, наркомании, о пользе здорового образа жизни. Тема: «Скажи, нет вредным привычкам!».

Двадцатый век – проблемный век!

Об этом помни, человек!

Токсикоманы, наркоманы

Переступили жизни край,

Хотелось им всех благ честивых,

Но их душа не божий рай.

Людьми вновь стать

Предельно трудно.

Дурман приходит лишь на миг,

И вот тогда услышать можно

Их сердца стук, сознания крик.

Предать, убить, унижить могут,

Велик звериный их удел.

Кто виноват? Кто прав? Не знают!

Их жизнь – тупик!

Их жизнь – предел!

Не допустить такое можно,

Так нужно, важно и возможно!

Об этом помни, человек.

Двадцатый век, проблемный век!

Елена Быкова

Что же можно сделать, чтобы не допустить вымирания человечества от вредных привычек и пороков?

**А. П. Чехов сказал: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть». Я желаю, чтобы среди вас не было равнодушных ни по отношению к себе, ни по отношению к окружающим.**

Рефлексия. Очень часто мы жалуемся на трудное время, на то, что страшно выйти на улицу, на то, что среди людей мы чувствуем себя одиноко, что нас не понимают, не хотят с нами считаться. А может быть, причина кроется в том, что мы часто не замечаем того, кто рядом с нами, не видим, что ему бывает плохо и его боль «больнее» наших переживаний? Но мы торопимся, «толкаемся», у нас свои дела и заботы.

Черствеет сама душа, но требуем от ближних любви и заботы, от окружающих – внимания, чуткости...

## **Памятка подросткам для ведения здорового образа жизни**



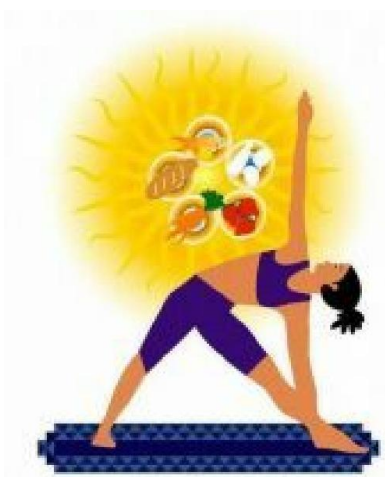
**1.** Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.

**2.** Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

**3.** Не переутомляться умственной работой.

Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

**4.** Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.



**5.** Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**6.** Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание

холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

**7.** Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

## **ПАМЯТКА**

### **Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?**

#### **1. Общение.**

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. *Но кто они и что посоветуют ребенку?*



#### **2. Внимание.**

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

#### **3. Способность поставить себя на место ребенка.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

#### **4. Организация досуга.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или



вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

### **5. Знание круга общения.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

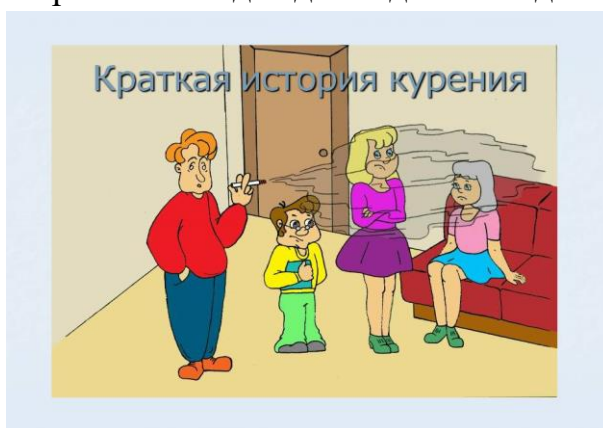


### **6. Помните, что каждый ребенок уникален.**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление спиртного и сигарет.

**7. Любовь** – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

**8. Родительский пример.** Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".



Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

***Нельзя стремиться к идеалу в ребенке,***

***не воспитывая идеал в себе.***



## ПАМЯТКА

### Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.
2. Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.



4. Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение, алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.
6. Будьте бдительны! Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.



***Никто из Вас не хочет видеть своего ребёнка наркоманом или алкоголиком. Все мы надеемся, что чаша сия минет нас. Но всё же будьте начеку. Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.***



# Анкета для подростков

## «С наркотиками нет будущего»

*Дорогой друг! Ответь, пожалуйста на вопросы анкеты.*

*Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть.*

Ф.И. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

**1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?**

- а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
- г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться

**2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

- а) да, б) частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;

**3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?**

- а) да, б) нет;

**4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:**

- а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
- б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
- в) постарались бы помочь излечиться;
- г) попросили бы дать попробовать.

**5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?**

---

**6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?**

---

**7. Наркотик стоит попробовать:**

- а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
- б) чтобы легче общаться с другими людьми;
- в) чтобы испытать чувство эйфории;
- г) из любопытства;
- д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
- е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
- ж) не стоит пробовать в любом случае.

**8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:**

- а) да, б) нет

**9. Наркотик делает человека свободным:**

- а) да, б) нет;

**10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:**

- а) да, б) нет;

**11. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия:**

- а) да, б) нет;

**12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?**

- а) да, б) нет;

**13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?**

- а) да, б) нет;

**14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:**

а) да, б) нет; в) если есть сила воли, то да.

**15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:**

а) да, б) нет.

**16. Если бросать, то лучше бросать:**

а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

**17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:**

а) да, б) нет.

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!**

**Анализ результатов:**

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

