

**Методическая разработка
по профилактике
табакокурения, наркомании и алкоголизма.
На тему:
«Привычки – хорошие и плохие»**

Бедность – от лени, а болезнь
– от невоздержанности.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Это значит, что в 1993 на каждую купленную пачку сигарет в среднем пришлось примерно 2,06 доллара, затраченных на лечение заболеваний, связанных с курением.

В отличие от проблемы пьянства, в проблеме курения наша страна (вместе с большей частью бывшего СССР) пошла не как всегда "своим путем", а также как и большинство других стран. Но с большим опозданием – около 20 лет. По данным социологов в России курят 70% мужчин и 45% женщин. Такое соотношение курящих и некурящих наблюдалось в США в 70-х – 80-х годах. Затем благодаря целому ряду мер удалось значительно уменьшить численность подверженных этой вредной привычке. Сейчас же табачные компании обрели второе дыхание, открыв для себя неисчерпаемый рынок стран Восточной Европы.

Печальным фактом является также то, что большинство их продукции помечено "For export only", т.е. эти сигареты запрещены для продажи в странах Европы и США. Причиной этого запрета является низкое качество этой продукции, большое содержание смол и никотина. Таким образом, мы стали рынком сбыта второсортной продукции.

Каковы же те самые меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения. Прежде всего это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда некурения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим

сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно, курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах, в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бескультурные личности курят уже в подземных переходах метро.

Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости. Таким образом, за счет вышеперечисленных мер снизив привлекательность курения среди взрослого населения, можно устранить тягу к этому у подростков.

Для сокращения курения можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры.

Официальная пресса США, Германии, Франции, Великобритании, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами. Наркомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин, растворители, клей "Момент" и т.д.).

Широкое распространение наркомании во многом является следствием тех социальных условий, а именно: безработицы, неуверенности в завтрашнем дне, ежедневных стрессов, тяжелого нервно-психического состояния, стремления получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности. Наряду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наркотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД и другие производные лизергиновой кислоты, не являющиеся, в отличие от других

психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке назвали приблизительное количество наркоманов на земном шаре; цифра оказалась ужасной: миллиард наркоманов! При этом нельзя не упомянуть, что в наши дни торговля наркотиками стала одним из самых страшных преступлений против человечества.

Как ни парадоксально, но наркомания имеет и положительную сторону. Речь идет о современной музыке, которая не была бы столь многообразна без принятия музыкантами самых разных наркотических средств.

Возвращаясь в нормальное состояние, они с помощью музыкальных средств пытались выразить и передать слушателю то, что они ощущали. Так возникли целые жанры современной музыки: эйсид-рок (ЛСД), реггей (марихуана) и т.д.

Даже в творчестве легендарных "The Beatles" можно проследить под воздействием какого наркотика создавался тот или иной альбом. Очень подробно этот вопрос рассмотрен известным музыковедом С.А. Коротковым в книге "История современной музыки".

Впрочем подобное вхождение наркотиков в культурную среду человека лишь свидетельствует о важности и остроте проблемы наркомании.

Наркомания давно стала глобальным явлением из-за астрономических сумм доходов, получаемых наркомафией. Никакие усилия отдельно взятой страны по искоренению этого зла не увенчаются успехом. Его можно достичь, лишь скоординировав мероприятия.

Рецептов действия пока нет, так как нет пока успешного опыта ни в одной из стран. В качестве силовых методов можно лишь порекомендовать усиление оперативных действий соответствующих служб и органов, более тесное сотрудничество с Интерполом и зарубежными коллегами.

Не стоит сбрасывать со счетов и методы социального воздействия.

Ныне «шоковое» состояние общественного мнения, связанное с обнародованием данных о наркомании в нашей стране, сменилось трезвым взглядом на необходимость активной контрпропаганды этого социально опасного явления. Нужно сказать, что опасения вызвать нездоровый интерес к наркотикам и вызываемой ими эйфории существуют до сих пор. Однако эффект

«умолчания» бывает обратным — люди оказываются неподготовленными к встрече с наркоманами, стремящимися вовлечь в свой круг новые жертвы.

В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип, и беседы о вреде наркотиков надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах наркотиков и их влиянии на организм. Главное - ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо передать старшеклассникам, их родителям, общественности — с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность,

дифференцированность - в зависимости от возрастных психофизиологических особенностей, уровня учебно- познавательной деятельности, развития школьника.

Обычно выделяют медико-биологическое, нравственно-этическое, социально- экономическое и правовое направление подобной работы. Неназойливая агитация за здоровый образ жизни, содержательный досуг должна быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагиваются медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости.

Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы - высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, телепередачи), печатные, художественные произведения, устные (выступления по радио, публичные лекции, беседы).

Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка.

Тем более это касается такой острой темы, как наркомания.

Сегодня масштабная социально-пропагандистская работа с массированным использованием всех средств воздействия уже создала общественный противонаркотический психологический настрой. Это чрезвычайно важно, так как дети и подростки особенно чувствительны к сформировавшемуся общественному мнению, к престижности того или иного поведения.

Естественно, государство обязано также заботиться о создании центров реабилитации наркоманов, наркодиспансерах, своевременном и достаточном финансировании их. Но тут сегодня уже возникают трудности экономического характера.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ или мотивация здорового образа жизни.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов — мотивация, в большей степени определяющая *modus vivendi* — образ жизни.

Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Вопрос этот очень сложный и требует специального исследования психологами, социологами, медиками и представителями других наук.

Оказывается, что положительной мотивации явно недостаточно. И причины тут двух родов: человек не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. Здоровый человек может и должен основывать свой образ жизни на положительном опыте старшего поколения и на отрицании опыта больных людей. В какой-то степени это действует, но далеко не на всех и не с должной силой.

К сожалению, нет моды на здоровье. В утверждении ее большую роль могли бы сыграть художественная литература и искусство. Но они мало работают на идеалы здоровья. Чаще пишут о людях, которые героически, чрезмерно много работают, преодолевая болезни. Если эти люди не повинны сами в своих болезнях, то почему бы не воздать им должное? Но много ли в литературе примеров людей, которые правильным образом жизни сохранили здоровье до преклонных лет и благодаря этому совершили большое полезное для общества дело? К сожалению, таких примеров почти нет.

Важнейшим фактором эффективной деятельности любой системы являются обратные связи. Организм человека — весьма сложная система с множеством безусловных и условных реакций, обеспечивающих высокую адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды. Многие люди, однако, неразумно долго и упорно испытывают стойкость своего организма неправильным образом жизни, алкоголем, никотином, и нередко только через десятилетия становятся очевидными неизбежные пагубные последствия. Рано или поздно обратная связь сработает, но чаще всего поздно или очень поздно. Должны пройти годы и десятилетия, прежде чем человек ударится лбом о свою болезнь, о свое несчастье. Также далеко не мгновенно проявляется и положительная обратная связь между занятиями физической культурой и улучшением состояния организма. Именно этот фактор тяжелее всего преодолеть человеку: занимаюсь физкультурой, уже две недели, а результатов по прежнему нет!

В этой связи большой интерес представляет система физических упражнений — аэробика, шейпинг, в особенности метод контроля состояния, при помощи которого осуществляется обратная связь в ответных реакциях организма на положительные и отрицательные воздействия. К сожалению, одного этого мало. Должны быть разработаны простые и доступные инструментальные и не инструментальные способы быстрой оценки и самооценки состояния организма.

Пользуясь ими, человек будет воочию убеждаться, к чему приводит неправильный и что дает правильный образ жизни. Здесь большие задачи возникают перед медициной, педагогикой и главным образом перед психологией.

Наукой давно доказан вред курения. Волевого и умного человека и убеждать не надо: знает, что слишком уж тяжёлые последствия возникают от табака. Ещё в 1974 году Всемирная организация здравоохранения посвятила проблеме курения обширнейший доклад, подводивший итог многолетней работе учёных всего мира. Невинная на вид папироса, являющаяся для многих вначале забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься.

После десяти-пятнадцати лет пагубная привычка курильщику становится в тягость, но к тому времени власть папиросы как наркотика столь сильна, что она преодолевает и рассудок. Может быть, в затяжных случаях наступает деградация умственных способностей, когда человек перестаёт понимать элементарные истины, понятные всем, но непонятные курящему.

Вред наркотиков

Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

Наркотики (от греч. *narkotikys* — приводящий в оцепенение, одурманивающий) — группа веществ, вызывающих физическую зависимость, не связанных с нормальной жизнедеятельностью.

Считается что термин наркотик (?????????) был впервые употреблен греческим целителем Галеном, в частности для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял Гиппократ. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень мандрагоры, семена эклаты и мака (опиум).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем докладе 1981 г. определяет наркотики как «Химическое вещество, или смесь веществ, отличное от необходимых для нормальной жизнедеятельности (подобно пище), прием которого влечет за собой изменение функционирования организма и, возможно, его структуры».

Направление методической разработки психолого-педагогическое.
Методическая разработка призвана помочь учащимся приобрести знания, навыки, опыт, необходимые для того, чтобы выбрать здоровый образ жизни, обрести сопротивляемость негативному и вредному влиянию.

Участники: 10 человек (11-14 лет)

Оформление, оборудование и инвентарь.

Класс подготовлен для проведения мероприятия. На доске название открытого урока, на плакатах надписи: «Царство вредных привычек – никотин, алкоголь, наркотик, азарт»; «Царство хороших привычек – труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа»; представлена презентация. Учащимся была показана сценка по профилактике наркомании и табакокурения. Подготовлены видеоролики.

Обоснование выбора проблематики методической разработки.

В настоящее время наркомания стала одной из серьезных проблем общества. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, за последнее десятилетие численность больных наркоманией увеличилась более чем в 9 раз. В последние годы наблюдается активное вовлечение детей до 14 лет в незаконное потребление наркотиков и психоактивных веществ. Напряженность социально-экономической ситуации, деформация семейных отношений, размытость моральных ценностей обусловили изменение социального поведения.

Психофизиологическая неустойчивость, подверженность детско-подросткового контингента стрессу на фоне снижения уровня жизни, безработицы и других негативных проявлений в семьях приводит к поведенческим расстройствам, к протесту обществу, школе, родителям и, тем самым, приобщению к наркотикам.

В этих условиях важно развитие и усиление «Я» подростка, формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности. Необходимо сформировать устойчивые антинаркотические установки у подростка, способствовать достижению и развитию его личности.

Концептуальные основы, цели и задачи разработки.

В современных условиях важно развитие и усиление «Я», формирование уверенности и позитивного отношения к себе, развитие навыков самовыражения личности.

Для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психоактивных веществ необходимо развитие личностных качеств и социальных навыков подростков, обучение их новым формам поведения, формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью курса по профилактике наркомании в школе являются

групповые развивающие занятия, направленные на формирование гармоничной личности, развитие осознанных систем целей жизни.

Анализ статистических данных приводимых СМИ, показывает, что каждый пятый подросток уже имеет опыт одурманивания и наблюдается картина постоянного роста употребления наркотиков в детской среде. И самое главное, что к наркотическому соблазну не существует какого-то определенного социального иммунитета, а опасность заражения оказывается одинаковой как для традиционной группы риска, так и для тех, кто не вызывает тревоги. Поэтому чтобы такого желания не возникло, подросток должен успешно строить отношения с окружающим миром - решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с задачами воспитания

Цели:

- Создание условий для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
- профилактика и предупреждение наркомании среди учащихся;
- учить детей оценивать последствия своих действий (слайд №2).

Задачи:

- Предупредить возникновение у подростков установки на желание попробовать наркотик;
- дать представление учащимся о наркотических средствах;
- научить детей оценивать последствия своих действий;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека.

Ожидаемые результаты реализации:

- недопущение появления в школе детей, употребляющих наркотические или токсикоманические вещества;
- укрепление общего психического здоровья детей и подростков;
- обеспечение оптимального взаимодействия всех заинтересованных лиц в решении проблемы профилактики как приоритетной в воспитании современных детей и подростков;
- поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;

Основные положения содержания и направления профилактической деятельности.

Природа не терпит пустоты, и каждый педагог знает: для того, чтобы запрет сработал, у человека должна быть альтернатива. Если наркотизация рассматривается как недопустимый вариант поведения, то взамен ребенку должны быть предложены другие варианты реализации своих потребностей.

То есть наркотизация не столько запрещается, сколько «выдавливается» иными, позитивными формами поведения. Используются формы работы, обеспечивающие детям активное участие в процессе антинаркотической подготовки, стимулирующие их творческую активность.

Педагог может находить убедительные, яркие и эмоциональные факты и доводы, показывающие учащимся пагубное влияние наркотических веществ на здоровье и быт человека на уроках. Разговоры с молодыми, здоровыми людьми о проблемах здоровья, как правило, не имеют успеха. Однако вопросы любви, брака и деторождения интересуют молодежную аудиторию, особенно в старших классах. И здесь обязательно надо говорить о влиянии наркотических веществ на потомство.

Главная задача антинаркотического просвещения - добиться не только хорошего знания учащимися особенностей действия наркотических веществ на организм, но и научить руководствоваться этой информацией в жизни.

Ход занятия.

Интерактивная беседа:

Тема сегодняшнего классного часа – человеческие привычки.

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким – то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и тп)

- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п)

- Как вы понимаете пословицу: «Бедность от лени, а болезнь – от воздержанности»? (Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

Мини – лекция «В рабстве у вредных привычек»

Педагог: Ребята, вы, знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрим на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города – это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему же так тянет людей в это темное царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки? Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями (говорит вкрадчивым голосом):

«Всё в жизни нужно попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

«Все это пробуют, поддержки компанию, у тебя появится столько друзей!»,

«А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего – то в жизни!» Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Педагог:

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Педагог читает вопросы. Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь день просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Попробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Педагог:

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопрос «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз – Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, с учителями.

Ролевая игра «Умей сказать «нет»»

Педагог: Мы начали классный час с разговора о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить... «Нет» (дети хором отвечают).

Подведение итогов: Как вы считаете, нужно ли было говорить о наших привычках? В какие моменты нашего мероприятия вы чувствовали себя уверенно, комфортно? Когда вам было скучно или наоборот весело?