

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чаплинская школа №1 Чаплинского района»**

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей протокол № _____ от _____ 2025 г.	«Утверждаю» Директор _____ Н.А.Яцюк « ____ » _____ 2025 г.
---	--

**ПРОГРАММА ИНТЕРАКТИВНЫХ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И ЛЕКЦИЙ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ О ЗАВИСИМЫХ
ФОРМАХ ПОВЕДЕНИЯ**

(для учащихся в возрасте 11-17 лет и их родителей)

Автор: Кравчук Валентина Васильевна, педагог-психолог

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ И БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ (10-13 ЛЕТ)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ И БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ (14-17 ЛЕТ)

РОДИТЕЛЬСКИЙ БЛОК. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 1: "Зона риска: современные зависимости и как защитить наших детей"

ТЕМА 2: "Подросток и компания: как помочь ребенку сделать правильный выбор"

ТЕМА 3: "Разговор на равных: как построить доверительные отношения с подростком"

ТЕМА 4: "Скрытая угроза: признаки употребления психоактивных веществ и что делать, если вы их обнаружили"

ТЕМА 5: "Здоровый образ жизни – здоровая семья: личный пример как лучший способ профилактики"

ПОДРОСТКОВЫЙ БЛОК (10-13 ЛЕТ). КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 1: "Что такое хорошо и что такое плохо: говорим о полезных и вредных привычках"

ТЕМА 2: "Секреты уверенности в себе: как сказать "нет" давлению сверстников"

ТЕМА 3: "Мифы и правда о курении, алкоголе и наркотиках: разбираемся вместе"

ТЕМА 4: "Мои друзья – моя команда: как выбрать правильное окружение"

ТЕМА 5: "Я выбираю жизнь: как интересно проводить время без вредных привычек"

ПОДРОСТКОВЫЙ БЛОК (14-17 ЛЕТ). КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 1: "Зависимость – это болезнь: механизмы формирования и последствия"

ТЕМА 2: "Самооценка и самоуважение: как не стать жертвой манипуляций"

ТЕМА 3: "Ответственность за свой выбор: закон и последствия"

ТЕМА 4: "Жизнь без допинга: как достичь успеха честным путем"

ТЕМА 5: "Куда обратиться за помощью: ресурсы и возможности"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование программы: Программа интерактивных профилактических занятий и лекций для родителей и подростков о зависимых формах поведения.

Актуальность: Рост доступности психоактивных веществ, популяризация вейпинга, распространение игровых и интернет-аддикций делают профилактику зависимости среди детей и подростков одной из приоритетных задач школы. Эффективная профилактика требует не только информирования, но и развития практических умений у подростков (умение сказать «нет», критическое мышление, выбор здоровых альтернатив) и повышения родительской компетентности в вопросах выявления рисков и поддержки ребёнка. Программа ориентирована на практическое применение знаний в семейной и школьной среде, формирование конкретных поведенческих стратегий и алгоритмов действий при подозрении на проблему.

Практическая направленность: Программа предусматривает интерактивные формы работы: мини-лекции, тренинги, ролевые игры, групповое обсуждение кейсов, практические упражнения и методические рекомендации для родителей. Основной упор — на отработку навыков (коммуникация, распознавание признаков, алгоритмы реагирования, организация здорового досуга), а не только на передачу теоретической информации.

Цель: Повысить готовность родителей и подростков (10–17 лет) предотвращать и адекватно реагировать на риски формирования зависимых форм поведения у несовершеннолетних.

Задачи:

- Дать систематизированную информацию о рисках и последствиях употребления психоактивных веществ и зависимостей.
- Научить распознавать признаки употребления и адекватно реагировать в кризисных ситуациях.
- Отработать навыки коммуникативного взаимодействия «родитель — подросток» (умение вести разговоры на равных, выстраивать доверие).
- Развивать у подростков критическое мышление и навыки принятия ответственного решения.
- Сформировать конкретный план действий для родителей при подозрении на употребление.
- Мотивировать участников к здоровому досугу и альтернативным формам времяпровождения.

Объем и структура:

Всего занятий 15:

- 5 занятий — для родителей;
- 5 занятий — для подростков 10–13 лет;
- 5 занятий — для подростков 14–17 лет.

Продолжительность одного занятия: ориентировочно 60–90 минут.

Формат: интерактивные занятия и краткие лекции (тезисная подача + практические упражнения), ролевые игры, тренинговые упражнения, раздаточные методические материалы, консультативные сессии для родителей.

Частота проведения: 1–2 занятия в месяц для каждой целевой группы.

Срок реализации: одно полугодие.

Целевая аудитория:

- Родители подростков.
- Подростки в возрасте 10–17 лет.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня информированности о рисках и механизмах формирования зависимостей.
- Практическое освоение навыков распознавания признаков употребления и алгоритмов действий у родителей и школьных специалистов.
- Рост устойчивости подростков к давлению сверстников и появление альтернативных моделей досуга.
- Улучшение коммуникации в семье по проблемам риска зависимостей.
- Налаживание взаимодействия школы с местными службами поддержки и ресурсными центрами.

Оценка эффективности: Пред-/пост-опросы знаний и установок, анализ посещаемости, анкетирование участников и качественный фидбэк.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ:

1. **"Зона риска: современные зависимости и как защитить наших детей"**. (Обзор современных видов зависимостей, включая интернет-зависимость, игроманию, вейпинг и т.д., признаки начала формирования зависимостей, факторы риска и способы профилактики.)

2. **"Подросток и компания: как помочь ребенку сделать правильный выбор"**. (Влияние социальной среды на формирование зависимостей, как помочь ребенку развить критическое мышление и умение говорить "нет", как распознать неблагополучную компанию.)

3. **"Разговор на равных: как построить доверительные отношения с подростком"**. (Важность доверительных отношений для профилактики зависимостей, как правильно общаться с подростком, чтобы он чувствовал себя услышанным и понятым, как обсуждать сложные темы, связанные с алкоголем, наркотиками и другими зависимостями.)

4. **"Скрытая угроза: признаки употребления психоактивных веществ и что делать, если вы их обнаружили"**. (Как распознать признаки употребления алкоголя, наркотиков, вейпов и других психоактивных веществ, что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет, куда обращаться за помощью.)

5. **"Здоровый образ жизни – здоровая семья: личный пример как лучший способ профилактики"**. (Влияние образа жизни родителей на формирование ценностей и привычек ребенка, как создать в семье атмосферу, способствующую здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек.)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ И БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ (10–13 ЛЕТ) :

1. **"Что такое хорошо и что такое плохо: говорим о полезных и вредных привычках"**. (Обсуждение полезных и вредных привычек, их влияния на здоровье и жизнь человека, формирование понимания о последствиях употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.)

2. **"Секреты уверенности в себе: как сказать "нет" давлению сверстников"**. (Развитие навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению сверстников, как отказываться от предложений попробовать алкоголь, наркотики или другие вредные вещества, не боясь потерять друзей.)

3. **"Мифы и правда о курении, алкоголе и наркотиках: разбираемся вместе"**. (Развенчание распространенных мифов об алкоголе, наркотиках и других психоактивных веществах, предоставление достоверной информации об их вреде для здоровья и жизни человека.)

4. **"Мои друзья – моя команда: как выбрать правильное окружение"**. (Важность правильного выбора друзей и окружения, как распознать неблагополучную компанию, как строить здоровые отношения с друзьями.)

5. **"Я выбираю жизнь: как интересно проводить время без вредных привычек"**. (Обсуждение альтернативных способов проведения свободного времени, занятий, которые приносят удовольствие и пользу, формирование позитивного отношения к жизни.)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ И БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ (14–17 ЛЕТ) :

1. **"Зависимость – это болезнь: механизмы формирования и последствия"**. (Более глубокое изучение механизмов формирования зависимостей, их влияния на физическое и психическое здоровье человека, социальные последствия.)

2. **"Самооценка и самоуважение: как не стать жертвой манипуляций"**. (Развитие самооценки и самоуважения, умения распознавать манипуляции и противостоять им, формирование критического мышления.)

3. **"Ответственность за свой выбор: закон и последствия"**. (Обсуждение юридических аспектов, связанных с употреблением и распространением алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, ответственность за свои действия.)

4. **"Жизнь без допинга: как достичь успеха честным путем"**. (Обсуждение ценности честного труда, саморазвития и достижения целей без использования алкоголя, наркотиков или других допингов, примеры успешных людей, добившихся успеха честным путем.)

5. **"Куда обратиться за помощью: ресурсы и возможности"**. (Информация о существующих ресурсах и возможностях для получения помощи при проблемах с зависимостями, контакты специалистов, телефоны доверия, центры реабилитации.)

ТЕМА 1: "Зона риска: современные зависимости и как защитить наших детей"

Структура конспекта:

Введение (5 минут)

- Приветствие и представление темы.
- Актуальность проблемы зависимостей в современном мире.

Основная часть (40 минут)

- Что такое зависимость? (5 минут)

Определение зависимости (аддикции). Физиологические и психологические аспекты зависимости.

- Современные виды зависимостей (15 минут)

- * Алкогольная зависимость.
- * Наркотическая зависимость.
- * Табачная зависимость (включая вейпинг).
- * Интернет-зависимость.
- * Игровая зависимость (компьютерные игры, азартные игры).
- * Пищевая зависимость (переедание, булимия, анорексия).
- * Другие виды зависимостей (например, зависимость от социальных сетей, шопинг-зависимость).

- Признаки начала формирования зависимостей (10 минут)

- * Изменение поведения (скрытность, раздражительность, апатия).
- * Изменение круга общения.
- * Снижение успеваемости в школе.
- * Проблемы со сном и аппетитом.
- * Потеря интереса к прежним увлечениям.

- Факторы риска и способы профилактики (10 минут)

- * Генетическая предрасположенность.
- * Социальное окружение.
- * Психологические особенности (низкая самооценка, тревожность, депрессия).
- * Семейные факторы (неблагополучная семья, отсутствие доверительных отношений).
- * Профилактика: укрепление доверительных отношений в семье, развитие интересов и увлечений ребенка, формирование критического мышления, обучение навыкам отказа от предложений попробовать вредные вещества.

Интерактивная часть (20 минут)

- Вопросы для дискуссии (10 минут)

* Какие зависимости вы считаете наиболее опасными в современном мире и почему?

* Какие факторы риска, на ваш взгляд, наиболее значимы для формирования зависимостей у подростков?

- * Какие способы профилактики вы считаете наиболее эффективными?

* Как вы строите отношения со своими детьми, чтобы они чувствовали себя услышанными и понятыми?

* Какие ресурсы (организации, специалисты) доступны в нашем городе/регионе для помощи семьям, столкнувшимся с проблемой зависимости?

- Рефлексия: "Что я могу сделать уже сегодня?" (10 минут)

* Предложить родителям записать 1-2 конкретных шага, которые они могут предпринять уже сегодня, чтобы укрепить отношения со своими детьми, поговорить с ними о зависимостях или предпринять другие меры профилактики.

Заключение (5 минут)

- Подведение итогов собрания.
- Ответы на вопросы родителей.
- Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты, ссылки на полезные ресурсы).

***Интерактивные элементы:**

- В начале собрания: "Мозговой штурм" - попросить родителей назвать виды зависимостей, которые они знают.

- В основной части: Кейс-стадии - предложить родителям обсудить конкретные ситуации, связанные с зависимостями (например, ребенок начал пропускать школу, изменился его круг общения).

- Во время дискуссии: Использовать метод "круглого стола", чтобы дать возможность каждому родителю высказать свое мнение.

Важные моменты:

- Избегайте запугивания и морализаторства.
- Предоставляйте достоверную информацию, основанную на научных данных.

- Подчеркивайте важность доверительных отношений в семье.

- Ориентируйтесь на практические советы и рекомендации.

- Будьте готовы ответить на вопросы родителей.

Этот конспект – только отправная точка. Вам необходимо адаптировать его под потребности и особенности вашей аудитории, добавить конкретные примеры и материалы.

ТЕМА 2: "Подросток и компания: как помочь ребенку сделать правильный выбор"

Структура конспекта:

Введение (5 минут)

- Приветствие и представление темы.

- Актуальность проблемы влияния сверстников на подростков.

Основная часть (40 минут)

- Влияние социальной среды на формирование зависимостей (10 минут)

- * Роль сверстников в жизни подростка.

- * Потребность в принадлежности к группе.
- * Конформизм и неконформизм.
- * Влияние неблагополучных компаний на формирование зависимостей (алкоголь, наркотики, курение, преступность).
 - Как помочь ребенку развить критическое мышление и умение говорить "нет" (15 минут)
 - * Развитие самооценки и уверенности в себе.
 - * Обучение навыкам анализа информации и принятия решений.
 - * Обучение техникам отказа от предложений попробовать вредные вещества.
 - * Обсуждение последствий употребления алкоголя, наркотиков и других вредных веществ.
 - Как распознать неблагополучную компанию (10 минут)
 - * Изменение поведения ребенка (скрытность, раздражительность, апатия).
 - * Новые друзья, о которых ребенок не хочет рассказывать.
 - * Пропуски школы, снижение успеваемости.
 - * Появление новых вещей (например, вейпа), о происхождении которых ребенок не может объяснить.
 - * Запахи алкоголя или табака от ребенка.
 - Как реагировать, если ребенок попал в неблагополучную компанию (5 минут)
 - * Сохранять спокойствие и не паниковать.
 - * Постараться выяснить причины, по которым ребенок попал в эту компанию.
 - * Не запрещать ребенку общаться с друзьями, а попытаться поговорить с ним и объяснить свою обеспокоенность.
 - * Предложить ребенку альтернативные варианты проведения времени (например, занятия спортом, посещение кружков и секций).
 - * Обратиться за помощью к специалистам (психологу, социальному педагогу).

Интерактивная часть (20 минут)

- Вопросы для дискуссии (10 минут)
 - * В каком возрасте, по вашему мнению, влияние сверстников становится наиболее сильным?
 - * Какие признаки неблагополучной компании вы считаете наиболее тревожными?
 - * Как вы реагируете, если ваш ребенок общается с друзьями, которые вам не нравятся?
 - * Какие ресурсы вы используете для помощи своему ребенку в выборе друзей?
 - * Как вы считаете, нужно ли знакомиться с родителями друзей своего ребенка?
- Ролевая игра: "Умею говорить "нет"" (10 минут)

* Объединить родителей в группы и предложить им разыграть ситуации, в которых подросток сталкивается с давлением сверстников (например, предложение попробовать алкоголь, наркотики, вейп).

* Обсудить, какие стратегии отказа были наиболее эффективными.

Заключение (5 минут)

- Подведение итогов собрания.
- Ответы на вопросы родителей.
- Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты, ссылки на полезные ресурсы).

***Интерактивные элементы:**

• В начале собрания: "Мини-опрос" - попросить родителей ответить на вопрос: "Что для вас самое важное при выборе друзей вашим ребенком?".

• В основной части: Обсуждение реальных примеров из жизни родителей.

• Во время дискуссии: Использовать метод "аквариума", когда несколько родителей обсуждают проблему, а остальные наблюдают и затем делятся своими мыслями.

Важные моменты:

• Подчеркните, что задача родителей не запрещать, а направлять и поддерживать ребенка.

• Объясните, что подросткам важно чувствовать себя принятыми и любимыми, независимо от того, с кем они дружат.

• Предоставьте родителям конкретные инструменты и стратегии для помощи своим детям.

• Призовите родителей к сотрудничеству со школой и другими организациями.

Этот конспект также является основой. Не забудьте адаптировать его под вашу аудиторию и добавить свои собственные примеры и идеи!

ТЕМА 3: "Разговор на равных: как построить доверительные отношения с подростком"

Структура конспекта:

Введение (5 минут)

- Приветствие и представление темы.
- Объяснение важности доверительных отношений между родителями и подростками.

Основная часть (40 минут)

- Почему доверие так важно? (10 минут)
- * Доверие – основа здоровых отношений.
- * Подростки, которые доверяют своим родителям, чаще обращаются к ним за помощью и советом.
- * Доверие помогает подросткам чувствовать себя любимыми и принятыми.

* Доверительные отношения – эффективный способ профилактики зависимостей.

• Как построить доверительные отношения с подростком (15 минут)

* Слушать и слышать.

* Уважать мнение подростка, даже если вы с ним не согласны.

* Проявлять интерес к жизни подростка (его друзьям, увлечениям, проблемам).

* Проводить время вместе (совместные занятия, прогулки, беседы).

* Быть честным и открытым.

* Не критиковать и не осуждать.

* Поддерживать и ободрять.

* Уметь признавать свои ошибки.

• Как говорить на сложные темы (10 минут)

* Выбирать подходящее время и место.

* Начинать с нейтральных тем.

* Задавать открытые вопросы.

* Слушать внимательно и не перебивать.

* Использовать язык, понятный подростку.

* Не давить и не навязывать свое мнение.

* Давать подростку возможность высказаться.

• Что делать, если доверие подорвано (5 минут)

* Признать свою ошибку.

* Попросить прощения.

* Показать, что вы готовы измениться.

* Начать строить доверие заново, постепенно.

Интерактивная часть (20 минут)

• Вопросы для дискуссии (10 минут)

* Что для вас означает доверие в отношениях с вашим ребенком?

* Какие факторы, по вашему мнению, больше всего влияют на доверие между родителями и подростками?

* Какие способы построения доверительных отношений вы считаете наиболее эффективными?

* Как вы реагируете, когда ваш ребенок делает что-то, что вам не нравится?

* Как вы решаете конфликты со своим ребенком?

• Упражнение "Техника активного слушания" (10 минут)

* Объединить родителей в пары.

* Один родитель рассказывает о какой-то проблеме, а другой слушает и использует техники активного слушания (перефразирование, уточнение, отражение чувств).

* Затем родители меняются ролями.

* Обсудить, что они чувствовали в роли слушателя и рассказчика.

Заключение (5 минут)

• Подведение итогов собрания.

• Ответы на вопросы родителей.

- Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты, ссылки на полезные ресурсы).

Интерактивные элементы:

- В начале собрания: "Ассоциации" - попросить родителей назвать слова, которые ассоциируются у них со словом "доверие".
- В основной части: Обсуждение конкретных ситуаций из жизни родителей, связанных с общением с подростками.
- Во время дискуссии: Использовать метод "мозгового штурма" для поиска способов решения проблем в отношениях с подростками.

Важные моменты:

- Подчеркните, что построение доверительных отношений – это длительный процесс, требующий усилий с обеих сторон.
- Объясните, что родители тоже должны быть готовы к изменениям и идти на компромиссы.
- Предоставьте родителям конкретные инструменты и стратегии для улучшения общения с подростками.
- Призовите родителей к терпению и пониманию.

Не забывайте адаптировать конспект под свою аудиторию и добавлять свои собственные примеры и идеи.

ТЕМА 4: "Скрытая угроза: признаки употребления психоактивных веществ и что делать, если вы их обнаружили"

Структура конспекта:

Введение (5 минут)

- Приветствие и представление темы.
- Обоснование важности раннего выявления употребления ПАВ.

Основная часть (40 минут)

- Что такое психоактивные вещества (ПАВ)? (5 минут)
- * Определение и классификация ПАВ (алкоголь, наркотики, табак, вейпы, лекарственные препараты).
- * Краткое описание действия различных ПАВ на организм и психику.
- Признаки употребления ПАВ: как распознать? (15 минут)

Внешние признаки:

- * Изменение цвета кожи (бледность, покраснение).
- * Расширенные или суженные зрачки.
- * Несвязная речь, нарушение координации движений.
- * Неприятный запах изо рта или от одежды.
- * Следы от инъекций, ожоги на теле.

Поведенческие признаки:

- * Резкие перепады настроения, раздражительность, агрессивность.
- * Скрытность, лживость.
- * Пропулы школы, снижение успеваемости.
- * Изменение круга общения.

- * Потеря интереса к прежним увлечениям.
- * Проблемы со сном и аппетитом.
- * Появление долгов, пропажа вещей из дома.

Специфические признаки:

- * Наличие у ребенка специфических предметов (шприцы, иглы, трубки, пакетики с порошком, таблетки, вейпы, жидкости для вейпов).
- * Запах гари или химических веществ в комнате ребенка.
- Что делать, если вы подозреваете, что ребенок употребляет ПАВ? (15 минут)
 - * Сохраняйте спокойствие.
 - * Не устраивайте скандал и не угрожайте ребенку.
 - * Постарайтесь поговорить с ребенком откровенно и спокойно.
 - * Выразите свою обеспокоенность и предложите помощь.
 - * Не верьте обещаниям ребенка бросить употреблять самостоятельно.
 - * Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, наркологу, социальному педагогу).
 - * Будьте готовы к тому, что ребенок будет отрицать употребление ПАВ.
 - * Не откладываете обращение за помощью.
 - * Проведите тест на наркотики (при необходимости).
 - Куда обращаться за помощью? (5 минут)
 - * Телефоны доверия.
 - * Наркологические диспансеры и клиники.
 - * Психологические центры.
 - * Социальные службы.
 - * Группы поддержки для родителей.

Интерактивная часть (20 минут)

- Вопросы для дискуссии (10 минут)
 - * Какие признаки употребления ПАВ вы считаете наиболее важными и почему?
 - * Как вы думаете, почему подростки начинают употреблять ПАВ?
 - * Что, на ваш взгляд, самое сложное в ситуации, когда вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет ПАВ?
 - * Какие ресурсы вы знаете для получения помощи в случае употребления ПАВ?
 - * Как вы считаете, нужно ли проводить тестирование на наркотики в школах?
 - Анализ кейсов (10 минут)
 - * Предложить родителям рассмотреть несколько конкретных ситуаций и обсудить, какие признаки употребления ПАВ можно увидеть в каждой ситуации и какие действия следует предпринять.

Заключение (5 минут)

- Подведение итогов собрания.
- Ответы на вопросы родителей.
- Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты, ссылки на полезные ресурсы).

Интерактивные элементы:

- В начале собрания: Анонимный опрос: "Сталкивались ли вы лично с проблемой употребления ПАВ в вашей семье или среди ваших знакомых?".

- В основной части: Приглашение специалиста (нарколога, психотерапевта) для ответа на вопросы родителей.

- Во время дискуссии: Использование метода "мозгового штурма" для поиска способов помощи подросткам, употребляющим ПАВ.

Важные моменты:

- Предоставляйте только достоверную и актуальную информацию о ПАВ и их последствиях.

- Подчеркивайте важность раннего выявления употребления ПАВ.

- Не запугивайте родителей, а предлагайте конкретные шаги и решения.

- Ориентируйтесь на сотрудничество и поддержку.

- Предоставляйте информацию о доступных ресурсах и возможностях получения помощи.

Помните, что эта тема очень деликатная и требует от вас особой тактичности и профессионализма.

ТЕМА 5: "Здоровый образ жизни – здоровая семья: личный пример как лучший способ профилактики"

Структура конспекта:

Введение (5 минут)

- Приветствие и представление темы.

- Объяснение важности личного примера родителей в формировании здорового образа жизни у детей.

Основная часть (40 минут)

- Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? (5 минут)

- * Определение ЗОЖ.

Основные компоненты ЗОЖ:

- * Правильное питание.

- * Регулярная физическая активность.

- * Полноценный сон.

- * Отказ от вредных привычек.

- * Позитивное мышление.

- * Управление стрессом.

- Влияние образа жизни родителей на формирование ценностей и привычек ребенка (10 минут)

- * Дети копируют поведение родителей.

- * Привычки, усвоенные в детстве, сохраняются на всю жизнь.

- * Родители – пример для подражания.

- Как создать в семье атмосферу, способствующую ЗОЖ (15 минут)

Питание:

- * Готовить вместе полезную и вкусную еду.

- * Ограничивать потребление сладкого, жирного и фастфуда.

- * Есть больше овощей и фруктов.

* Прививать культуру питания.

Физическая активность:

* Заниматься спортом всей семьей.

* Гулять на свежем воздухе.

* Вести активный образ жизни.

* Поощрять занятия спортом и другими видами физической активности.

Сон:

* Соблюдать режим дня.

* Обеспечивать комфортные условия для сна.

* Ограничивать время, проводимое перед экраном телевизора или компьютера перед сном.

Отказ от вредных привычек:

* Не курить и не употреблять алкоголь в присутствии детей.

* Объяснять детям вред курения и алкоголя.

* Придерживаться здорового образа жизни.

Позитивное мышление и управление стрессом:

* Учить детей позитивно смотреть на мир.

* Учить справляться со стрессом и проблемами.

* Проводить время вместе, общаться и поддерживать друг друга.

• Личный пример как лучший способ профилактики зависимостей (10 минут)

* Дети, выросшие в семьях, где родители ведут здоровый образ жизни, менее склонны к употреблению ПАВ.

* Родители, ведущие здоровый образ жизни, являются примером для подражания и мотивируют детей следовать их примеру.

Интерактивная часть (20 минут)

• Вопросы для дискуссии (10 минут)

* Что для вас означает здоровый образ жизни?

* Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными и почему?

* Как вы поддерживаете ЗОЖ в своей семье?

* Какие трудности возникают у вас при ведении ЗОЖ?

* Какие ресурсы вы используете для получения информации о ЗОЖ?

• Упражнение "Колесо баланса ЗОЖ" (10 минут) (бланки можно взять в свободном доступе в сети Интернет)

* Предложить родителям оценить по шкале от 1 до 10, насколько хорошо они реализуют каждый из компонентов ЗОЖ в своей жизни.

* Обсудить, какие области требуют улучшения и что можно сделать для достижения баланса.

Заключение (5 минут)

• Подведение итогов собрания.

• Ответы на вопросы родителей.

• Предоставление информационных материалов (брошюры, буклеты, ссылки на полезные ресурсы).

Интерактивные элементы:

- В начале собрания: "Анкета" - попросить родителей анонимно ответить на вопросы о своих привычках, связанных с ЗОЖ.

- В основной части: Приглашение специалиста (диетолога, фитнес-тренера) для консультации родителей.

- Во время дискуссии: Обмен опытом между родителями.

Важные моменты:

- Подчеркивайте, что ЗОЖ – это не только отсутствие вредных привычек, но и активная, полноценная жизнь.

- Предлагайте родителям конкретные шаги и решения для улучшения своего образа жизни.

- Мотивируйте родителей на личный пример.

- Создавайте позитивную и поддерживающую атмосферу.

ТЕМА 1: "Что такое хорошо и что такое плохо: говорим о полезных и вредных привычках"

Цель: Сформировать у подростков базовое понимание различий между полезными и вредными привычками, их влиянием на здоровье.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Карточки с изображениями полезных и вредных привычек, большой лист бумаги или флипчарт, маркеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

- Приветствие.
- "Секретное слово": Объявить, что сегодня будем говорить о "привычках". Спросить, что такое привычка? (Это действие, которое мы повторяем много раз, пока оно не станет автоматическим).

- "Разминка": Игра "Правда или ложь". Ведущий называет утверждения, дети хлопают, если правда, и топают, если ложь.

- * "Чистить зубы нужно утром и вечером." (Правда)

- * "Есть конфеты можно килограммами каждый день." (Ложь)

- * "Заниматься спортом полезно." (Правда)

- * "Смотреть мультики всю ночь – это хорошая привычка." (Ложь)

Основная часть (25 минут):

- "Дерево привычек" (Интерактив):

- * На большом листе нарисовать "ствол" дерева.

- * Раздать детям карточки с изображениями различных привычек (чистить зубы, заниматься спортом, есть овощи, курить, пить алкоголь, играть в компьютер без остановки, сидеть в телефоне).

- * Дети должны приклеить карточки на "дерево": полезные привычки – на "зеленую" часть дерева (ветки, листья), вредные – на "серую" часть (корни, засохшие ветки).

- * Обсуждение: Почему одни привычки полезны, а другие вредны? Какие последствия могут быть от вредных привычек? (Болезни, плохое самочувствие, проблемы с учебной работой, испорченная кожа, плохие зубы).

- "Хорошо или Плохо?" (Игра):

- * Ведущий называет действие, а дети должны показать жестами: 👍 (большой палец вверх) – хорошо, 👎 (большой палец вниз) – плохо.

- * *Примеры:* "Сделать зарядку", "Съесть яблоко", "Поздороваться с другом", "Поиграть в компьютер 3 часа", "Укусить соседа", "Прочитать интересную книгу", "Посмотреть видео про спорт", "Скурить сигарету".

- * *Обсуждение:* Какие привычки делают нас сильнее, здоровее, умнее? А какие наоборот?

Закрепление (10 минут):

- "Составим полезное меню на день" (Задание):

* Предложить детям разделить лист бумаги на три части: "Завтрак", "Обед", "Ужин".

* Попросить их нарисовать или написать, какие полезные блюда они могли бы съесть в каждый прием пищи.

Рефлексия (5 минут):

* "Что нового я сегодня узнал?"

* "Какую полезную привычку я хочу начать делать?"

Игры и интерактивные задания:

• "Мои полезные привычки" (рисунок): Попросить детей нарисовать себя, занимающимся своей любимой полезной привычкой.

• "Полезный вопрос": Ведущий задает вопрос, на который можно ответить только "полезной привычкой". Например: "Что поможет мне быть сильным?" - "Заниматься спортом!".

Вопросы для обсуждения:

• Почему важно следить за своими привычками?

• Какие полезные привычки есть у вас?

• Какие вредные привычки вы знаете?

• Почему люди начинают делать вредные вещи? (Давление друзей, интерес, скука).

ТЕМА 2: "Секреты уверенности в себе: как сказать "нет" давлению сверстников"

Цель: Помочь подросткам развить навыки уверенного поведения и научить их отказываться под давлением сверстников.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Карточки с ситуациями, большой лист бумаги, маркеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

• Приветствие.

• "Мозговой штурм": "Что такое уверенность в себе?" (Знать свои сильные стороны, верить в себя, уметь отстаивать свое мнение).

• "Почему важно быть уверенным?" (Легче принимать решения, меньше поддаваться чужому влиянию).

Основная часть (25 минут):

• "Сила слова "НЕТ" (Дискуссия):

* Почему бывает сложно сказать "нет"? (Боимся обидеть, потерять друзей, показаться трусом).

* Когда "нет" – это правильный ответ? (Когда нам предлагают сделать что-то опасное, вредное, незаконное).

* Как сказать "нет" уверенно и вежливо? (Спокойным голосом, глядя в глаза, без агрессии, но твердо).

• "Разбираем ситуации" (Интерактив):

* Предложить подросткам карточки с ситуациями, где они сталкиваются с давлением сверстников (например, "Друзья предлагают попробовать вейп,

говоря, что это модно и безопасно", "Тебя просят украсть конфету из магазина", "Тебя уговаривают пропустить урок, чтобы пойти играть в компьютер").

* Разделить детей на группы. Каждая группа должна обсудить, как они ответят в данной ситуации, и почему.

* Презентация ответов групп.

• "Секреты уверенного "нет" (Практика):

* Отработка техник отказа:

* "Я не хочу." (Прямой отказ).

* "Спасибо, мне не интересно."

* "Я лучше займусь..." (Предложить альтернативу).

* "Мои родители будут против."

* "Мне это не нравится."

Закрепление (10 минут):

• "Игра в роли":

* Ведущий разыгрывает сценку, где он предлагает что-то вредное, а один из подростков должен уверенно отказаться, используя одну из отработанных техник.

Рефлексия (5 минут):

* "Что было самым сложным в игре?"

* "Какую фразу для отказа вы запомнили лучше всего?"

* "Как я могу быть более уверенным в реальной жизни?"

Игры и интерактивные задания:

• "Зеркало уверенности": Подростки встают парами и смотрят друг на друга, стараясь изобразить уверенное лицо.

• "Супергерой отказа": Предложить каждому подростку придумать имя своего "супергероя отказа" и его "суперспособность" (например, "Капитан Спокойствие" - способность вежливо, но твердо отказывать).

Вопросы для обсуждения:

• Почему друзья иногда могут давить на нас?

• Что значит "быть настоящим другом"?

• Как понять, что человек хочет вам добра, а не плохого?

• Как чувствует себя человек, который умеет говорить "нет"?

ТЕМА 3: "Мифы и правда о курении, алкоголе и наркотиках: разбираемся вместе"

Цель: Предоставить подросткам достоверную информацию о вреде психоактивных веществ, развеять мифы и сформировать негативное отношение к их употреблению.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Карточки с мифами и фактами, изображения последствий употребления, видеоролик (при наличии).

Структура занятия:

Введение (5 минут):

- Приветствие.
- "Загадка": "Что такое? Бывает разным: бывает вкусным, бывает горьким, бывает жидким, бывает в виде дыма. Его пробуют от любопытства, а оно может разрушить жизнь. Что это?" (Психоактивные вещества).

- Объявить, что сегодня будем говорить о мифах и правде.

Основная часть (25 минут):

- "Мифы и факты" (Интерактивная игра):
 - * Разделить подростков на команды.
 - * Каждой команде выдается набор карточек: половина – с мифами (например, "Одна сигарета или глоток вина не повредят", "Наркотики помогают забыть о проблемах", "Вейпы безопаснее обычных сигарет"), половина – с реальными фактами (подтвержденными исследованиями).

- * Задание: Сопоставить миф с соответствующим фактом.

- * Обсуждение: Почему эти мифы опасны? Какие реальные последствия употребления?

- "Взгляд изнутри" (Обсуждение):

- * Обсудить, как психоактивные вещества влияют на мозг и тело подростка.

- * Показать (если есть возможность) короткий видеоролик о последствиях употребления.

- * Обсудить, как зависимости могут испортить жизнь: проблемы со здоровьем, учебой, отношениями с близкими, проблемы с законом.

- "Почему люди пробуют?" (Обсуждение):

- * Рассмотреть причины, по которым подростки начинают пробовать ПАВ (любопытство, желание казаться взрослым, влияние компании, проблемы в семье, стресс).

- * Обсудить, как можно справиться с этими причинами другими, более здоровыми способами.

Закрепление (10 минут):

- "Создаем плакат здоровья" (Творческое задание):

- * Попросить подростков нарисовать или написать на небольших листочках "слоганы здоровья" или "обещания себе" (например, "Я выбираю здоровье").

- * Попросить подростков нарисовать или написать на небольших листочках "слоганы здоровья" или "обещания себе" (например, "Я выбираю здоровье!", "Мое тело – мой храм!", "Я не буду пробовать наркотики!").

- * Собрать эти листы и сделать из них общий "Плакат здоровья".

Рефлексия (5 минут):

- * "Что самое главное я сегодня понял?"

- * "Какой миф о вредных привычках меня удивил больше всего?"

- * "Как я могу поделиться этой информацией с друзьями?"

Игры и интерактивные задания:

- "Волшебная таблетка" (упражнение): Ведущий спрашивает: "Если бы существовала волшебная таблетка, которая сделала бы вас умнее, сильнее,

счастливее, но имела бы один минус – она была бы психоактивным веществом, вы бы ее приняли?" (Это упражнение призвано побудить к размышлению о цене).

• "Азбука здоровья": На каждую букву алфавита придумать слово, связанное со здоровьем и отказом от вредных привычек (А – Активность, Б – Бег, В – Вода, Г – Гигиена, Д – Доброта, Е – Еда полезная, Ж – Жизнь, З – Здоровье, И – Интерес, К – Контроль...).

Вопросы для обсуждения:

- Почему некоторые люди думают, что курить или пить – это круто?
- Какие последствия для здоровья могут быть, даже если попробовать один раз?
- Как отличить правду от выдумки, когда тебе что-то рассказывают про наркотики или алкоголь?
- Что делать, если друг предлагает попробовать что-то вредное?

ТЕМА 4: "Мои друзья – моя команда: как выбрать правильное окружение"

Цель: Помочь подросткам понять, что такое хорошее окружение, как выбирать друзей, которые поддерживают и развивают, а не тянут вниз.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Карточки с характеристиками друзей, листочки бумаги, маркеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

- * Приветствие.
- * "Игра в ассоциации": "Дружба – это..." (Попросить каждого назвать одно слово-ассоциацию).
- * Обсуждение: Какие качества делают дружбу настоящей?

Основная часть (25 минут):

- * "Хороший друг – какой он?" (Обсуждение):
- * Что значит быть хорошим другом? (Поддерживает, помогает, радуется успехам, умеет слушать, честный, не заставляет делать то, что не хочется).
- * Какие качества вы цените в своих друзьях?
- * "Друзья, которые тянут вниз" (Дискуссия):
- * Как понять, что друзья влияют на тебя негативно? (Заставляют делать то, что тебе не нравится, смеются над твоими проблемами, плохо отзываются о других).
- * Какие вредные привычки могут быть у "плохих" друзей? (Курение, алкоголь, прогулы, агрессия).
- * Как отличить настоящего друга от того, кто просто использует тебя?
- * "Строим свою 'команду мечты'" (Интерактив):
- * Разделить подростков на группы.
- * Предложить им составить список качеств, которыми должны обладать их "идеальные друзья" или "команда мечты".
- * Обсуждение: Какие качества самые важные? Почему?

Закрепление (10 минут):

* "Сказка о дружбе" (Творческое задание):

* Предложить каждой группе придумать короткую сказку или историю о настоящей дружбе, где герои помогают друг другу и делают правильный выбор.

Рефлексия (5 минут):

* "Что для меня значит настоящая дружба?"

* "Как я могу быть хорошим другом?"

* "На что мне стоит обратить внимание в своих отношениях с друзьями?"

Игры и интерактивные задания:

• "Дерево дружбы": Нарисовать дерево, и каждый подросток пишет на листочке (в форме листа) качество настоящего друга и приклеивает его к дереву.

• "Ситуации дружбы": Ведущий предлагает ситуации, а подростки должны решить, как поступил бы настоящий друг.

Вопросы для обсуждения:

• Почему важно выбирать друзей, которые нас поддерживают?

• Что делать, если твои друзья начинают делать что-то плохое?

• Как найти новых друзей, если ты переехал или пошел в новую школу?

• Может ли дружба быть вредной?

ТЕМА 5: "Я выбираю жизнь: как интересно проводить время без вредных привычек"

Цель: Показать подросткам, что жизнь может быть интересной и насыщенной без употребления алкоголя, наркотиков и других вредных веществ, познакомить их с альтернативными способами проведения досуга.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Карточки с изображениями различных хобби и занятий, бумага, фломастеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

* Приветствие.

* "Вопрос-вопрос": "Что вы любите делать в свободное время?" (Поощрять разнообразие ответов).

* "Сегодня мы поговорим о том, как можно провести время интересно и с пользой, без всяких вредных привычек!"

Основная часть (25 минут):

* "*Мир увлечений*" (Мозговой штурм и презентация):

* Ведущий задает вопрос: "Чем можно заниматься, чтобы было интересно и весело, и при этом не нужны никакие сигареты, алкоголь или наркотики?"

* Подростки предлагают свои идеи. Ведущий записывает их на доске/флипчарте.

* Можно разделить идеи на категории: спорт, творчество, интеллектуальные занятия, общение, помощь другим.

- * Привести примеры:
- * Спорт: футбол, баскетбол, плавание, танцы, скейтбординг, ролики, туризм, походы.
- * Творчество: рисование, музыка, пение, игра на инструментах, актерское мастерство, лепка, конструирование, писательство.
- * Интеллектуальные занятия: чтение, настольные игры, шахматы, изучение иностранных языков, посещение музеев, участие в викторинах.
- * Общение: встречи с друзьями, игры, походы в кино, дискуссии.
- * Помощь другим: волонтерство, помощь младшим, участие в школьных проектах.
- * *"Мое хобби – моя суперсила"* (Интерактив):
- * Предложить подросткам карточки с изображениями различных хобби.
- * Каждый выбирает то, что ему интересно, и придумывает, какую "суперсилу" ему дает это увлечение (например, "футбол – сила командной игры", "чтение – сила знаний", "музыка – сила самовыражения").
- * Дети кратко представляют свое "хобби-суперсилу".
- * *"План интересных выходных"* (Групповая работа):
- * Разделить подростков на группы.
- * Задание: Составить план интересных занятий на выходные, используя предложенные варианты и свои идеи.

Закрепление (10 минут):

- * *"Коллекция идей"* (Творческое задание):
- * Предложить подросткам нарисовать или написать о своем любимом увлечении или о том, что они хотели бы попробовать.
- * Создать "стенд идей" на стене.

Рефлексия (5 минут):

- * "Что нового я сегодня узнал о интересных занятиях?"
- * "Какой новый вид досуга я хотел бы попробовать?"
- * "Как я могу рассказать о своих увлечениях друзьям?"

Игры и интерактивные задания:

- *"Что в коробке?"*: Ведущий загадывает хобби, а подростки задают наводящие вопросы, чтобы угадать, что это.
- *"Цепочка увлечений"*: Первый говорит о своем хобби, второй должен назвать свое хобби, связанное с первым (например, "футбол" -> "спорт" -> "активный отдых" -> "походы").

Вопросы для обсуждения:

- Почему некоторые люди считают, что без алкоголя или наркотиков скучно?
- Какие преимущества дает интересное хобби?
- Как найти занятие, которое тебе действительно понравится?
- Как друзья могут помочь тебе найти новые увлечения?

ТЕМА 1: "Зависимость – это болезнь: механизмы формирования и последствия"

Цель: Дать подросткам углубленное понимание того, что зависимость – это не слабость характера, а хроническое заболевание, и объяснить его механизмы и разрушительные последствия.

Продолжительность: 45-50 минут.

Материалы: Схемы, иллюстрирующие влияние ПАВ на мозг, короткие видеоролики (при наличии), карточки с "симптомами" зависимости.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

Приветствие.

* *"Правда или миф?"*: Ведущий называет утверждения, связанные с зависимостью, а подростки отвечают "правда" или "миф".

* "Если я попробую наркотик один раз, ничего страшного не случится."

(Миф)

* "Алкоголь помогает расслабиться и забыть о проблемах." (Миф)

* "Зависимость – это болезнь, которую можно вылечить." (Правда)

Объявление темы: "Сегодня мы разберемся, почему зависимости – это не просто вредные привычки, а настоящая болезнь, которая поражает мозг."

Основная часть (30 минут):

* *"Как мозг работает под воздействием ПАВ?"* (Объяснение с визуализацией):

* Простая схема работы мозга: нейромедиаторы (дофамин, серотонин), как они отвечают за удовольствие, мотивацию.

* Как ПАВ (алкоголь, никотин, наркотики) воздействуют на нейромедиаторы, вызывая эйфорию, а затем – "синдром отмены".

* Формирование "порочного круга": потребность в веществе для получения удовольствия или снятия дискомфорта.

* Разница между физической и психологической зависимостью.

* *"Симптомы болезни: как понять, что это зависимость?"*

(Обсуждение):

* Предложить подросткам карточки с описаниями различных признаков, которые они должны разделить на "ранние" и "поздние" симптомы зависимости.

* Примеры: потеря интереса к жизни, постоянная потребность в веществе, мысли только о нем, разрушение отношений, проблемы со здоровьем, ложь, изоляция.

* *"Последствия: что теряет человек с зависимостью?"* (Дискуссия):

* Физическое здоровье: болезни органов, снижение иммунитета, проблемы с репродуктивной функцией.

* Психическое здоровье: депрессия, тревожность, психозы.

* Социальные последствия: разрыв отношений с семьей и друзьями, потеря работы/учебы, проблемы с законом.

* Потеря смысла жизни, утрата целей.

Закрепление (10 минут):

* *"Анализ кейсов"* (Работа в малых группах):

* Предложить группам короткие истории о подростках, у которых формируется зависимость.

* Задание: Определить, какие механизмы зависимости проявляются в истории, какие последствия уже наблюдаются.

Рефлексия (5 минут):

* "Что для вас самое важное узнать о зависимости как о болезни?"

* "Какое последствие зависимости кажется вам самым страшным?"

* "Как информация о механизмах зависимости меняет ваше отношение к ней?"

Игры и интерактивные задания:

• "Символы зависимости": Попросить подростков нарисовать символ, который, по их мнению, отражает суть зависимости.

• "Цепочка последствий": Начать с одного действия (например, "попробовал наркотик") и построить цепочку возможных последствий.

Вопросы для дискуссии:

• Почему люди, зная о вреде, все равно начинают употреблять?

• Можно ли "бросить" зависимость самостоятельно?

• Какая информация о зависимости кажется вам наиболее убедительной?

ТЕМА 2: "Самооценка и самоуважение: как не стать жертвой манипуляций"

Цель: Помочь подросткам развить здоровое самовосприятие, понять, как низкая самооценка может делать их уязвимыми для манипуляций, в том числе связанных с употреблением ПАВ.

Продолжительность: 45-50 минут.

Материалы: Карточки с ситуациями манипуляций, зеркала (по возможности), бумага, маркеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

Приветствие.

* *"Игра в комплименты"*: Подростки встают в круг и по очереди говорят комплименты друг другу.

Объявление темы: "Сегодня мы поговорим о том, как ценить себя и как не позволять другим людям использовать нас в своих целях."

Основная часть (30 минут):

* "Что такое самооценка и самоуважение?" (Обсуждение):

* Самооценка: как мы оцениваем себя.

* Самоуважение: как мы относимся к себе, ценим ли себя.

* Как низкая самооценка влияет на наши решения (желание понравиться, страх быть отвергнутым).

* *"Манипуляция – это не игра"* (Разбор понятий):

* Что такое манипуляция? (Воздействие на человека с целью скрытого управления его поведением).

* *Типичные техники манипуляций:*

* Угрозы ("Если не сделаешь, мы тебя больше не возьмем в компанию").

* Лесть ("Ты же такой крутой, попробуй!").

* Вызывание чувства вины ("Все пробуют, а ты как будто не такой").

* Давление ("Не будь трусом!").

* Как манипуляторы используют низкую самооценку? (Предлагают "особые" условия, делают вид, что "только тебе я могу доверять", пытаются вызвать чувство долга).

* **"Как укрепить свою самооценку?"** (Практические советы):

* Фокусироваться на своих сильных сторонах.

* Ставить себе реалистичные цели и достигать их.

* Принимать себя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками.

* Общаться с людьми, которые тебя ценят и поддерживают.

* Избегать сравнений с другими.

* Развивать свои таланты и интересы.

* *"Защита от манипуляций"* (Обучение навыкам):

* Умение говорить "нет".

* Умение отстаивать свои границы.

* Критическое мышление: задавать вопросы, сомневаться, проверять информацию.

* Обращение за помощью к доверенным взрослым.

Закрепление (10 минут):

* *"Мой суперцит от манипуляций"* (Творческое задание):

* Подростки рисуют или описывают свой "суперцит" – что помогает им противостоять манипуляциям (например, знание, поддержка друзей, уверенность в себе).

Рефлексия (5 минут):

* "Какое качество помогло бы мне чувствовать себя более уверенно?"

* "Как я могу лучше распознавать манипуляции?"

* "С кем я могу поговорить, если чувствую, что мной манипулируют?"

Игры и интерактивные задания:

• *"Карта моих сильных сторон"*: Каждый подросток рисует свою "карту", на которой отмечает свои сильные стороны, достижения, таланты.

• *"Перетягивание каната"* (метафорически): Ведущий предлагает ситуацию, где один пытается "перетянуть" другого на свою сторону, а второй должен уметь "устоять".

Вопросы для дискуссии:

• В каких ситуациях ты чувствуешь себя неуверенно?

• Как ты думаешь, почему люди вообще прибегают к манипуляциям?

• Какие "уловки" манипуляторов ты замечал в своей жизни?

• Как научиться ценить себя, даже если другие этого не делают?

ТЕМА 3: "Ответственность за свой выбор: закон и последствия"

Цель: Информировать подростков о юридической ответственности за употребление, хранение и распространение ПАВ, а также о последствиях, выходящих за рамки закона.

Продолжительность: 45-50 минут.

Материалы: Примеры статей из законодательства (в доступной форме), карточки с последствиями.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

Приветствие.

* *"Что такое закон?"* (Обсуждение: правила, которые помогают жить вместе и безопасно).

* *"Почему важно знать о законе, когда речь идет о вредных привычках?"*

Основная часть (30 минут):

* *"Закон на страже здоровья"* (Информационная часть):

* Краткое объяснение, что употребление, хранение и распространение наркотиков и психоактивных веществ незаконно.

* Примеры статей из Кодекса РФ об административных правонарушениях и Уголовного кодекса РФ, касающихся ПАВ (в упрощенной форме, с акцентом на последствия).

* Разъяснение понятий: "административная ответственность" (штрафы, предупреждения) и "уголовная ответственность" (штрафы, лишение свободы).

* Обсуждение, какие виды наказаний предусмотрены за разные действия (употребление, хранение, сбыт).

* *"Не только закон: другие последствия"* (Обсуждение):

* Помимо юридических последствий, какие еще проблемы могут возникнуть?

* Влияние на учебу (отчисление, невозможность поступить в ВУЗ).

* Влияние на отношения с семьей (разрыв отношений, лишение родительских прав).

* Потеря доверия со стороны друзей и знакомых.

* Трудности с трудоустройством в будущем.

* Влияние на репутацию.

* *"Выбор за тобой: последствия разных решений"* (Сравнение):

* Сравнить жизненный путь человека, который решил вести здоровый образ жизни, и человека, который попал под влияние зависимостей.

* Обсудить, какие возможности открываются в одном и другом случае.

Закрепление (10 минут):

* *"Правовой квест"* (Игра-викторина):

* Подготовить вопросы, связанные с законодательством и последствиями употребления ПАВ.

* Можно разделить подростков на команды и провести небольшую викторину.

Рефлексия (5 минут):

- * "Какая информация о законе была для вас самой новой?"
- * "Как вы понимаете, что такое ответственность за свой выбор?"
- * "Какую роль закон играет в вашей жизни?"

Игры и интерактивные задания:

- **"Что лучше выбрать?":** Предложить две ситуации – одна ведет к законным и позитивным последствиям, другая – к проблемам с законом и зависимостям. Подростки должны выбрать первый вариант и обосновать.

- **"Составь свое будущее":** Подростки рисуют или пишут о том, каким они видят свое будущее, если будут вести здоровый образ жизни.

Вопросы для дискуссии:

- Считаете ли вы, что законы против наркотиков достаточно строгие?
- Почему, по вашему мнению, некоторые люди все равно нарушают закон, связанный с ПАВ?
- Какие еще последствия, кроме юридических, может повлечь за собой употребление ПАВ?
- Как знание законов может помочь вам принять правильное решение?

ТЕМА 4: "Жизнь без допинга: как достичь успеха честным путем"

Цель: Продемонстрировать подросткам, что успех и самореализация возможны и достижимы без употребления психоактивных веществ, показать позитивные примеры.

Продолжительность: 45-50 минут.

Материалы: Истории успеха известных людей (спортсменов, ученых, артистов), бумага, маркеры.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

Приветствие.

- * *"Кто наш герой?"* (Ведущий описывает достижения известного человека, а подростки пытаются угадать, кто это).

Объявление темы: "Сегодня мы поговорим о том, как можно достичь высот в жизни, не прибегая к 'допингу' извне."

Основная часть (30 минут):

- * *"Истории успеха: примеры для подражания"* (Презентация и обсуждение):

- * Рассказать истории нескольких успешных людей, которые не имели проблем с зависимостями или преодолели их (спортсмены, ученые, артисты, предприниматели).

- * Акцентировать внимание на их пути: упорный труд, целеустремленность, дисциплина, преодоление трудностей, талант.

- * Обсудить: Какие качества помогли им достичь успеха? Какие трудности они преодолевали?

- * *"Что такое настоящий успех?"* (Дискуссия):

* Обсудить, что для подростков значит "успех". Это только деньги и слава? Или это что-то другое (удовлетворение от работы, хорошие отношения, саморазвитие, возможность помогать другим)?

* Сравнить "быстрый, но иллюзорный успех" (связанный с ПАВ) и "долгий, но реальный успех".

* *"Твои личные цели: как их достичь?"* (Практическая часть):

* Предложить подросткам подумать о своих целях (в учебе, спорте, творчестве, будущей профессии).

* Разработать план действий: какие шаги нужно предпринять, какие навыки развить, с кем можно посоветоваться.

* Обсудить, как вредные привычки могут помешать достижению этих целей.

Закрепление (10 минут):

* *"Мой путь к успеху"* (Творческое задание):

* Подростки рисуют или пишут о своем пути к достижению одной из своих целей, акцентируя внимание на своих сильных сторонах и возможных трудностях.

Рефлексия (5 минут):

* *"Что тебя больше всего мотивирует в историях успеха?"*

* "Как ты думаешь, какие шаги ты можешь предпринять уже сейчас для достижения своей цели?"

* "Как ты будешь противостоять соблазнам, которые могут помешать твоему пути?"

Игры и интерактивные задания:

• *"Игра в будущее"*: Подростки описывают себя через 10-15 лет, достигнув своих целей.

• *"Создай свою мотивационную цитату"*: Подростки придумывают короткие мотивирующие цитаты.

Вопросы для дискуссии:

• Почему некоторые люди считают, что без наркотиков или алкоголя невозможно достичь успеха?

• Какие качества, кроме таланта, важны для достижения успеха?

• Как ты думаешь, можно ли справиться с трудностями без "допинга"?

• Какие примеры успешных людей, живущих без зависимостей, ты знаешь?

ТЕМА 5: "Куда обратиться за помощью: ресурсы и возможности"

Цель: Предоставить подросткам информацию о том, куда они могут обратиться за помощью, если столкнулись с проблемой зависимости (у себя или у друга), или просто нужна консультация.

Продолжительность: 40-45 минут.

Материалы: Список телефонов доверия, адреса организаций, буклеты, контакты специалистов.

Структура занятия:

Введение (5 минут):

Приветствие.

- * *"Вопрос-ответ"*: "К кому можно обратиться, если у тебя беда?"

Объявление темы: "Сегодня мы узнаем, где искать поддержку, если тебе или твоим близким нужна помощь."

Основная часть (30 минут):

- * *"Не оставайся один: кто готов помочь?"* (Информационная часть):

* Телефоны доверия: Объяснить, что это анонимные линии, где можно получить психологическую помощь и поддержку. Привести примеры номеров (общероссийские, региональные).

* Школьный психолог/социальный педагог: Объяснить их роль, конфиденциальность, возможности помощи.

* Медицинские учреждения: Наркологические диспансеры, клиники (объяснить, что это не только для лечения, но и для консультаций).

* Кризисные центры: Для тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации.

* Онлайн-ресурсы: Сайты с информацией о зависимостях, форумы поддержки, онлайн-консультации.

- * *"Как получить помощь?"* (Разбор алгоритма):

* Что делать, если ты сам чувствуешь, что проблема начинается?

* Что делать, если ты видишь, что друг попал в беду? (Как предложить помощь, кому сообщить, если ситуация опасная).

- * Важность анонимности и конфиденциальности.

- * *"Не стыдно просить о помощи"*.

Закрепление (10 минут):

- * *"Карта помощи"* (Творческое задание):

* Подростки рисуют "карту помощи" – схему, на которой обозначают, куда они могут обратиться в разных ситуациях.

Рефлексия (5 минут):

- * "Какую новую информацию о помощи я сегодня получил?"

- * "К кому я бы обратился, если бы у меня возникла проблема?"

- * "Почему важно знать о таких ресурсах?"

Игры и интерактивные задания:

• *"Собери номер"*: Ведущий дает подсказки, а подростки должны "собрать" номер телефона доверия или адрес центра.

• *"Ролевая игра: Обращение за помощью"*: Подростки разыгрывают сценку, где один обращается за помощью к психологу или на телефон доверия.

Вопросы для дискуссии:

- Почему многие люди боятся обращаться за помощью?

• Как вы думаете, почему анонимность важна при обращении за помощью?

- Что бы вы посоветовали другу, который боится попросить о помощи?

- Как школа может помочь в информировании о ресурсах помощи?