Додаток 1

**Тернопільський обласний комунальний інститут**

**післядипломної педагогічної освіти**

**Відділ освіти Лановецької райдержадміністрації**

**Лановецький районний методичний кабінет**

**НВК «Лановецька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №2 – гімназія»**

**Програма**

**факультативних занять «Рівний-рівному»**

**для учнів 7-9 класів**

***Укладач:***

***Матевощук Іванна Петрівна,***

***практичний психолог***

***Ланівці***

***2012***

**Пояснювальна записка**

***Актуальність програми***

Підлітковий вік – це період значних змін у становленні особистості. Одним з найважливіших новоутворень в особистості підлітка в цей час є потяг до самоствердження, бажання бути визнаним оточуючими. Конфлікти з батьками, способи самовираження підлітків, які шокують дорослих, а також зростання асоціальних вчинків у цьому віці значною мірою провокуються тим, що більшість учнів цієї вікової категорії ще не володіють способами продуктивного спілкування з дорослими та ровесниками.

Одна з найгостріших проблем сьогодення –поширення вживання наркотичних речовин підлітками.Це соціальне явище має свою динаміку і закономірності розвитку, свідчить про відсутність мотивованої направленості підлітків на формування та збереження свого здоров'я. Водночас це також наслідок відсутності в суспільстві пріоритету здорового способу життя.

Проблема ранніх статевих стосунків, статевої поведінки підлітків, незапланована вагітність, ВІЛ, СНІД та інфекції, що передаються статевим шляхом, стала актуальною внаслідок несформованості власних навичок відповідальної поведінки.

Підліткам бракує елементарної обізнаності у сфері своїх прав,обов'язків та відповідальності за багатьох життєвих ситуацій.

Дана програма створена на основі навчальних модулів : «Спілкуємось і діємо»/О.Безпалько, В.Гончарова, І.Авдєєва, Ж.Савич – К.: Міленіум,2002.; «Твоє життя – твій вибір»/ Зимівець Н.В., Сивогракова З.А., Лешук Н.О.,:Навч.метод. посібник.- К.: Навчальна книга,2002.; «Знаємо та реалізуємо свої права»/ Квітка Я.М., Константінов С.Ф., Ковганич Г.Г., Денисова О.І.,: Навч.метод. посібник.- К.: Навчальна книга,2002.; «Прояви турботу та обачливість»/ Ворник Б.М, Голоцван О.А., Коломієць В.П., Талалаєв К.О.,: Навч.метод. посібник.- К.: Навчальна книга,2002; котрі було розроблено в рамках Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», що реалізується Міністерством освіти і науки України, ПРООН/ЮНЕЙДС.

***Мета курсу***

Ознайомити учнів з базовими положеннями теорії спілкування, формувати навички ефективної взаємодії; надати знання та сформувати уміння й навички реалізації здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я, протистояння спокусі та соціальному тиску; сприяти формуванню правового світогляду підлітків; підвести учнів до розуміння того, що ВІЛ, СНІД, ІПСШ, незапланована вагітність – це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через формування власних навичок відповідальної поведінки.

***Завдання:***

* Формувати в учнів вміння працювати в команді.
* Розвивати навички активного слухання, ефективного спілкування та відповідальної поведінки.
* Навчити підлітків визначати життєві цінності, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я та власних вчинків.
* Розкрити причини вживання наркотичних речовин і показати негативні наслідки їхньої дії на організм підлітка, впливу на сімейне та суспільне благополуччя.
* Навчити учнів оцінювати ситуації ризику, приймати відповідальні рішення та протистояти соціальному тиску.
* Ознайомити підлітків з їх правами та обов'язками, з основними положеннями Конвенції ООН про права дитини, законодавчих актів України.
* Формувати навички правомірної поведінки, вчити підлітків діяти в різноманітних життєвих ситуаціях у відповідності з нормами права.
* Надати інформацію про стать, статеві стосунки, психофізіологічні зміни, пов'язані з процесом дозрівання; про шляхи поширення та наслідки ВІЛ, СНІД та ІПСШ.
* Формувати і підлітків толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих.
* Надати практичні рекомендації підліткам щодо організації просвітницької роботи

серед однолітків.

Програма курсу побудована за перерахованими модулями, містить чотири розділи, розраховані на один навчальний рік з розрахунку 35год (1 год в тиждень)

Теоретичний матеріал програми супроводжується набором різноманітних практичних завдань: проблемні питання для мозкового штурму, опитувальники, тренінгові вправи, дискусії,робота з роздатковим матеріалом, рольові ігри, ситуативні вправи,вправи «Коло знань», «Міфи і факти», «Незакінчені речення», кросворди,вікторини, підведення підсумків, ігри-руханки, створення колажів, малюнків, плакатів, буклетів.

У практичній частині передбачені індивідуальні, парні та групові форми роботи.

Після завершення кожного модуля проводиться анкетування учнів з метою підведення підсумків та аналізу роботи вчителя у виконанні завдань курсу.

**Зміст навчального курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з\п | Кількість  годин | Зміст | Поняття для вивчення |
| 1 | 1 | **Вступ.**  Концептуальні ідеї освіти «Рівний-рівному» щодо здорового способу життясеред молоді України. |  |
|  | 13 | **Модуль «Спілкуємось та діємо"** |  |
| 2 | 1 | Завдання модуля «Спілкуємось і діємо». Знайомство. Правила тренінгового курсу. | Учні: виділяють  правила роботи групи |
| 3 | 1 | Тренінгове заняття «Я + інші». | Учні: беруть участь у тренінгу, називають особистісні якості |
| 4 | 1 | Що таке спілкування? Ефективне спілкування. | Учні: Мозковий штурм,виділяють якості для спілкування |
| 5 | 1 | Три сторони спілкування. Слова та жести в спілкуванні. Вправа «Плітка». | Учні: розрізняють сторони спілкування, усвідомлюють бар'єри спілкування |
| 6 | 1 | Тренування навичок публічного виступу. | Учні: вправляються у навиках публічного виступу |
| 7 | 1 | Поняття толерантності.  Психодіагностичний практикум. | Учні: визначаютьтолерантне спілкування, стереотипи. |
| 8 | 1 | Робота в мікрогрупах. «Я –повідомлення». | Учні: називають спілкування без оцінок та образ |
| 9 | 1 | Формування навичок успішної взаємодії.  Гра «Цивілізація» | Учні: здобувають навички міжособистісної взаємодії |
| 10 | 1 | Моделі поведінки. Вправа «Коло знань». | Учні:володіють навиками самостійного опрацювання знань |
| 11 | 1 | Пасивна поведінка. Агресивна поведінка. Відповідальна поведінка | Учні:ознайомлені з видами поведінки |
| 12 | 1 | Ситуативні вправи. | Учні: виконують завдання згідно з поданими ситуаціями |
| 13 | 1 | Тренування навичок відповідальної поведінки. | Учні: володіють навиками гідної поведінки |
| 14 | 1 | Підведення підсумків модуля. Анкетування. |  |
|  | 10 | **Модуль«Твоє життя – твій вибір».** |  |
| 15 | 1 | Мета, завдання, зміст модуля «Твоє життя – твій вибір». Здоров’я та здоровий спосіб життя. | Учні: володіють знаннями про здоровий спосіб життя |
| 16 | 1 | Найважливіші фактори,які впливають на здоров’я.  Наркотичні речовини та причини їх вживання підлітками. | Учні: володіють знаннями про фактори,що впливають на здоров’я |
| 17 | 1 | Вплив наркотичних речовин на організм підлітка | Учні: володіють знаннями про наркотичні речовини |
| 18 | 1 | Визначення своїх життєвих цінностей.  Вправа «Правильно-неправильно». | Учні: вміють визначати життєві цінності |
| 19 | 1 | Власна життєва позиція щодо проблеми наркотичних речовин. Вправа «Мій острів». | Учні: вміють демонструвати власні життєву життєву позицію |
| 20 | 1 | Розвиток самосвідомості учнів. Вправа «Будь впевненим у собі». | Учні: визначають рівень впевненості у собі |
| 21 | 1 | Технологія прийняття рішень. Вправа «Зроби вибір» | Учні: володіють технологією прийняття рішень |
| 22 | 1 | Розвиток навичок визначення ситуацій ризику. Навчання навичок впевненої поведінки, аргументованої відмови. | Учні: володіють навичками впевненої поведінки |
| 23 | 1 | Закріплення позиції відмови. Формування прагнення займати активну життєву позицію | Учні: володіють навичками аргументованої відмови |
| 24 | 1 | Навчання різним формам просвітницької роботи. Створення колажів. | Учні: інформовані про форми просвітницької роботи |
|  | 2 | Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права». |  |
| 25 | 1 | Мета і завдання модуля «Знаємо та реалізуємо свої права». Основні положення Конвенції ООН про права дитини | Учні: ознайомлені з основними положеннями про Конвенцію ООН |
| 26 | 1 | Права підлітків на охорону здоров’я. Вправа «Твоя відповідальність». Права дитини в Україні та механізми їх реалізації на державному рівні. | Учні: ознайомлені з правами дитини в Україні |
|  | 4 | Модуль «Прояви турботу та обачливість» |  |
| 27 | 1 | Мета і завдання модуля «Прояви турботу та обачливість». Дружба, закоханість,кохання.  Сексуальність і ставлення до неї. | Учні: вміють розмежовувати гендерні ролі |
| 28 | 1 | Стать і статеві стосунки. Формування навичок партнерського спілкування. | Учні: ознайомлені із інформацією про стать і статеві стосунки |
| 29 | 1 | ВІЛ і СНІД. Історія виникнення. Шляхи передачі ВІЛ- інфекції.ІПСШ. | Учні: ознайомлені із знаннями про ВІЛ/СНІД , ІПСШ |
| 30 | 1 | Ризикована поведінка та формування безпечної поведінки. Пам’ятка для підлітків. | Учні: сформовані навики безпечної поведінки |
|  | 2 | **Модуль «Методика освіти «рівний-рівному».** |  |
| 31 | 1 | Визначення функцій підлітків-інструкторів та шляхи їх підготовки. Методика проведення просвітницького тренінгу. | Учні: ознайомлені із функціями підлітків-інструкторів та методикою проведення тренінгу |
| 32 | 1 | Систематизація і узагальнення.  Практичні вправи | Учні: систематизували та узагальнили свої знання з курсу Програми |
| 33 | 1 | Проведення занять підлітками –інструкторами з підлітками. | Учні: сформували навички проведення занять з однолітками |
| 34 | 2 | Участь у проведенні ігротеки та загальношкільних масових заходів. | Учні: використовують знання курсу у проведенні ігротек та загальношкіль-них масових заходах |
|  |  |  | **Загалом 35 годин** |

**Календарне планування факультативного курсу**

**«Рівний-рівному»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з\п | Тема уроку  **І - семестр** | Дата |
| 1 | Концептуальні ідеї освіти «рівний рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України |  |
| 2 | Завдання модуля «Спілкуємось і діємо». Знайомство. Правила тренінгового курсу. |  |
| 3 | Тренінгове заняття «Я + інші». |  |
| 4 | Що таке спілкування? Ефективне спілкування. |  |
| 5 | Три сторони спілкування. Слова та жести в спілкуванні. Вправа «Плітка». |  |
| 6 | Тренування навичок публічного виступу. |  |
| 7 | Поняття толерантності.  Психодіагностичний практикум. |  |
| 8 | Робота в мікрогрупах. «Я –повідомлення». |  |
| 9 | Формування навичок успішної взаємодії.  Гра «Цивілізація» |  |
| 10 | Моделі поведінки. Вправа «Коло знань». |  |
| 11 | Пасивна поведінка. Агресивна поведінка. Відповідальна поведінка |  |
| 12 | Ситуативні вправи. |  |
| 13 | Тренування навичок відповідальної поведінки. |  |
| 14 | Підведення підсумків модуля. Анкетування. |  |
| 15 | Мета, завдання, зміст модуля «Твоє життя – твій вибір». Здоров’я та здоровий спосіб життя. |  |
|  | **ІІ - семестр** |  |
| 16  17 | Найважливіші фактори,які впливають на здоров’я.  Наркотичні речовини та причини їх вживання підлітками. Вплив наркотичних речовин на організм підлітка |  |
| 18 | Визначення своїх життєвих цінностей.  Вправа «Правильно-неправильно». |  |
| 19 | Власна життєва позиція щодо проблеми наркотичних речовин. Вправа «Мій острів». |  |
| 20 | Розвиток самосвідомості учнів. Вправа «Будь впевненим у собі». |  |
| 21 | Технологія прийняття рішень. Вправа «Зроби вибір» |  |
| 22 | Розвиток навичок визначення ситуацій ризику. Навчання навичок впевненої поведінки, аргументованої відмови. |  |
| 23 | Закріплення позиції відмови. Формування прагнення займати активну життєву позицію |  |
| 24 | Навчання різним формам просвітницької роботи. Створення колажів. |  |
| 25 | Мета і завдання модуля «Знаємо та реалізуємо свої права». Основні положення Конвенції ООН про права дитини |  |
| 26 | Права дитини в Україні та механізми їх реалізації на державному рівні. Права підлітків на охорону здоров’я. Вправа «Твоя відповідальність». |  |
| 27 | Мета і завдання модуля «Прояви турботу та обачливість». Дружба, закоханість,кохання.  Сексуальність і ставлення до неї. |  |
| 28 | Стать і статеві стосунки. Формування навичок партнерського спілкування. |  |
| 29 | ВІЛ і СНІД. Історія виникнення. Шляхи передачі ВІЛ- інфекції.ІПСШ. |  |
| 30 | Ризикована поведінка та формування безпечної поведінки. Пам’ятка для підлітків. |  |
| 31 | Модуль «Методика освіти «рівний-рівному». Визначення функцій підлітків-інструкторів та шляхи їх підготовки. Методика проведення просвітницького тренінгу. |  |
| 32 | Систематизація і узагальнення знань.  Практична робота |  |
| 33 | Участь у проведенні ігротеки та загальношкільних масових заходів. Проведення тренінгових занять з підлітками. |  |
| 34 | Проведення занять підлітками –інструкторами з підлітками. |  |

**Додаток 1**

**ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ**

*«Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склались. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє примарна, душевне піднесення оманливе;*

*під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей».*

Джек Лондон

**У чому шкідливість уживання алкоголю для мозку?**

Більш ніж ЗО % алкоголю затримується у нерво­вих клітинах головного мозку, які складають лише 2 % ваги тіла людини. Внаслідок одного сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку (і, хоча у кожного з нас їх до 17 мільярдів, так бру­тально й марнотратно з ними обходитись не слід).

**Що тягне за собою стан сп'яніння?**

Він викликає зміну поведінки людини, яка стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь - вину­ватець половини всіх скоєних убивств. Крім того, за статистикою причиною більш ніж половини всіх травм і нещасних випадків є сп'яніння. Багато ви­падків зараження венеричними хворобами відбу­вається саме тоді, коли статеві партнери перебува­ють у стані сп'яніння; цей стан найчастіше є й причиною незапланованої вагітності.

**Чим алкоголь схожий на інші наркотики?**

Тим, що викликає психологічну й фізіологічну залежність.

**Чим алкоголь відрізняється від інших нарко­тиків?**

Алкоголь належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не переслідуються законом. Ставлення у суспільстві до його вживання навіть позитивне, тому можна говорити про створен­ня алкогольного культу з усіма його атрибутами і традиціями. Певна частка суспільства створила алкогольного ідола, якому служить, підтримуючи алкогольні традиції.

Чи є алкоголь продуктом харчування?

Алкоголь не продукт харчування. Він не містить у собі ніяких поживних речовин, без яких організм людини не міг би існувати повноцінно.

Алкоголь, наприклад, негативно впливає на ста­теву функцію чоловіків. Більше того, організм чоловіка-алкоголіка набуває жіночих ознак (т. зв. фемінізація алкоголіка). До речі, те саме, тільки на­впаки, може відбуватися з жінкою, що пиячить. У неї ослаблюються жіночі статеві ознаки і виникають чоловічі. Цей процес носить назву маскулінізації алкоголічок.

**Чому в компаніях вживають алкоголь?**

Тому що, на перший погляд, це сприяє спілку­ванню, загальним веселощам, допомагає почуватися невимушено. Але насправді, коли хтось у компанії напивається, то це стає прикрим і навіть небезпеч­ним для всіх: поряд з вами з'являється психічно неврівноважена та, фактично, отруєна людина, яку треба відводити додому та проводити з нею ком­плекс певних оздоровчих заходів.

***Алкоголізм і родовід***

Родовід алкоголіка • здебільшого дуже сумна історія.

Є таке поняття - закон трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до чет­вертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоводу вичерпується. Рід закінчується. (Вік по­коління - це етап від народження дитини до народ­ження її дітей. Народився, виріс, створив сім'ю, народив дитину - цикл замкнувся. Цей термін ста­новить приблизно 25 років).

Сто років тому американський лікар Дагдель зайнявся вивченням генеалогічного дерева шести в'язнів однієї з нью-йоркських в'язниць. Злочинці були родичами. Лікар розшукав відомості про їхньо­го родоначальника, який жив у XVIII столітті. Ним виявився гіркий п'яниця. Його потомство нарахову­вало 709 чол., з яких 77 були злочинцями (у тому числі 12 - вбивцями), 85 - дегенератами (основна причина - алкоголь), 174 - повіями, 18 - господаря­ми будинків розпусти, 206 - жебраками.

Не менш «яскравими постатями» були нащадки п'яниці і повії, яка народилася у 1741 р. їхнє потом­ство - 834 чол., з яких 168 - повії, 181 – жінки – розпусниці , 76 - волоцюги, 84 - вбивці, 140 - злодії та фальшивомонетники, 105 шахраї і кишенькові злодії. Те, що п'яниці народжують неповноцінних дітей, що ця неповноцінність може передаватись на­ступним поколінням, відомо давно. Алкоголь спри­чиняє виродження: перше покоління падіння моральності за посиленого вживання алкоголю; друге покоління - нестримне пияцтво, напади оска­женіння, втрата розумових здібностей; третє -тупість, ідіотизм, безпліддя.

Необхідно згадати і про такий вид алкогольного ураження, як алкогольний плід (дитина, народжена жінкою-алкоголічкою). Цьому явищу в останні деся­тиліття приділяється велика увага у зв'язку із зрос­танням жіночого алкоголізму, однак перші публікації на цю тему з'явилися ще 100 років тому. Відомі випадки, коли у крові немовляти на момент його народження виявляли високу концентрацію етанолу.

Ось дані обстеження 820 дітей із сімей, де бать­ки — п'яниці та алкоголіки. 39 з них народилися не­доношеними і загинули, 16 мертвонароджені, 121 померли немовлятами, 38 народилися з фізичними вадами, що призвели до непрацездат­ності, 145 - психічно ненормальні, 55 - з послабле­ним імунітетом до хвороб.

Лише близько 15 % дітей, народжених від батьків-п'яниць, розвиваються нормально психічно і фізично. Четверо з п'яти так чи інакше виявляють­ся неповноцінними. У 100 % випадків у дітей, які народилися після 6-8 років пияцтва батька, а тим більше матері, визначається розумова непо­вноцінність. Тут алкоголь не лишає жодних шансів...

Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це - реальна і страшна загроза генофонду нації.

**Додаток 2**

**ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ**

Токсична дія алкоголю на організм підлітка перш за все позначається на діяльності нервової си­стеми. Мозкова тканина легко всмоктує алкоголь. Підліток стає дратівливим, швидко стомлюється, в нього порушується сон. Ці симптоми можуть прояв­лятися не тільки за систематичного (тобто постійно­го), а й за ситуативного (непостійного, час від часу) вживання алкогольних напоїв. Це пояснюється тим, що алкоголь, попадаючи в організм, залишається в ньому до двох тижнів (!).

Оскільки алкоголь циркулює в системі крово­обігу, то потрапляє до всіх органів тіла. За кілька хвилин він досягає головного мозку. Алкоголь уповільнює його роботу, гальмуючи як процес на­громадження інформації, так і її відновлення у пам'яті. Алкоголь може стати причиною галюци­націй та провалів у пам'яті. У тих, хто систематич­но випиває, уповільнюється розвиток інтелекту, погіршується пам'ять, втрачаються набуті раніше здібності.

Руйнівним чином діє алкоголь і на внутрішні органи. Алкогольні напої подразнюють слизову обо­лонку шлунка, що створює умови для розвитку за­палень органів травлення. Дуже страждає від алко­голю печінка. Алкоголь може буквально розщепити клітини печінки, які починають перероджуватися. Розвивається цироз печінки це практично не­виліковне захворювання. В підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

Дуже чутливі до дії алкоголю серце і судини. При вживанні алкоголю порушуються процеси обміну в серцевому м'язі. Реагують на дію алкоголю і нирки, залози внутрішньої секреції та інші систе­ми й органи.

Вживання алкоголю може призвести до ушкод­ження зору і слуху. Можуть також погіршитися відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі м'язи в організмі перебувають під контролем мозку, вжи­вання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає по­чуття координації та швидкість реакції.

Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Токсична дія алкоголю на організм підлітка в декілька разів більша, ніж на організм дорослого. Відомі випадки отруєння підлітків не­значними, з точки зору дорослих, дозами алкоголю.

Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Спочатку людина тягнеться до чарки, щоб уникнути якихось неприємних переживань або досягти розслаблення і нібито впевненості, але це досить швидко призводить до потреби у постійному вживанні спиртних напоїв розвивається алко­голізм. Алкоголізм - це захворювання, яке супрово­джується глибокими змінами і навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного й трива­лого лікування, а результати такого лікування, за свідченням фахівців, часто є невтішними. Через певні особливості підліткового організму алкогольна залежність, хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих.

**ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ**

При вживанні наркотиків і звиканні до них ор­ганізму розвивається наркоманія – захворювання, за якого психічний і фізичний стан людини, її само­почуття та настрій цілком залежать від наявності наркотику в організмі. За його відсутності розви­вається синдром позбавлення (абстиненція) - дуже тяжкий стан, який супроводжується судомами, сильним болем у м'язах і внутрішніх органах.

Наркотики страшні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залеж­ності. У зв'язку з фізіологічними особливостями ор­ганізму наркотична залежність розвивається у підлітків набагато швидше, ніж у дорослих. Відомі випадки, коли перші ж експерименти підлітка з наркотиками закінчувалися смертю.

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші, ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, тому що цей вірус передається через кров при кількаразо­вому використанні того самого шприца різними людьми. А саме такий спосіб передачі вірусу імуно­дефіциту є найбільш поширеним у світі. Людина, котра вживає наркотики, не контролює свою по­ведінку: наркотики дуже сильно впливають на голо­вний мозок та нервову систему. Під їхньою дією нер­вові клітини просто «згоряють». Різко знижуються захисні функції організму.

Багаторазове проколювання вен може призвести до утворення у судинах тромбів і рубців. Коли тром­би відриваються від стінок судин та починають ру­хатись у системі кровообігу, потрапляючи до серця і легенів, може настати смерть - тромб перекриває доступ крові до життєво важливих органів. Бактерії з нестерильної голки потрапляють до кровообігу й циркулюють по всьому організму. Якщо вони ура­жають серцеві клапани, виникає серйозне захворю­вання ендокардит, його симптоми гарячка, слабкість, серцева недостатність, яка може призвес­ти до смерті. Мікроби з нестерильної голки, потрап­ляючи до кровообігу, можуть також призвести до абсцесу мозку (симптоми сильна гарячка, кон­вульсії; потім настає кома і — смерть).

У жінок, які вживають наркотики під час вагітності, здебільшого народжуються мертві або де­фективні діти. Ось деякі з дефектів розвитку у дітей наркоманів: клишоногість, відсутність кінцівок, розщеплене піднебіння («заяча губа»), нерозви­неність внутрішніх органів.

Уживання дурманних токсичних речовин може спричинити пригнічення функції дихання, пору­шення серцевої діяльності, як наслідок непри­томність і навіть смерть.

При вживанні наркотиків різко порушується здатність логічно мислити, засвоювати нову інфор­мацію та концентрувати увагу; погіршується пам'ять.

Глибоко деформується особистість людини, яка вживає наркотики, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості йде ду­же швидко. Наркомани у 30-40 років (якщо вони доживають до цього віку) — виглядають і почувають­ся як 70-80-річні.

**ВПЛИВ ТЮТЮНУ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКА**

Головна мішень для тютюнового диму верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. При курінні крізь шар тютюну всмоктується повітря, яке посилює горіння. При цьому тютюновий дим руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних за­лоз. Це супроводжується підвищеним слиновиділен­ням. Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів та­кож подразнюються тютюновим димом, що створює умови для розвитку хронічних бронхітів, пневмоній.

У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричинюють онкологічні захворювання (рак). Курці з дуже великою ймовірністю можуть захворіти на рак ротової порожнини, гортані або легень.

Дуже шкідливо куріння позначається і на зовнішності людини. Навіть у молодому віці при не­великому стажі куріння проявляються характерні ознаки курця - пожовтіння зубів і нігтів, нездоро­вий колір шкіри, мережа розширених судин на обличчі.

Куріння є фактором ризику розвитку серцево-су­динних захворювань. Викурювання навіть однієї ци­гарки призводить до прискорення серцевого ритму, звуження судин, підвищення артеріального тиску. Результат куріння порушення функціонування серцевих м'язів, що може призвести до інфаркту міокарда. Внаслідок куріння може розвинутися таке тяжке захворювання судин ніг як облітерируючий ендартеріїт, яке дуже часто супроводжується ампу­тацією кінцівок.

Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну. Куріння провокує розвиток вираз­ки шлунка, ускладнює інші захворювання.

У жінок, які курять, порушується нормальна діяльність статевих органів, що сприяє розвитку безпліддя. Якщо курить вагітна жінка, в неї народ­жується дуже слабка дитина, зі зниженою вагою, з порушеннями нервової системи, що може проявля­тися не відразу, а з плином часу.

Компоненти тютюнового диму руйнують вітаміни в організмі людини, послаблюють його імунну (захисну) систему, внаслідок чого у курців часто спостерігаються прояви алергії, перебіг усіх захворювань триваліший, а лікуються вони важче, ніж ті, хто не курить.

Як і всі наркотичні речовини, нікотин - головна складова тютюнового диму, потрапляючи в ор­ганізм, змінює його діяльність таким чином, що лю­дина починає відчувати більшу чи меншу, усвідо­млювану чи ні, потребу в ньому - розвивається залежність. Сучасні дослідження свідчать про те, що складові тютюнового диму є речовинами, які викли­кають дуже стійку залежність. Це підтверджують такі статистичні дані: 85 % курців хотіли б кинути курити, але вдається це лише 15 % з них.

Важливо також пам'ятати, що великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує (цих людей часто називають пасивними кур­цями). Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впли­ву компонентів тютюну, що й сусід, який палить,

часто з тими ж руйнівними наслідками для здо­ров'я.

**Додаток 3**

**Тема заняття**: Поняття толерантності.

**Мета заняття**: показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички безоціночного спілкування.

**Вправа «Емоція по колу»**

Усі учні сідають в коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним іі повторюють. Вправа закінчується, коли всі передадуть свої емоціі.

**Вправа «Ярлики»**

- Зараз ви будете мати можливість відчути емоціі, які виникають під час спілкування, коли вас змушують діяти відповідно стереотипам.

(Учням роздаються «корони», на яких написаний один з виразів:

- Усміхайся мені.

- Будь похмурим.

- Корчи мені гримаси.

- Ігноруй мене.

- Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років.

- Підбадьорюй мене.

- Кажи, що я нічого не вмію.

- Жалій мене.

Всіх учнів ділять на 3 групи для виконання завдання: скласти розрізану картинку, причому кожен повинен поводитись один з одним так, як написано на «короні».«Корони» кожному учневі надіваються таким чином, щоб він не бачив, що на ній написано, але потрібно йому здогадатись по відношенню до нього оточуючих, який це напис.

Через 7-10 хвилин усі, не знімаючи «корон» відповідають на запитання:

Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?

Після того, як усі бажаючі висловляться, учням пропонується зняти «корони» та вийти із своїх ролей.

Запитання для обговорення:

- Чим в реальному житті можуть бути «корони»?

- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?

- Як часто ми стикаємось з ситуаціями навішування ярликів?

- Як ви почувались у реальному житті коли хтось навішував на вас ярлик?

- Як можна змінити уявлення людини про вас?

- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?

- Чи легко позбутися ярлика, коли він вже навішений? Як це зробити?

**Інформаційне повідомлення «Толерантність»**

Поняття толерантності вперше зустрічається у 18 столітті. У своєму "Трактаті про віротерпимість" відомий французький філософ Вольтер писав, що "безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети".

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміється як готовність і здатність без протесту стримати особистість, у французів - як певна свобода іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайській мові бути толерантним означає дозволяти великодушність по відношенню до інших. В арабському світі толерантність - прощення, терпимість, співчуття іншому, а в персидському - ще й готовність до примирення.

Зараз толерантність розуміється, як повага і визнання рівності, відмова від домінування та насилля, визнання прав інших на свої думки та погляди. Отже, толерантність, перш за все, має на меті прийняття інших такими якими вони є і взаємодію з ними на основі згоди.

Поділ людей на толерантних або інотолерантних є досить умовним. Кожна людина в своєму житті здійснює як толерантні, так і інотолерантні вчинки. Але здатність поводити себе толерантно може стати особистісною рисою, а відтак - забезпечити успіх у спілкуванні. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги.

Вони критично ставляться до себе і не прагнуть у всіх бідах звинуватити інших. Вони не перекладають відповідальність на інших. Толерантна людина не ділить світ на два кольори - чорний та білий. Вона не акцентує на розбіжностях між "своїми" та "чужими", а тому готова вислухати та зрозуміти інші точки зору.

Почуття гумору і здатність посміятися над своїми слабкими сторонами -особлива риса толерантної людини. У того, хто здатний до цього, менша потреба домінувати та зверхньо ставитися до інших.

Отже, толерантна особистість знає і правильно оцінює себе, її добре ставлення до себе співіснує з позитивним та доброзичливим ставленням до інших.

**Вправа «Асоціативний ряд на слово толерантність»**

**Т**

**О**

**Л**

**Е**

**Р**

**А**

**Н**

**Т**

**Н**

**І**

**С**

**Т**

**Ь**

На дошці записуються характеристики людини, що асоціюються зі змістом поняття «толерантність» і починаються з букви вертикального ряду.

**Вправа «Я-повідомлення»**

Важливо вміти проявляти толерантність в спілкуванні. Метод «рівний-рівному» передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому.

В конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, вона висловлює пряме негативне оцінювання іншого.У таких випадках можна використати прийом «Я-повідомлення».

„Я-повідомлення" - це усвідомлення та промовляння вголос свого стану у зв'язку із ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування „Я -повідомлень" допомагає висловити свої почуття не принижуючи іншу людину (порівняйте: "Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора" та "Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!")

"Я - висловлювання" - це промовляння вголос почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу ("Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...", "Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і сказати, настільки я розгублена"). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це - моя проблема, що я роздратована, це -мої відчуття, і ніхто, крім мене не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що "Я-висловлювання" конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

**Прийоми побудови "Я-повідомлень"**

1. Безоціночний опис дій, здійснених іншою людиною.

|  |  |
| --- | --- |
| Не варто: "Ти прийшов пізно" | Бажано: "Я хвилювалась за тебе, бо вже пізній час" |
| 1. Ваші очікування. | |
| Не варто: "Ти не вивів собаку" | Бажано: "Я сподівалась, що ти виведеш собаку" |
| 1. Опис своїх почуттів. | |
| Не варто: "Ти мене дратуєш, коли не прибираєш у кімнаті" | Бажано: " Коли я заходжу в твою кімнату і бачу там безлад, мене це дратує, і в мене псується настрій." |
| 1. Опис бажаної поведінки. | |
| Не варто: "Ти не маєш звички телефонувати про затримки" | Бажано: "Мені хочеться, щоб ти попереджав по телефону про затримки" |

"Я-повідомлення" включає в себе не тільки проговорювання свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію. Орієнтовна схема "Я-висловлювання":

1) опис ситуації, яка викликала напругу („Коли я бачу, що ти...", „Коли це відбувається...", „Коли я стикаюсь з такою ситуацією...");

2) точне визначення власного почуття у певній ситуації („Я відчуваю...", „Я не знаю що і сказати...", „У мене виникла проблема...");

3) визначення причин цього почуття.

**Запитання для обговорення.**

* Які висловлювання ви переважно використовуєте у повсякденному житі?
* Чи важко вам було оперувати «Я - повідомленнями»?
* Чому це важко було робити?
* Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я - повідомленнями»?

**Додаток 4**

**Тема заняття**: Найважливіші фактори,які впливають на здоров’я.

Наркотичні речовини та причини їх вживання підлітками.

**Мета заняття*:*** надати інформацію про наркотичні речовини, з’ясувати найбільш поширені причини їхнього вживання підлітками, повідомити про вплив наркотичних речовин на організм підлітків і соціальні наслідки їх вживання.

1.Гра-розминка „Крапки”.

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, сприяти згуртуванню групи.

Хід вправи

Учасники, згадавши якийсь образ,малюють на аркушах паперу в певному порядку кілька крапок і передають свій аркуш сусідові ліворуч, завдання якого,поєднавши крапки,намалювати той образ, який, як йому здається, тут може бути. Вправа виконується невербально. Потім учасники обговорюють,чи схожі малюнки на задумані образи.

2.Мозковий штурм „Що ми знаємо про наркотичні речовини?”

Мета: з’ясувати рівень обізнаності про наркотичні речовини.

Хід вправи

Кожен учасник записує на дошці те,що йому відомо про наркотичні речовини.Отримана інформація узагальнюється.

3.Інформаційне повідомлення „ Наркотичні речовини”.

Мета: надати загальну інформацію про різні види наркотичних речовин.

Хід повідомлення

Дуже обережно, уникаючи надмірної конкретизації, подається інформація про наркотичні речовини. Загальна класифікація цих речовин за протилежними ознаками: легальні-нелегальні; натуральні-штучні; за формами вживання: паління, випивання(рідини, порошки, таблетки), ін’єкції, вдихання; за сферами вживання: медицина, середовище людей, які вживають ті чи інші наркотичні речовини.

4.Мозковий штурм „Щопризводить до початку вживання наркотичних речовин?”

Мета: сприяти усвідомленню суті причин, що призводять до вживання підлітками наркотичних речовин.

Хід вправи

Тренер на фліп-чарті записує всі думки, висловлені учасниками тренінгу щодо причин вживання підлітками наркотичних речовин, та узагальнює отриману інформацію.

5.Вправа „Як діє реклама?”

Мета: активізувати критичне, аналітичне ставлення до засобів реклами. Надати учасникам можливість усвідомити власне ставлення до цього явища.

Хід вправи

На фліп-чарті від центальних слів „Засоби реклами” у формі променів записуються всі пропозиції учасників ,які вони в довільній формі по черзі висловлюють.( Аналіз рекламного плаката тютюнових виробів.)

6.Вправа „Шкала 1-10”.

Мета: довести,що власнна життєва позиція і власне „Я” є основними в пробемі початку вживання наркотичних речовин.

Хід вправи

Пропонується учасникам виставити свою оцінку впливу того чи іншого фактора- соціального середовища чи особистого ”Я”- в балах від 0 до 10.Виставити бал – означає поставити свій підпис у тому чи іншому місці у двох шкалах.Після того, як усі учасники визначилися зі своєю позицією,слід підсумувати роботу.Учасники мають можливість висловитись,чому вони вважають саме так, а не інакше.

7.Кросворд „Скажи наркотикам „Ні”.

8.Підведення підсумків.

Які знання ви отримали?

Як ці знання ви використаєте у своєму житті?

9.Гра-розминка „ Булочка з корицею”.

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти напругу після заняття.