«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
ГУ «Управление образования
Карагандинской области»
_____Кожахметова Г.Ш.
«___»_____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
Общественный Фонд
«Қайсар»
_____Тарабукина О.Ю.
«___»_____ 2021 г.

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ:
Понятие о здоровье здоровом образе жизни. Основные методы сохранения и укрепления здоровья.

Цель:
Сформировать у учащихся осознание приоритетной роли здоровья в жизни человека, выработать потребность и навыки ведения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать понятие физического, психического, социального здоровья.
2. Ознакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Дать определение здорового образа жизни.
4. Способствовать выработке потребности и навыков ведения здорового образа жизни.

Ключевые понятия: здоровье; здоровье физическое, психическое, социальное; факторы, влияющие на здоровье; здоровый образ жизни; основные составляющие здорового образа жизни; методы сохранения и укрепления здоровья; общественное здоровье.

Методы проведения занятия: мозговой штурм, мини-лекция, работа в малых группах, творческое упражнение.

Оборудование и материалы: флипчарт (магнитная доска); флипчартная бумага; маркеры; мультимедиапроектор, бумага А-4; стикеры.

Ход занятия

1. Вступительное слово тренера, в котором он сообщает тему и цель занятия.

2. Разминка. Игра «Комплименты»

Учащиеся общаются друг с другом в парах: называют друг друга по имени. Здороваются и говорят друг другу комплименты. Перед каждым стоит задача пообщаться за 3 минуты с как можно большим количеством учащихся.

3. «Мозговой штурм»

Вопрос: Что такое здоровье?

Все ответы учащихся записываются на флипчарте.

Затем тренер подводит учащихся к определению здоровья.

Тренер сообщает также, что, по уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Однако это определение не может быть использовано для оценки

здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном – процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

4. Мини-лекция преподавателя в сопровождении мультимедийной презентации «Понятие физического, психического и социального здоровья».

Примерное содержание

Выделяют три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

5. Работа в малых группах.

Тренер делит учащихся на группы по 4-5 человек.

1 и 3 группы получают задание обсудить и назвать положительные факторы, влияющие на здоровье человека, 2 и 4 группы – отрицательные факторы.

Затем каждая группа презентует свои наработки.

После обсуждения презентаций тренер вместе с учащимися делает вывод о том, какие факторы влияют на здоровье положительно, какие – отрицательно.

Тренер сообщает, что эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили в качестве основных четыре группы влияющих на здоровье факторов:

- генетические факторы;
- состояние окружающей среды;
- медицинское обеспечение;
- условия и образ жизни людей.

Сила влияния различных факторов на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека. После этого можно оформить вывод в виде таблицы.

6. Коллективная работа

Учащиеся под руководством преподавателя составляют таблицу.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	***Факторы, укрепляющие Здоровье***	***Факторы ухудшающие Здоровье***
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.

Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг (обследование), высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо - или гипердинамия.

7. Мозговой штурм

Учащимся предлагается ответить на вопрос: *Что такое здоровый образ жизни?* Ответы учащихся обобщаются, и тренер подводит их к определению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Тренер обращает внимание учащихся на ключевые положения формирования здорового образа жизни:

1. Активным носителем здорового образа жизни является сам человек.
2. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
3. 3.Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

8. Работа в малых группах.

Тренер делит учащихся на группы по 4-5 человек и предлагает каждой группе обсудить и назвать основные составляющие здорового образа жизни.

Ответы учащихся записываются на флипчарте.

Затем каждая группа делает презентацию, например:

Составляющие здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда;
- отказ от курения, употребления наркотических, токсических веществ, алкоголя;
- правильное питание; употребление качественных продуктов;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- соблюдение гигиенических правил, что способствует сохранению и укреплению здоровья;
- владение навыками доврачебной помощи; закаливание.

Тренер говорит о том, что на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому иногда выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах, позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, оптимизм;
- «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

9. Мини-лекция преподавателя в сопровождении мультимедийной презентации «Составляющие здорового образа жизни»

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

1. Культура питания.
2. Культура движения.
3. Культура эмоций.

Культура питания. В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

Культура движения. Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садовоогородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Культура эмоций. Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Новая парадигма здоровья четко и конструктивно определена академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Общественное здоровье

Общественное здоровье – здоровье популяции, общества в целом; определяется как «наука и искусство профилактики заболеваний, продления жизни и укрепления здоровья через организованные усилия и осознанный выбор общества, организаций, государственное и частное, общинное и индивидуальное». Методы профилактики общественного здоровья — внедрение образовательных программ, разработка политики, обслуживания, а также проведение научных исследований. С понятием общественного здоровья связано понятие вакцинации. Большое положительное воздействие государственных программ в области здравоохранения широко признаётся. Отчасти в результате политики в области здравоохранения в XX веке зарегистрировано снижение смертности младенцев и детей, а также постоянное увеличение продолжительности жизни во многих частях мира. Например, подсчитано, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась с 1900 г. на 30 лет, а во всём мире — на шесть лет.

10. Творческая работа

В заключение учащиеся коллективно разрабатывают «Кодекс здоровья», который после обсуждения принимается, оформляется и вывешивается на видном месте.

Кодекс здоровья (примерный)

1. Помни здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное мисеминарлосердие.

3. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах наши потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – это социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относись к другому так, как если бы ты хотел, чтобы он относился к тебе.
9. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, мать и отец человечества.
10. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни: образ жизни – источник здоровья и источник всех твоих бед – все зависит от тебя и твоего образа жизни.
11. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничего не злоупотребляй.
12. Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен следовать ему всю жизнь.
13. Лучший доктор твоего здоровья – ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и взаимно уважительным.

Будь здоров!

12. Подведение итогов занятия

Тренер обращается к учащимся с вопросом: Какой вывод вы сделали для себя после сегодняшнего занятия? Затем тренер обобщает ответы учащихся:

- Можно с уверенностью сказать, что залог сохранения здоровья – здоровый образ жизни.
- Если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут.
- Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса.
- Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни.

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ:

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ. Физическая, психическая, социальная зависимости.

Цель: сформировать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, способствовать формированию навыков отказа от них.

Задачи:

1. Дать понятие о вредных привычках.
2. Ознакомить с факторами вредного влияния табака, алкоголя, наркотических и токсических веществ на организм человека.
3. Дать понятие о физической, психической, социальной зависимостях.
4. Ознакомить с причинами начала курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ.
5. Формировать негативное отношение к вредным привычкам, навыки ответственного поведения, эффективного отказа.

Ключевые понятия: вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ; негативное влияние на здоровье; физическая, психическая, социальная зависимости, ответственное поведение.

Методы проведения занятия: мозговой штурм, мини-лекция, работа в малых группах, заполнение «рабочего листка» и «листка откровений»,

Оборудование и материалы: флипчарт (магнитная доска); флипчартная бумага; маркеры; мультимедиапроектор, «рабочие листки», «листки откровений».

Ход занятия

1. Вступительное слово преподавателя, в котором он сообщает тему и цель занятия.

2. Разминка. Упражнение «Какой я».

Каждый учащийся встает, называет свое имя и 2-3 прилагательных (эпитета) к нему, которые начинаются на ту же букву, что и имя.

Например: Айгерим – аккуратная, активная, амбициозная; Виктор – внимательный, вежливый, веселый; Серикбол – серьезный, скромный, сообразительный; Татьяна – творческая, терпеливая, трудолюбивая и т.д.

3. Мозговой штурм.

Тренер задает учащимся вопросы:

1) Что такое привычка?

Ответы учащихся записываются на флипчарте. Затем все ответы обобщаются, и тренер подводит учащихся к определению:

Привычка – это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

2) Какие привычки называют вредными?

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

3) Каковы особенности вредных привычек?

Вредные привычки обладают рядом особенностей:

- Зачастую вредные привычки негативно влияют как на здоровье самого подверженного им человека, так и на здоровье окружающих.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

4) Бывают ли хорошие (полезные) привычки?

Заполнение «рабочего листка»

Тренер раздает учащимся «рабочие листки» (А-4), которые разделены вертикально на 2 части. Одна часть озаглавлена: «Хорошие (полезные) привычки», другая часть: «Вредные привычки». Учащимся предлагается подумать и заполнить «рабочие листки».

По окончании несколько учащихся зачитывают свои ответы.

Примерные ответы:

«Хорошие (полезные) привычки»:

- ранний подъем;
- ежедневная зарядка;
- контрастный душ и обливание;
- чистка зубов 2 раза в день;
- прогулки перед сном;
- 10-15 минутная ежедневная уборка дома;
- мытье рук после «улицы», туалета, перед едой;
- регулярное мытье тела;
- забота о чистоте одежды, постельного белья;
- регулярное проветривание помещения, особенно утром и перед сном;
- ежедневные прогулки;
- закаливание солнцем и свежим воздухом;
- хождение босиком;
- умение радоваться жизни и улыбаться;
- сокращение употребления кофе, какао, чая, сахара, отказ от приема пищи на ночь и др.

«Вредные привычки»:

- курение;
- употребление алкоголя;
- употребление наркотиков;
- употребление токсических веществ;
- игровая зависимость;
- шопингомания – «навязчивая магазинная зависимость»;
- компьютерная зависимость;
- зависимость от телевизора;
- sms-зависимость;
- увлечение азартными играми;
- неумение отказать;
- привычка опаздывать;
- забывчивость;
- привычка кусать ногти и др.

4. Работа в малых группах

Учащиеся делятся на группы по 4-5 человек, обсуждают и записывают на флипчарте, каково негативное влияние вредных привычек на человека. Затем презентуют свои наработки и делают обобщенный вывод.

5. Мини-лекция в сопровождении мультимедийной презентации «Вредное воздействие на организм человека курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ»

Примерное содержание

Вред курения

Влияние никотина на человека – резко отрицательно. Никотин влияет практически на все органы, но наибольший эффект он оказывает на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и эндокринную.

Никотин способствует развитию атеросклероза сосудов, что может приводить к инсультам и болезням сердца. Никотин способствуют образованию тромбов, обладает канцерогенным (способствует развитию рака) действием. Самое страшное влияние никотина на организм человека – это способность вызывать мутации клеток, которые в последующих поколениях только возрастают.

Основной путь поступления никотина в организм – это легкие. Никотин и другие компоненты табачного дыма при вдыхании проходят через трахею, бронхи и попадают в альвеолы, откуда всасываются в кровь. Через 8 секунд после затяжки никотин поступает в головной мозг, и его концентрация начнет снижаться только через 30 минут после курения. Основной процесс метаболизма никотина происходит в печени, почках и легких.

Некурящие люди, находясь в кругу курящих, на 20% имеют больший риск развития рака, чем сами курильщики, и риск развития рака у некурящих возрастает на 70%, если в семье курят много в квартире. Дети, проживающие с курящими родителями, болеют респираторными болезнями в 2 раза чаще, чем дети не курящих родителей.

Никотин является токсичным для нервных клеток. Малые дозы никотина повышают возбудимость коры головного мозга на очень короткое время, а затем угнетают деятельность нервных клеток, которые, постепенно истощаясь, снижают умственную деятельность и другие функции головного мозга. Нарушение процессов возбуждения и торможения вызывают симптомы, характерные для невроза, которые проявляются сильной головной болью, раздражительностью, дисфорией, ослаблением работоспособности, бессонницей, головокружением, беспокойством, дрожанием (тремор) пальцев. Таким образом возникает потребность в курении не для получения удовольствия, а для снятия симптомов невроза.

Никотин ускоряет работу сердца, суживает кровеносные сосуды, повышает артериальное давление. Под влиянием никотина начинаются расстройства деятельности сердца, желудка, кишечника и др.

Поскольку никотин сужает сосуды головного мозга, головной мозг получает с кровью недостаточное количество кислорода, тем самым нарушается умственная деятельность курильщика. При курении страдает и периферический отдел нервной системы, это проявляется в виде болей, нарушения чувствительности (покалывании, онемении) конечностей.

Курение способствует образованию мокроты, что приводит к сильному кашлю, затрудненному дыханию. Особенно мучителен кашель по утрам. У курильщиков как правило довольно быстро формируется хриплый, грубый голос, что для женщин особенно плохо.

Вред алкоголя

Прежде всего, алкоголь опасен для мозга тем, что здесь его концентрация оказывается намного выше, чем в остальных органах. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга, онемению и последующему отмиранию его участков.

Алкоголь оказывает негативное воздействие на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу. Здесь влияние алкоголя на организм человека проявляется в повреждении и разрушении клеток внутренней поверхности пищеварительных органов, ожогу и омертвению их тканей; атрофии желез, выделяющих желудочный сок; гибели клеток, вырабатывающих инсулин. Это, в свою очередь, приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке. Таким образом, влияние алкоголя на здоровье может откликнуться резкими болями в животе, проблемами с пищеварением, гастритами, сахарным диабетом, панкреатитом, раком желудка.

Из желудка и кишечника алкоголь попадает в кровь – и здесь продолжается негативное влияние алкоголя на организм человека. Алкоголь способствует разрушению эритроцитов – клеток крови человека. В результате этого деформированные красные кровяные тельца не способны переносить кислород из легких к тканям (и углекислый газ обратно), а также выполнять ряд других функций. Вследствие этого употребляющий алкоголь человек неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

Влияние алкоголя на здоровье также проявляется в нарушении регуляции сахара в крови. Это может привести к необратимым последствиям: диабетическим состояниям, проблемам с сосудами, нарушением работы нервной системы, мозга. Для сердечно-сосудистой системы опасно поглощение большого количества пива – безобидного, казалось бы, напитка, столь популярного среди молодежи. Это приводит к образованию бычьего сердца – его еще называют пивным – увеличенного в объеме, склонного к более частым сокращениям. Отсюда – всевозможные аритмии, повышение давления.

Влияние алкоголя на здоровье отражается и на работе нервной системы - вследствие паралича центров психических отправлений: проблемы с памятью и вниманием, восприятием окружающего мира, умственным развитием, мышлением, психикой, возникновение наркотической зависимости, деградации личности.

Печень также является особо беззащитной перед алкоголем. Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки – на их месте образуется рубец, который не выполняет функций печени, что приводит к всевозможным нарушениям обмена веществ.

Наиболее известное заболевание печени как результат влияние алкоголя на здоровье - цирроз печени. В большинстве случаев от него умирают.

В конце концов, большая доза алкоголя может привести к коматозному состоянию, смертельному исходу.

Вред употребления наркотических и токсических веществ

Наркотические и токсические вещества – это яд, который медленно разрушает мозг человека, его психику, (внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы). Клей «Момент» или бензин превращают людей в умственно неполноценных всего за 3-4 месяца, конопля – за 3-4 года. Употребляющие морфин через 2-3 месяца утрачивают способность к деятельности, перестают ухаживать за собой, теряя человеческий облик. Люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению.

Галлюциногены – разнородные по виду и химическому составу вещества естественного и синтетического происхождения, объединяемые в одну из групп изза своей способности искажения окружающего мира. Галлюциногены могут вызывать зрительные и слуховые галлюцинации, целые галлюцинаторные сцены и истории, однако могут и всего лишь искажать ощущение пространства или времени (как, например, экстази). Как правило (но не всех случаях) повышают настроение, могут вызывать ощущение мистического экстаза. Злоупотребление галлюциногенами в общем приводит к нарушению процесса мышления и эмоциональной неуравновешенности, часто проявляющейся тяжелой депрессией, апатией, мыслями о самоубийстве. Кроме того, неспособность управлять своим поведением из-за нарушения сознания определяет высокую частоту несчастных случаев.

ЛСД. В настоящее время встречается преимущественно в виде пропитанных раствором наркотика "марок" - маленьких листочков бумаги с разноцветными картинками. ЛСД обычно принимают внутрь (глотают). При употреблении синтетического наркотика ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.

Экстази. Так называю синтетический препарат, обладающий эффектами психостимуляторов и галлюциногенов. Белые или разноцветные таблетки и капсулы

употребляются через рот. Под воздействием наркотика усиливается восприятие звука, повышается двигательная активность, при высоких дозах могут возникать беспокойство, галлюцинаторные переживания, бессонница. Препарат может формировать к себе зависимость. Имели место смертельные случаи из-за нарушений сердечно-сосудистой системы и теплообмена (происходит перегревание организма).

Основными заболеваниями вследствие употребления наркотиков являются гастрит, гепатит, ослабление сердечной мышцы, ВИЧ. Также у человека, употребляющего наркотики выпадают зубы, изменяется цвет кожи, появляется морщины на лице, человек выглядит на много старше чем его возраст в действительности.

Все потребители наркотиков долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к том, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается. Нередко люди умирают от передозировки, и чаще всего цель в жизни наркомана одна - достать дозу. Наркотики губят всех – и сильных, и умных, и талантливых.

Огромная стоимость наркотических веществ рано или поздно приводит человека, употребляющего наркотики, к преступлению. Нехватка денег вынуждает его воровать, он способен убить, становится торговцем наркотиками.

Опасность наркомании велика именно для молодого поколения. Практически нет людей, которые стали потребителями наркотиков после 30 лет. Чрезвычайно велика смертность от передозировки. Наркотики более вредны, чем алкоголь или курение сигарет.

Если принимать наркотик, организм включает его в свой обмен веществ, наркотик становится ему необходим. Не верьте мнению, что употребление слабых наркотических веществ, химических токсинов, лекарственных препаратов безвредно и не вызывает наркотической зависимости.

Виды наркомании различны, а финал один – смерть, разрушение личности. Если же вы чувствуете, что попали в сети наркомании – немедленно обратитесь к врачу, посоветуйтесь с родными и близкими, еще есть время, чтобы помочь вам. Вы это осознали, почувствовали – значит спасены.

6. Работа в малых группах

С помощью упражнения «Фруктовый салат» тренер делит учащихся на группы. Для этого просит рассчитаться по названиям фруктов: яблоко, груша, слива, апельсин. Затем учащиеся объединяются в группы: 1 – «яблоки», 2 – «груши», 3 – «сливы», 4 – «апельсины».

Каждая группа обсуждает причины, по которым подростки, молодые люди впервые начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества. Затем каждая из 4-х групп делает презентацию.

После обсуждения Тренер просит обобщить все сказанное и перечислить основные причины начала курения, употребления алкоголя, наркотиков, токсических веществ.

Примерный перечень причин:

- Чтобы испытать сильные незнакомые ощущения.
- Из любопытства.
- От скуки.
- Эти вещества заменяют спиртные напитки.
- Так принято в компании.
- Подражание друг другу.
- Из-за неудовлетворенности жизнью.
- Престижно, модно.
- Стремление «выглядеть красивой».

- Стремление казаться взрослым.
- Стремление казаться самостоятельным.
- Желание казаться сильным, мужественным.
- Кокетство, стремление к оригинальности.
- Желание нравиться юношам (девушкам).
- Иные мотивы.

7. Мини-лекция в сопровождении мультимедийной презентации «Психическая, физическая, социальная зависимости»

Примерное содержание

Что такое зависимость?

В медицинском смысле зависимость представляет собой «состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества». Зависимость — это «привыкание» к наркотикам, постоянная необходимость в их приеме, т.к. при окончании срока действия препарата у человека возникает мучительное состояние, плохое самочувствие, которое снимается приемом наркотического средства.

Выделяют три вида зависимостей: социальную, психическую и физическую.

Социальная зависимость

О социальной зависимости говорят тогда, когда человек еще не начал употребление наркотиков, но «вращается» в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношения к наркотикам и внешние атрибуты группы. Часто к такой группе можно принадлежать, только исповедуя ее принципы и подчиняясь ее правилам. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что заслоняет привычные представления, изменяет поведение. Неотъемлемое условие этого вида зависимости – наличие группы (которая может формироваться даже вокруг одного употребляющего наркотики).

Психическая зависимость.

После начала употребления наркотиков у человека быстро формируется психическая зависимость. Она проявляется в том, что человек стремится вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении. Он стремится или получить приятные ощущения от приема наркотиков, которые могут быть очень сильными, или, находясь под воздействием наркотиков, отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций. Стремление избежать психологического и эмоционального дискомфорта столь сильно, что человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

Физическая зависимость

При более продолжительном употреблении наркотиков формируется физическая зависимость, которая появляется вследствие включения наркотика в процесс обмена веществ. В этом случае, при прекращении приема, наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести – от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома («ломка»).

В зависимости от стадии заболевания изменяется и частота употребления наркотиков – от периода проб через эпизодическое употребление к систематическому. Однако систематическое употребление не обязательно связано с наличием физической зависимости, а может начаться и значительно раньше.

Синдром физической зависимости включает в себя:

1. Физическое влечение – неодолимое стремление к употреблению наркотиков, которое вытесняет даже жизненные потребности, например, голод, жажду. Оно определяет настроение человека, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотиков. Человек перестает взвешивать аргументы «за» и «против», потому что все его стремления, действия, поступки направлены на поиск приема наркотиков и преодоление препятствий к этому.

2. Абстинентный синдром. Организм зависимого человека уже не может функционировать без наркотика и в отсутствии наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза. Влечение к поиску и приему следующей дозы воспринимается как жизненная необходимость. Желание снова употреблять наркотики, с каждой новой дозой становится все сильнее, у зависимых от наркотиков людей появляются ломки (абстинентный синдром), и чем чаще употребляет человек наркотики, тем быстрее и острее она проявляется.

3. Изменение формы потребления (например, человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна, впоследствии он начинает употреблять снотворное для достижения состояния опьянения).

4. Изменение физиологической способности организма переносить воздействие определенных доз наркотика. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект (эйфорию) и потребитель переходит на все большие и большие количества наркотика.

5. Исчезновение защитных реакций организма (тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, икота, слюнотечение, резь в глазах). Это сигналы тревоги организма, которые возникают тогда, когда доза наркотика превысила безопасный предел. При переходе потребителя на регулярное введение наркотика защитные реакции исчезают из-за того, что организм приспособился и уже не защищается.

Потребителя наркотиков характеризуют:

- •бессонница и бледность;
- •застывшее, лишенное мимики лицо;
- •сухость слизистых оболочек;
- •постоянно заложенный нос;
- •дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
- •частая зевота и чихание;
- •необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. В процессе формирования зависимости меняется система ценностей. Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Еще одной стороной социальных последствий зависимости являются проблемы с учебой. Понятия о моральных нормах становятся размытыми и постоянные финансовые затруднения могут привести его к конфликту с законом.

Духовный аспект зависимости.

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (любовь к родине, родным и близким, забота о людях, сострадание к слабым, больным и т.д.).

8. Работа в малых группах

Скажи «Нет!» вредным привычкам

Учащиеся делятся на 4 группы. Каждой группе дается задание:

Группа 1: обсудить и записать на большом листе варианты отказа на предложение *закурить.*

Группа 2: обсудить и записать варианты отказа на предложение *попробовать алкоголь.*

Группа 3: обсудить и записать варианты отказа на предложение *попробовать наркотик.*

Группа 4: обсудить и записать варианты отказа на предложение *попробовать токсическое вещество.*

Затем каждая группа делает презентацию. Тренер обобщает все ответы и подводит учащихся к выводу, что каждый должен владеть эффективными навыками отказа и уметь сказать «Нет!».

9. В заключение тренер предлагает учащимся заполнить «листы откровений»

Каждому дается «листок откровений» с вопросами, на которые надо ответить предельно откровенно (анонимно):

1. Какие чувства вызвало у тебя сегодняшнее занятие?
2. Что тебя особенно взволновало (поразило, впечатлило)?
3. Какие выводы ты для себя сделал/сделала?
4. На какие вопросы ты хотел/хотела бы получить ответ?

10. Тренер подводит итоги занятия