

Березнівська загальноосвітня I-III ступенів школа № 2
Соціально – психологічна служба
Березнівської ЗОШ № 2

Районний конкурс – ярмарок педагогічної творчості



Номінація
психологічна
служба

ПРОФІЛАКТИКА
АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

З досвіду роботи практичного психолога та соціального педагога школи
Карновець Оксани Федорівни
Гергелюк Анни Вікторівни

Березне – 2012

О.Карповець, А. Гергелюк. Профілактика адитивної поведінки учнівської молоді – 2012 р.

У посібнику подано тренінгові заняття, психологічні семінари, рольові та ділові ігри, бесіди.

На допомогу практичним психологам, соціологам, соціальним працівникам і класним керівникам.

Відповідальна за випуск: В.Гоголь, заступник директора школи.

Комп'ютерний набір та верстка: О.Карповець.

© Затверджено
на засіданні навчальної
ради школи. Рішення
від 30.01.2012 р. № 4.

Випуск № 59
„Профілактика адитивної поведінки учнівської молоді”

Березне – 2012

Психологічна служба діє в системі освіти для підвищення ефективності навчально-виховного процесу, своєчасного виявлення труднощів, проблем та умов індивідуального розвитку особистості, корекції між особистісних відносин усіх учасників педагогічного процесу, профілактики відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці. Вона є системою, що спрямована передусім на індивідуальну роботу з людиною з метою максимального виявлення її творчих здібностей та умов їхнього розвитку, формування здорового способу життя, подолання кризових життєвих ситуацій.

Оскільки психологічна служба системи освіти – це служба охорони психічного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу, то основним змістом роботи практичного психолога та соціального педагога є проблема клієнта, його життєва ситуація. Усі професійні дії працівників служби спрямовані на реконструкцію життєвої ситуації особи, визначення основної проблеми та умов, за яких вона виникла, на реконструкцію життєвого шляху особистості, розробку можливих варіантів вирішення проблеми і розв'язання життєвої ситуації, здійснення коригуючого впливу на людину.

Професійні дії соціально-психологічної служби реалізуються у таких основних видах роботи: діагностика, профілактика, психологічна експертиза, психологічна прогностика, консультативно-методична допомога всім учасникам навчально-виховного процесу, психологічно-педагогічна корекція, соціально-психологічна реабілітація та психологічна просвіта.

З цією метою в Березнівській ЗОШ I – III ступенів №2 2003 року створено соціально-психологічний центр, в якому нині працюють практичний психолог Карповець Оксана Федорівна та соціальний педагог Гергелюк Анна Вікторівна.

Вступ

Соціально-психологічна профілактика як одна з основних напрямків роботи психологічної служби у навчальних закладах являє собою систему заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи; створення психологічних та соціальних умов, сприятливих для цього розвитку.

Звертаючись до питання профілактики ВІЛ/СНІДу, тютюнопаління, вживання алкоголю та психоактивних речовин, ми часто підсвідомо орієнтуємося на підлітків та молодь – учнів-старшокласників. Державні й недержавні структури оперують статистичними даними щодо поширення цих явищ у підлітковому та молодіжному середовищі, кількість молодих людей, які палять, вживають алкоголь та наркотики чи інфіковані ВІЛ. Педагоги-науковці вже давно виробили концепцію профілактичної роботи серед підлітків та молоді.

Навряд чи ці проблеми постають у той день, коли діти досягають певного віку і стають підлітками (умовно – семикласниками, восьмикласниками). Вони назрівають поступово, і життя свідчить, що обізнаність наших дітей щодо тютюну, алкоголю, наркотиків, ВІЛ/СНІДу незалежно від нашого бажання та розуміння значно перевищує наші уявлення.

Наші діти вже в молодшому віці в тій чи іншій формі отримують інформацію про негативні явища. Надання їм об'єктивних, відповідних до віку знань, а також формування настанов щодо здорового способу життя і навичок відповідальної поведінки дозволить знизити ймовірність їхнього долучення до вживання психоактивних речовин, а також зменшить ризик зараження ВІЛ та збудниками ІПСШ. Саме такою є мета профілактичної роботи в школі.

Заходи, які проводяться з метою профілактики адиктивної поведінки серед учнівської молоді: психодіагностика наркотичного uzалежнення та соціально-адекватної поведінки; тренінгові заняття з учнями; психологічна просвіта з даного питання через семінари, лекції для батьків, організацію антиреклами наркотичних речовин; індивідуальне консультування батьків та педагогів, які стурбовані поширенням шкідливих звичок серед дітей та молоді.



ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЕМІНАР ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

„Непроста розмова з батьками”

Мета: допомогти підліткам, які не наважуються порозмовляти на тему вживання наркотичних речовин, прийняти правильну стратегію поведінки з даного питання.

Ідея залучення учнів до семінарської форми заняття базується на припущенні, що правильно поставлене запитання має велике пізнавальне значення. А питання нашого семінару досить актуальне і, в деякій мірі для декого, дуже складне: „Як порозмовляти зі своїми батьками про наркотичні речовини?”

Хід семінару:

Трапляється так, що між підлітком та його батьками починають виникати напружені обговорювання теми наркотиків: деколи це просто бесіди, а деколи і скандали. Можливо, така ситуація склалася і в твоїй сім'ї? Якщо вона тобі заважає, то ти можеш поміркувати і розібратися: „Чому це відбувається?” Можливо, твої батьки недавно дізналися що ти вживаєш наркотичні речовини; чи, можливо, їм хтось сказав, що підлітки, з якими ти проводиш час, - „наркомани”. Батьки, звісно, уже злякалися за тебе. А якщо ж до того останнім часом ти змінив свій стиль одягу чи поведінки, а твої оцінки в школі знизилися, то тим більше батьки могли зробити висновок, що у тебе виникли проблеми з наркотиками.

Якщо ти хочеш зупинити ці сімейні сварки - потрібно розібратись, через що вони виникають. Давай спробуємо зробити це разом. Давай обговоримо деякі можливі причини твоїх конфліктів з батьками з приводу наркотиків, і постараємося знайти відповіді на питання, як поводити себе з батьками в таких ситуаціях.

Певне, батьки ставляться до наркотиків зовсім не так, як ти. І ти можеш зрозуміти, чому: в роки їх молодості мало хто курих траву, а про ін'єкційні наркотики зовсім майже нічого не чули. Тому наркотики та наркоманія вважались злочином проти суспільства і переслідувались міліцією. З того часу в свідомості більшості людей із покоління твоїх батьків залишилась тверда асоціація: наркотики - це, по-перше, аморальність і злочин, а по-друге, це дещо абсолютно чуже, не наше, а наркоман - це страшніше за інопланетянина. Так що уяви, як себе почувують твої батьки, коли читають в газетах про епідемію наркоманії. Ти можеш відповісти, що всі ці журналісти навмисне нагнітають непотрібний страх навколо наркотиків, а батьки просто піддаються паніці. Взагалі, так, але погодься: не було ще ні одного репортажу про те, що наркотики хоча б комусь в чомусь допомогли. Так що, можливо, у батьків відношення до наркотиків і справді занадто панічні, але в цілому - правильне.

Ще одна різниця між твоїми поглядами та поглядами твоїх батьків щодо наркотиків - це уявлення про майбутнє. Ти, звісно, плануєш в майбутньому не вживати наркотики - трошки побалуєш, а потім кину. Але батьки, швидше за все, думають інакше. Скоріше за все, вони впевнені в тому, що будь-яке вживання наркотиків рано чи пізно приведе до проблем і до виникнення залежності. Можливо, твої батьки знають приклади людей, які „сіли на голку” в твоєму віці. Ти ж, зі своєї сторони, своє вживання наркотиків бачиш, звісно, тільки як експеримент і уявляєш своє майбутнє без наркотиків. На жаль, уже до тебе багато нарко-експериментаторів в якийсь момент знаходили себе в глибокій „системі”, мало розуміючи, як таке могло статися. Наркотична залежність - ось те, через що, скоріше за все, твої батьки бояться за тебе.

Коли батьки бачать (чи думають), що ти втягуєшся, в наркоманію, їм дуже погано. Вони відчувають, що в деякому розумінні зазнали поразки; вони думають, що неправильно виховували тебе, не допомогли, не порадили, коли було

потрібно; вони звинувачують себе і страждають. Тому зараз вони, можливо, захочуть компенсувати свої минулі помилки і взяти тебе під контроль, для того, щоб більше не наражати тебе на неприємності і знову відчуті себе уважними батьками. Тебе, напевно, такий контроль роздратує; але постарайся зрозуміти, чому вони так роблять.

Ти, мабуть, знаєш про такий психологічний термін, як „тиск однолітків” - коли компанія нав'язує підлітку певні погляди, норми поведінки. Певно, і тобі доводилось зустрічатись з цим, і ти уявляєш, як важко піти проти поглядів приятелів.

Так ось, твої батьки також зазнають „тиску однолітків”. Для них важливо, як їхні друзі та родина реагують на те, що ти (справді чи на їх враження) вживаєш наркотики. Можливо, вони вже почули, як хтось погано сказав про тебе, чи порадив контролювати тебе. Ти можеш подумати: „А нехай вони не звертають уваги на чужі розмови!”. Насправді ж це не так просто. Зваж, що вони так як і всі люди (і ти в тому числі), знаходяться під впливом оточуючих.

Імовірно, твої батьки хвилюються також тому, що по закону вони несуть за тебе відповідальність, поки тобі не виповниться 16 років. Якщо ти вв'яжешся в якесь правопорушення чи, не дай Боже, злочин (крадіжка чи переховування наркотиків, чи ще щось), то вони будуть відповідати в суді разом з тобою (чи замість тебе!). Якщо ж тобі більше 16-ти, то їм доведеться наймати адвоката і платити штраф. Якщо через наркотики з тобою станеться нещасний випадок, то на батьків падає тяжкий тягар - платити за твоє лікування. А якщо постраждало майно (наприклад, якщо ти сів/сіла за руль в п'яному вигляді і попав/ла в аварію) - то їм доведеться ще й компенсувати збитки. До того ж вони знають, що чим далі розвивається наркоманія, тим більше грошей вона забирає з хворого і його сім'ї. Уяви, що вони відчувають, коли думають про свою убогу старість, яка буде, якщо їх син чи дочка стануть наркоманом.

І останнє, про що ми б хотіли згадати. Це найважливіша річ. Твої батьки хвилюються за тебе, скоріше за все, просто тому, що люблять тебе. І якби ти не оцінював/ла їх відношення до тебе, але вони завжди думають про свою дитину. Тому деколи з ними важко розмовляти, оскільки вони переживають за тебе, їм важко сприймати гірку правду про тебе. Так, можливо, зараз тебе дратує їх любов та опіка. Але від того, що ти скажеш: „Залиш мене в спокої”, вони не перестануть любити тебе, і не перестануть боятися твоїх наркотичних проблем. Так що тобі все-таки потрібно буде знайти шлях до переговорів з батьками; тільки так ти зможеш позбавити свою сім'ю від скандалів.

Ми поговорили про те, що відчувають батьки, коли дізнаються (або підозрюють), що ти вживаєш наркотики. Якщо тобі доводиться сваритись з батьками, то ми думаємо, що для тебе було б важливо зрозуміти, чому виникають ці скандали, звідки беруться ті почуття, які провокують скандали. Тема наркотиків пов'язана з досить сильними емоціями, переживаннями. Але якщо ти справді хочеш поліпшити ситуацію - тобі потрібно буде поговорити з батьками спокійно, без емоцій.

Ось декілька порад. Ти можеш спробувати додержуватись їх; тоді, можливо, розмова з батьками стане саме розмовою, а не черговою сваркою.

1. Будь тверезим, коли розмовляєш з ними. Це означає - ніяких наркотиків. Можливо, тобі якраз зараз захочеться прийняти дещо, що, на твою думку, заспокоїть тебе і придасть сміливості перед такою бесідою, але - не роби цього. Ти ж відразу покажеш батькам і собі, що не можеш контролювати себе і своє вживання наркотиків.

2. Постарайся також розмовляти їхньою мовою, без вуличних виразів і жаргону. Якщо ти скажеш: „Батьку, ти гониш”, скоріше за все, розмова просто обірветься чи перетвориться в скандал. І ти так і не зможеш пояснити свою позицію.

3. Краще за все відразу розповісти про справжній стан справ. Якщо ти просто експериментував/ла, то так їм і скажи, поясни, що це означає, оскільки вони очікують щонайгіршого і думають, що проблема зайшла занадто далеко.

4. Під час розмови додержуйся теми: „Я і моє вживання наркотиків”. Не дозволяй собі і батькам переходити на інші теми. Відкладіть їх для окремих розмов.

5. Не звинувачуй батьків, не перекладай на них провину. Ти вирішив/ла поговорити з ними не для того, щоб причини ти їм біль та сором за те, як вони тебе виховували. Зараз ви розмовляєте для того, щоб допомогти один одному розібратись в тому, що відбувається.

6. Якщо можеш, пообіцяй батькам не вживати наркотики за кермом, в школі чи під час інших важливих справ.

Якщо ти будеш слідувати цим порадам, твої батьки зможуть побачити тебе як людину більш зрілу та відповідальну, ніж їм здавалось. Якщо раніше, в інших справах, ти проявляв/ла себе як людина, якій можна довіряти, ну що ж, можливо, батьки зможуть довіритись тобі і в цьому питанні.

Ти можеш спробувати і інший шлях - особливо, якщо відчуваєш, що не можеш поговорити з батьками (з певної причини - вони можуть бути різними), а проблеми з наркотиками вже стали серйозними. В такому випадку спробуй знайти допомогу з іншого джерела. Краще за все, якщо у вас є дорослий друг сім'ї, до якого і ти, і твої батьки ставляться з повагою, який зможе взяти участь в сімейній розмові і спокійно, розважливо поговорити про ситуацію, яка склалась.

Якщо є вчитель чи шкільний психолог, який тебе знає, і якому ти довіряєш - спробуй задіяти його. Також тобі варто було б зателефонувати на телефон довіри (якщо такий в твоєму місті є); ти зможеш порадитись з телефонним консультантом про те, як поводити себе з батьками.

Ми намагались розібратися у деяких хвилюваннях, які відчувають твої батьки з приводу твого вживання наркотиків. Ми радимо тобі постаратись зрозуміти своїх батьків і обов'язково поговорити з ними - все одно, вживаєш ти наркотики чи їм це тільки здається. Чесна, спокійна розмова дозволить розрядити атмосферу в сім'ї, прояснити ситуацію і зменшити батьківський страх за тебе.

І ось ще дещо. Ми порадили б тоді ще раз поглянути зі сторони на свої відношення з наркотиками. Чому ти гаєш стільки часу та нервів на те, щоб запевнити батьків, начебто твоє вживання наркотиків безпечно і все це просто експерименти? Якщо погляд твоїх батьків так тебе дратує, то, можливо, вони справді торкнулися якихось важливих і хворобливих речей: Подумай, чи не відчуваєш ти, що починаєш втягуватись в наркотики, хоч і не хочеш в цьому собі зізнаватися? Можливо, ти побоюєшся, що наркотики починають впливати на тебе сильніше, ніж ти думав/ла?

Ми маємо надію, що ти думаєш над цим питанням. І це чудово: тоді і у тебе є можливості взяти ситуацію в свої руки. Поки проблема не зайшла далеко, ми рекомендуємо тобі безпосередньо зараз звернутися за консультацією. Шукай вихід!

І знаєш, бути тверезим насправді - класно!

Діалог „Батьки - діти”: ВАЖКІ ЗАПИТАННЯ

Мета: удосконалювати вміння батьків спілкуватися зі своїми дітьми та разом вирішувати проблеми, пов’язані з поширенням шкідливих звичок серед дітей та молоді, їх небезпечну дію на організм людини та шляхи профілактики наркотичного uzалежнення.

Хід діалогу:

За останні два роки кількість тих, що вживає наркотичні речовини подвоїлася, до того ж вік наркозалежної молоді має тенденцію до омолодження. На 1 січня 2005 року з більш ніж 90 тис. зареєстрованих наркоманів 80% становить молодь віком до 28 років, більше 6 тис. – неповнолітні.

Чому ж молоді люди вживають наркотичні речовини? Передусім, спроба „забороненого плоду” – це пошук нових відчуттів, який базується на хибній упевненості, що їх вживання тимчасово позбавляє від повсякденних проблем.

З іншого боку, підлітки та молодь, які схильні до шкідливих звичок, не відзначаються міцним здоров’ям. Якщо людина провела вечір цигарковому тумані, навряд чи вона вранці побіжить у тренажерний зал. Тому спроби ще не сформованої особистості до вживання наркотичних речовин вкрай негативно віддзеркаляються на подальшому її житті, спілкуванні з друзями, дорослими, а, особливо, в колі сім’ї. А для того, щоб попередити бажання дитини „все спробувати”, треба дати їй родинну підтримку, не боятися, коли дитина задає „страшні” питання, а радіти з того, що вона прийшла саме до вас, а не до „старших друзів” на вулиці. Дайте їй правдиву інформацію, навіть, якщо інколи це покаже вас у невігідному світлі.

Наш сьогоднішній діалог ми хочемо присвятити саме таким „страшним” питанням. Зараз кожен з вас візьме запитання зі столу, або запропонує своє, від своїх дітей, і ми разом вирішимо, як правильно відповісти.

Можливі варіанти питань та відповідей:

(Батьки діляться на групи по 4-5 чол., зачитують запитання і після 5-хвилинного обговорення пропонують варіанти відповідей).

- Чому одні таблетки, порошки й уколи корисні, а інші шкідливі?

Коли ти хворієш, лікар приписує тобі певні таблетки, порошки й уколи, які допомагають видужати. Але якщо спробувати ці ж препарати, коли ти здоровий, можна навпаки захворіти. А є такі речовини, які називають наркотиками, вони допомагають тільки захворіти. Щоб бути в безпеці, ніколи не використовуй ніяких

таблеток, порошоків і уколів, за винятком тих випадків, коли тобі їх дають батьки або лікар.

- Чому люди вживають наркотики, якщо вони такі шкідливі?

Цьому може бути багато причин. Можливо, люди не знають, наскільки небезпечні наркотики. Або ж люди поганої думки про себе і не знають, як справитися зі своїми проблемами. Або ж вони не поговорили про це зі своїми батьками. А ти як думаєш, чому?

- Якщо курити так шкідливо, чому ж мама чи тато курить?

На жаль, мама в юності з цікавості спробувала покурити, а тепер була б рада кинути, але не може. Тому краще і не пробувати, адже відмовитися від цієї шкідливої звички дуже важко.

- Ти і тато п'єте і пиво, і вино. А мені чому не можна?

У пиві і вині міститься алкоголь. Твій організм ще росте, і алкоголь може перешкодити тобі вирости сильним і здоровим. Тому тобі не треба вживати ніяких алкогольних напоїв доти, поки ти зовсім не виростеш і не станеш дорослим. Але і дорослому зовсім не обов'язково вживати алкоголь. Ти можеш все життя залишатися тверезим, якщо захочеш.

- Чому в робочі дні ви не п'єте алкоголь, а на свято на столі завжди стоїть і вино, і горілка?

Алкоголь знижує працездатність людей, тому ті, хто хочуть добре працювати, повинні залишатися тверезими. У свято ж зниження працездатності не настільки небезпечно, звичайно, якщо не треба вести автомобіль або робити іншу складну роботу. На святковому столі горілка і вино стоять в основному як символи, і люди збираються не для того, щоб випити, а щоб поспілкуватися. І алкоголь тут зовсім не обов'язковий, просто це традиція і, чесно кажучи, ми і самі погано розуміємо, чому ми дотримуємо її.

- Що робити в екстрених випадках?

Якщо Ви знайшли свою дитину млявою або без свідомості, важливо, щоб Ви знали, що робити. Це може зберегти їй життя.

Спочатку забезпечте доступ свіжого повітря. Потім поверніть її на бік і не залишайте її саму (інакше, якщо її почне нудити, то вона може задихнутися блювотною масою). Телефонуйте 03 і викликайте швидку допомогу. У випадку зупинки дихання починайте робити штучне дихання. Якщо зупинилося серце - непрямий масаж серця.

Останнє. Зберіть використані порошки, таблетки або що-небудь ще, що може допомогти визначити, яку речовину було використано, і віддайте лікареві швидкої допомоги.

- Що робити, якщо я виявив наркотики?

Якщо Ви знайшли щось, що, на Вашу думку, є нелегальним наркотиком, то повинні вибирати між тим, передати це в міліцію або знищити, щоб запобігти здійсненню правопорушення іншими людьми або самому мимовільно не стати правопорушником.

- Чи зобов'язані батьки повідомляти в міліцію?

Батьки не зобов'язані заявляти в міліцію, якщо вони знають або підозрюють своїх дітей у тому, що ті використовують або постачають нелегальні наркотики.

- Чи несу я відповідальність за дії моїх дітей з наркотиками?

Якщо Ваші діти виготовляють або зберігають у Вас удома нелегальні наркотики, а Ви знали про це, але не зробили належних дій, щоб припинити це, Ви можете розглядатися як правопорушник.

- Чи треба платити за надання наркологічної допомоги?

Якщо хворого в стані гострої наркотичної інтоксикації привезуть до наркологічної клініки, то допомогу буде надано безкоштовно. В інших випадках допомога звичайно є платною.

ЦІКАВІ ЗАПИТАННЯ, АБО ЧИ ПРАВДА ТЕ, ЩО...

... алкоголь у малих дозах корисний для здоров'я?

Проведені в західних країнах дослідження показали, що в людей, старших за 50 років, які помірно вживали алкоголь (до 20 грам чистого алкоголю на день) менший рівень смертності від коронарної хвороби серця порівняно з тими, хто не п'є, хоч причини цього явища поки не встановлено. У той же час, дані багатьох досліджень недвозначно свідчать, що в молодому віці алкоголь діє на організм тільки негативно. Тому давати алкоголь дітям і підліткам з медичної точки зору абсолютно не виправдано.

... той, хто хоч би раз спробував наркотики, стає на все життя наркоманом?

Ні, безліч людей спробували наркотики один або декілька разів і більше ніколи цього не робили. Зі зрозумілих причин вони не афішують цього. Одноразовий прийом будь-якого наркотику не веде до наркоманії. Але треба мати на увазі, що в будь-якого наркомана був той самий перший раз, який був першим кроком до біди. Тому краще не робити цього першого кроку взагалі.

... страждання при «ломці» - це гірше, ніж пекельні муки?

Ні, насправді фізичні відчуття при припиненні введення опійних наркотиків можна порівняти лише з грипом у важкій формі. Головне значення має те, з яким настроєм людина проходить «ломку». Якщо вона сприймає це як пекельні муки, то може навіть померти зі страху. Якщо ж наркоманові дати адекватну інформацію, то він цілком може подолати «ломку» навіть без медичної допомоги. Головна ж проблема полягає не у фізичній, а в психологічній залежності, яку треба долати після «ломки».

... краще вже дати дитині випити за столом, інакше вона почне випивати таємно або, гірше того, візьметься за наркотики?

Насправді в такій ситуації Ви фактично примушуєте дитину до споживання алкоголю, адже вона не зможе Вам відмовити. Якщо алкоголь їй не сподобається, вона намагатиметься приховати це, адже до неї виявили таку довіру, залучили до «світу дорослих». І якщо тепер хтось із однолітків запропонує їй алкоголь або наркотики, то буде набагато важче відмовити. До того ж встановлено, що чим раніше дитина пробує алкоголь, тим більша ймовірність того, що в неї розвинеться алкогольна залежність.

... в житті все треба спробувати.

Як правило, в такому випадку під ємним словом „усе” маються на увазі тільки секс і наркотики. Ніхто з таких підлітків не має намір стрибати з даху висотного будинку, вбивали когось або пити ціанистий калій. Таке твердження звичайно відображає те, що підлітки не розуміють реальних причин, які їх приводять до наркотиків. Треба звернути їхню увагу на цю обставину і запропонувати подумати про істинні причини звернення до наркотиків.

... це всього лише марихуана.

Безумовно, марихуана повільніше веде до смерті порівняно з героїном. Але часто (хоч далеко не завжди) марихуана стає тільки однією з ланок і веде до споживання інших наркотиків. Тому не вірте відразу таким словам, а уважно придивіться, чи немає ознак уживання інших типів наркотиків. До того ж ма-

рихуана є нелегальним наркотиком, і за її зберігання можуть постраждати як Ваші діти, так і Ви самі, якщо діти надумають ховати її у Вас удома.

... це мій організм і я роблю з ним, що хочу.

Так, але інший організм замість цього не дадуть, і доведеться жити довго або коротко із «зіпсованим» організмом, який не дасть повністю реалізувати себе в навчанні, роботі, спорті, сексі. І за ремонт цього організму платять батьки. Крім того, організм не схожий на машину або прилад, з яких можна під час ремонту вийняти несправні блоки і замінити їх на нові.

... тобі можна пити і курити, а мені чому не можна колотися?

З медичної точки зору, діти праві: принципової різниці між легальними і нелегальними наркотиками немає. Але існує явна юридична відмінність наслідків. До того ж більшість дорослих, якщо вони споживають алкоголь у символічних кількостях, звичайно здатні контролювати свою поведінку і запобігати серйозних медичних наслідків. Нелегальні ж наркотики вживаються звичайно в досить великих дозах, і тому ризик істотних негативних наслідків вищий, і вони настають набагато швидше, ніж у разі споживання алкоголю і тютюну.

... та я знаю купу людей, які приймають наркотики, і хоч би що.

Багато які негативні наслідки при вживанні наркотиків настають не завжди, а з певною часткою ймовірності, яка називається ризиком. Метафорично це можна описати як стрільбу з револьвера, в барабані якого частина патронів бойові, а частина холості. І ті, кому дісталися бойові патрони, йдуть, і про них забувають. Ті ж, кому дісталися холості, гордо стверджують, що це зовсім не небезпечно, коли по тобі стріляють з револьвера. Частка бойових патронів зумовлена безліччю чинників, і дотримання певних правил при прийманні наркотиків може знизити їхню кількість. Але найкраще взагалі обійтися без стрільби.

... всі п'ють або приймають які-небудь наркотики.

Абсурдність цієї заяви очевидна, якщо визирнути за межі свого вузького маленького світу. Насправді вона означає, що підліток сам не розуміє, навіщо він уживає наркотики, і намагається звалити відповідальність на навколишніх. Тут у підлітка борються два суперечливих бажання - бути схожим на когось і бути особливим, щоб виділитися. Підкажіть йому, що тверезість у наших умовах - це спосіб показати свою незвичайність і, наприклад, привернути увагу протилежної статі,

... я можу кинути, як тільки захочу.

Не секрет, що суть наркотичної залежності полягає саме в тому, що люди не можуть самі кинути. Але більшість підлітків тільки експериментують і дійсно ще можуть кинути. Спробуйте почати розмову з пропозиції: «А чому б не захотіти кинути прямо зараз?» Якщо підліток відмовиться, то нехай він спробує обґрунтувати причини, чому він не хоче кинути прямо зараз. Це допоможе, по-перше, йому самому зрозуміти ці причини, по-друге, він побачить, що якщо ці причини не можна подолати зараз, їх буде дуже важко подолати і в майбутньому.

Для того щоб перевірити, як Ви поведетеся зі своєю дитиною, поставте собі ще декілька запитань і дайте самостійно відповідь на них:

- ☺ Чи є моя дитина особистістю, що має право на повагу?
- ☺ Чи доводиться моїй дитині відчувати себе нерозумною, невмілою або поганою?
- ☺ Чи чує моя дитина зауваження, які принижують її гідність?
- ☺ Чи чує моя дитина образливі прізвиська, саркастичні зауваження, окрики, причіпки, погрози?
- ☺ Чи чує вона від оточуючих грубощі чи чемні звертання?

- ☉ Має моя дитина можливість висвітлити події, які відбулися, з власної точки зору, або їй доводиться виправдовуватися, коли дорослі мають на увазі найгірше?
- ☉ Чи немає у вас вдома традиції „робити з мухи слона”?
- ☉ Чи просять дорослі вибачення в дитини, коли вони не праві?
- ☉ Чи знає дитина межі дозволеної поведінки, чи відомо їй, які покарання на неї чекають у разі порушення цих меж або правил? Чи виконуються ці покарання?
- ☉ Чи має дитина можливість відчувати, наскільки вона важлива для вас? Як ви ставитеся до того, що вона робить?
- ☉ Чи висловлюєте ви своїм дітям своє захоплення ними і чи говорите ви їм щодня, що ви їх любите?

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

„Відповідальна сексуальна поведінка молоді”

Мета: засвоїти навички відповідальної (безпечної) поведінки, формувати вміння уникати небажаного ризику, виробляти правильну стратегію поведінки та робити свідомий вибір на користь свого здоров'я.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Способи проведення: лекція, висловлювання по колу.

Матеріали: ватман, маркери



1. Вправа „Привітання”:

Учасники тренінгу, називаючи своє ім'я, беруть за руку свого сусіда, говорять слова привітання: „Вітаю...”, „Дуже радий тебе бачити...”, „У мене зараз хороший настрій, я хочу з тобою ним поділитися...” і т. ін.

2. Вправа „Правила групи”:

Учасники по черзі висувають свої пропозиції щодо можливих правил поведінки в групі. Твердження, з якими погоджується вся група, записуються на ватмані, який вивішується на видному місці.

3. Міні-лекція "Утримання від статевого життя".

Інформація для тренера!

• Особливу увагу слід звернути на те, що дуже часто молоді люди плутають потребу в поцілунках, пестощах з потребою в сексуальній близькості. Можна довести свою любов не статевою близькістю, а словами та вчинками, наприклад, такими:

*Давай підемо у кіно
Тримай мене за руку
Будь моїм найкращим другом
Купи яку-небудь невелику, недорогу річ
Довіряй мені
Запроси на танець
Зроби мені комплемент
Надішли мені квіти.*

• Починати статеве життя чи відстрочити його - це вибір, який так чи інакше молода людина повинна зробити. Це вільний вибір. І все більше підлітків роблять його на користь утримання від сексу до шлюбу. Це не означає, що треба відмовитися від сексу НАЗАВЖДИ. Просто - усьому свій час.

Вправа "Прояви кохання".

Мета: закріпити знання щодо того, як можна показати свою любов не через статевою близькість, а через слова та вчинки.

Бажано, щоб основні думки учасників (окремо про дружбу й окремо про кохання) записувалися на великому аркуші паперу або на дошці.

4. Рольова гра "Як сказати „Ні!“"

Учасники діляться на пари і розігрують ситуації, коли хтось один пропонує, а інший – відмовляє.

- **Повторити.** Повторити неодноразово "Ні, ні, ні!"
- **Йти геть.** Якщо хтось продовжує чинити на тебе тиск, сказати "Ні, мені потрібно йти".
- **Пожартувати.**
- **Знайти причину.** "Ні, я не буду цього робити, тому що...".
- **Кращий захист - це напад.** Якщо на підлітка чинить тиск якась особа, спробувати "напасти на неї - запитувати, запитувати, запитувати ("А чому це ти до мене пристав? Навіщо це тобі? Що я тобі такого зробив? Чому це так важливо для тебе? Чому я повинен тебе слухати").
- **Залучити союзника.** Звернутися до товариша чи людини, яка поруч: "Слухай, ну поясни йому, що я не буду", "Подивіться на нього, він пропонує мені...", "Люди, ви тільки послухайте, що він мені пропонує..."
- **Звернутися до авторитету якоїсь людини чи видання.** "Знаєш, я хочу бути схожим на..., а він не палить", "Я читав у журналі, що ...", "Мені сказали друзі..."
- **Посилатися на стан здоров'я, сімейний стан, стать тощо.** "Ти знаєш, я сьогодні не дуже добре почуваюся", "Ні, я ж (не) одружений(на)", "Ні, я цього не робитиму, бо я ж дівчина (хлопець)".

• **Застосувати погрозу.** "Ні, а якщо ти наполягатимеш, то я скажу... (закричу, напишу...)".

5. Вправа "Коли ви ризикуєте?"

Ризик - це ситуація чи обставини, за яких здоров'ю або навіть життю людини загрожує небезпека.

Коли життю молодшої людини загрожує небезпека (учасники тренінгового заняття називають можливі випадки):

1. Коли вживає алкоголь, тютюн або наркотики.
2. Коли починає жити статевим життям.
3. Коли має кілька статевих партнерів.
4. Коли під час статевих контактів не застосовує контрацептивів та ін.
5. Коли ризикує своїм життям заради своїх рідних, друзів та ін.

Учасники діляться на групи по 4-5 чол. і після деякого обговорення пропонують варіанти можливого уникнення ризику, коли цей ризик виправданий, а коли – ні.
Інформація для тренера!

Звернути увагу на те, що кожен зможе усвідомити наслідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім, тобто кожен може після отриманої інформації зробити для себе вибір.

6. Вправа-підсумок заняття

Учасники тренінгу діляться враженнями від спільно проведеного часу та висловлюють подяку тим, з ким їм було приємно працювати.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Негативний вплив куріння на здоров'я та імідж молоді.

*Сигарета - це бікфордів шнур, на одному кінці
якого вогник, а на іншому - дурник
Бернард Шоу*

Мета: дати усвідомити учасникам тренінгу основну небезпеку для молоді тютюнокуріння.

Завдання: визначити основні компоненти тютюнового диму, як вони впливають на здоров'я, у чому шкідливість нікотину.

Спосіб проведення: висловлювання по колу.

Матеріали: ватман, маркери, малюнки з антирекламою тютюнових виробів.

Зміст:

1. Вправа „Привітання”:

Учасники тренінгу, називаючи своє ім'я, беруть за руку свого сусіда, говорять слова привітання: „Вітаю...”, „Дуже радий тебе бачити...”, „У мене зараз хороший настрій, я хочу з тобою ним поділитися...” і т. ін.

2. Вправа „Правила групи”:

Учасники по черзі висувають свої пропозиції щодо можливих правил поведінки в групі. Твердження, з якими погоджується вся група, записуються на ватмані, який вивішується на видному місці.

3. Вправа „В чому небезпека тютюнопаління”

При обговоренні теми головне, щоб учасники визначили небезпеку тютюнокуріння саме для себе, для свого віку. Тренер допомагає цьому, наводить дані про шкідливість куріння для здоров'я, зовнішнього вигляду, та про виникнення проблем з близькими, дорослими.

Учасники тренінгу по колу висловлюють свої варіанти:

- Небезпека тютюнокуріння у тому, що воно асоціюється: з дорослим життям, приналежністю до компанії, самовираженням, задоволенням; не відчувається небезпека для здоров'я у молодому віці.
- Нікотин втручається в обмін речовин головного мозку і на початку куріння викликає псевдозадоволення, але дуже швидко мозок потребує нікотину вже тільки для підтримання своєї нормальної діяльності.
- Тютюнокуріння дає поштовх для вживання інших психоактивних речовин, у тому числі алкоголю та марихуани.
- Сигарета - це добре подрібнене листя тютюну, загорнуте в тонкий цигарковий папір.
- У тютюновому димі однієї сигарети міститься більш 4 000 різних хімічних сполук, шкідливих для здоров'я. Деякі з цих речовин високотоксичні, тобто отруйні, а 43 з них належать до речовин, що викликають **рак**.
- Одна з високотоксичних речовин - нікотин. Нікотин міститься в листі тютюну. Потрапляючи в організм людини з тютюновим димом, нікотин діє як *сильний швидкодіючий наркотик, викликаючи сильну залежність від куріння*
- Одна з канцерогенних речовин - це смола (дьоготь). Це темна клейка речовина, що осідає в легенях.
- У тютюновому димі міститься також чадний газ (СО).

Можна показати або створити плакат з переліком і ілюстраціями речовин, що містяться в сигареті. Можна давати перелік їх назв і запитувати, як учасники вважають: де ще використовуються подібні речовини (можна сказати, що всі ці речовини використовуються в товарах побутової хімії).

• Тютюновий дим порушує баланс речовин у головному мозку. Внаслідок того, що рівень речовини, яка викликає стан задоволення від куріння у курця, стає набагато більшим, ніж у некурця, вони частіше відчують стан тривоги і невпевненості, коли не курять. Від надлишку цієї речовини курця й тягне курити. Через надлишок цієї речовини стає важко кинути курити і виникає залежність від куріння.

Психологічна залежність полягає в тому, що курець втрачає волю, життя стає залежним від сигарет; уклад життя підпорядковується курінню: купівля сигарет, перекури, атрибути куріння, наприклад попільниця, коло друзів-курців. Це те, що ти звик мати в руці, коли ти відпочиваєш, чи якийсь рятівний ритуал при поганому настрої і т. ін.

4. Вправа „Дія токсичних речовин”

А зараз поговоримо про те, як ці речовини, що містяться в сигареті, впливають на організм, потрапляючи туди.

Учасники також висловлюють свої твердження по колу:

- Як тільки людина закурює сигарету, нікотин через легені потрапляє у кров. І вже через 8 секунд починає впливати на головний мозок.

- Нікотин спочатку збуджує, а потім гальмує процеси в центральній нервовій системі.
- Нікотин підсилює серцебиття, звужує кровоносні судини і підвищує артеріальний тиск.
- Нікотин потрапляє у організм плоду при курінні вагітної жінки і порушує його розвиток; чадний газ уповільнює розвиток плоду.
- Нікотин негативно впливає на статеву сферу чоловіка (викликає імпотенцію) і на репродуктивну систему чоловіка та жінки, викликаючи утрудненість запліднення та розвитку плоду.

Інформація для тренера:

Кількість серцевих скорочень в того, хто курить, за добу на 15 000-20 000 більше, ніж у людини, яка не курить. При цьому таке серце перекачує на 1,5 тонни крові за день більше, ніж у тих, хто не курить. А це значить, що навантаження на серце зростає. Це приводить до скорочення часу життєдіяльності серця.

Разом з нікотинном у легені потрапляє смола. Вона осідає на стінках легень.

Можна сказати, що курець їсть дьоготь ложками. Якщо людина викурює пачку сигарет у день, за рік вона "з'їдає" 700 грамів дьогтю.

Разом з нікотинном через легені в кров проникає також чадний газ (СО). Чадний газ зменшує надходження кисню в усі частини тіла. Через обмаль кисню м'язи тіла втомлюються і настає стан загальної втоми.

Вміст чадного газу в крові в курців у 15 разів вищий, ніж у некурців.

5. Вправа „Як куріння завважає іміджу та досягненням підлітка”

Варіанти учасників тренінгу:

- неприємний запах з рота, від одягу, від волосся;
- сірий/нездоровий колір обличчя і передчасне старіння шкіри (особливо важливо для дівчат);
- жовті зуби;
- загальний нездоровий зовнішній вигляд;
- куріння впливає на витривалість м'язів: підлітки-курці гірше бігають, вони мають гірші спортивні результати, ніж некурці;
- вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля більш нудно і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці; вони менш винахідливі у засобах використання вільного часу і часто просто не знають, що з ним робити.

Як куріння впливає на здоров'я підлітка:

- Серед підлітків-курців поширені захворювання дихальних шляхів.
- їхні легені відстають у розвитку і можуть ніколи не розвинути до розміру легень дорослої людини.
- Формується залежність від куріння.

Це ті негативні наслідки, які можна побачити вже зараз.

- Куріння - це також і "бомба уповільненої дії". Справа в тім, що ті, хто почав курити до 15 років, у п'ятеро частіше вмирають від раку, ніж ті, хто взяв першу сигарету після 25 років.

6. Вправа "Експеримент з пляшкою"

Можна взяти пластикову пляшку, покласти туди шматочок вати, зробити два невеличкі отвори збоку на пляшці і вставити в один отвір сигарету та, запилівши її, періодично „всмоктувати" дим у пляшку. Після декількох затягувань вата змінить колір на жовтий, і матиме дуже неприємний запах.

При першому досвіді куріння може виникнути запаморочення, нудота і блювота. Для підлітків тут добре згадати про досвід першої спроби куріння героїв у "Пригодах Тома Сойера" Марка Твена.

Висновок: Найбільша небезпека нікотину, що міститься в сигаретах, - це те, що він викликає залежність. Тютюновий дим небезпечний для здоров'я і негативно позначається на іміджі молоді. Майже всі люди починають курити спонтанно, не замислюючись над наслідками для свого життя і здоров'я, ніхто не дає собі обітницю курити все життя, але тютюн "вміє чекати", коли людина звикне до нього. І коли куріння починає заважати людині, стає дуже важко кинути.

7. Вправа „Оманлива реклама”:

Поміркуй, яким чином рекламі вдається маніпулювати свідомістю курців?

<i>Що нам показують у рекламі тютюнових виробів?</i>	<i>Що від нас приховують, або чого ми ніколи не побачимо у рекламі тютюнових виробів?</i>
<i>Оманлива картинка</i>	<i>Правдива картинка</i>
1. Красиву пачку, повну цигарок, яку "герой" реклами тільки-но розкрив	1. Недопалки у попільничках, порожні, зім'яті пачки в урнах
2. Красивих, молодих, здорових і квітучих людей	2. Хворих, нещасних людей з тремтячими, поживклими від тютюнового диму, пальцями. Безробітних, невлаштованих у суспільстві людей, алкоголіків та наркоманів, серед яких куріння найбільш розповсюджене.
3. Людина в рекламі завжди закурює із задоволенням, після вдалого доброго вчинку	3. Людина в рекламі ніколи не закашляє і не примружитьсья від тютюнового диму
4. Куріння ніколи не заважає навколишнім	4. У рекламі ніколи немає дітей, родичів і сусідів курця, яким заважає тютюновий дим
5. Людина, яка закурила у рекламному кліпі, зробила якусь важливу і потрібну справу, і зробила її відмінно	5. Людина у рекламному ролику ніколи не курить у стані безвиході, при сварках, при програші, після скандалу і т. ін.
6. Немає сумніву у тому, курити чи ні, головне - обрати правильний сорт цигарок	6. Ніколи не показують хворих, які шкодують про те, що своєчасно не кинули курити

Можна запропонувати у готовому вигляді тільки ліву частину таблиці і створити праву частину за допомогою учасників, можна додати запропоновані на занятті тези і антитези, але тренер слідкує за тим, щоб правдива картинка завжди доповнювала оманливу картинку.

7. Вправа-підсумок заняття

Учасники тренінгу діляться враженнями від спільно проведеного часу та висловлюють подяку тим, з ким їм було приємно працювати.

ДИСКУСІЯ

„Міфи та факти про куріння”

Мета: Визначити основні уявлення учасників про куріння й разом з ними проаналізувати кожне твердження, обґрунтувати правильні й спростувати хибні.

Зміст:

Учасники дискусії висловлюють твердження, потім розділяються на прибічників та противників даного вислову. Кожна група доводить правильність своєї думки і всі разом роблять висновок, чиє твердження вірне, чиє хибне.

Приклад міфів і фактів:

Міф (хибне твердження) 1: Куріння допомагає заспокоїтися.

Факт: Тільки тимчасово і притому, що після куріння проблеми, які викликали стурбованість, не були розв'язані, а, навпаки, час було згаяно.

Міф 2: Якщо курити менш як пачку сигарет на день, це нешкідливо для здоров'я.

Факт: Не існує безпечного рівня куріння - будь-яка сигарета шкідлива і може спровокувати розвиток захворювання. Безпечна сигарета та, яка не запалена.

Міф 3: Сигарета робить дівчину привабливішою.

Факт: Жінки - фотомоделі роблять привабливими сигарети, які вони рекламують, а не навпаки.

Міф 4: Треба курити дорогі якісні сигарети - і це буде безпечно.

Факт: У дорогих, так званих „якісних”, сигаретах міститься стільки ж канцерогенів (речовин, які провокують рак), як і у звичайних сигаретах, а іноді ще й більше.

Міф 5: Пасивне (примусове) куріння шкідливіше, ніж звичайне, тому вже краще курити, аніж перебувати у накуреному кимсь приміщенні.

Факт: Ризик для пасивного курця становить не більше 30% ризику для курця, тому що активний курець вдихає і навколишній дим, і дим безпосередньо від сигарет.

Висновок: Тверджень існує багато, але не „купуйтеся” на деякі з них, не перевірявши їх правильність, це небезпечно для здоров'я.

Рольова гра

„Алкоголь та алкогольна залежність”

Мета: підвищити рівень знань учасників тренінгу щодо алкоголю та його наслідків, обговорити основні мотиви щодо вживання алкоголю молоддю, дати навички розробки профілактичних заходів із запобігання поширенню вживання алкогольних напоїв у молодіжному середовищі.

Матеріали: ігрові ситуації, плакат з малюнком „У компанії”.

Зміст:

Запитання для обговорення в групі:

1. Що таке алкоголь та алкогольні напої?
2. Чим схожий алкоголь на інші наркотики?

3. Чим відрізняється алкоголь від інших наркотиків?
4. В чому шкідливість вживання алкоголю для мозку?
5. Як алкоголь впливає на розумову діяльність?
6. Яка реакція організму на випивку?
7. Як формується залежність організму від алкоголю?
8. Хто стає алкоголіком (сприйнятливість до алкоголю)?
9. Якою має бути стратегія поведінки підлітка щодо вживання алкоголю (вміння протистояти тиску)?

1. Вправа „Ігрові ситуації”

Хід вправи: серед учасників формується три групи і кожній з груп дається по одній ситуації; спочатку всі мають прочитати тексти ситуацій, потім обговорити в своїй групі; після цього кожна з груп представляє аудиторії свою ситуацію та пропонує шляхи розв’язання проблеми; інші учасники після презентації можуть задавати питання, дискутувати.



Ситуація №1

Дві подруги, Тетяна та Лариса, уперше потрапили на “дорослу” вечірку, де ніхто не збирався говорити, що спиртне їм ще рано вживати, де взагалі нікому було підказати, як їм поводитися. Як і всі, подруги випили по чарочці коньяку і їм відразу стало весело. Після другої чарки Тетяна в захваті сміялася, танцювала до упаду і все навкруги кружляло разом з нею. Третю чарку вона випила з деяким зусиллям. Але відмовитися вважала за незручність, оскільки тост був “За прекрасних панянок!”. Після цього Тетяна почала поводитися зовсім нерозумно: заговала з хлопцями, втручалася в чужі розмови, приставала до всіх з обіймами та поцілунками. Лариса, навпаки, трималася прекрасно, хоч пила нарівні з Тетяною. Вона робила знаки, намагаючись зупинити Тетяну, повернути її поведінку в рамки пристойності.

Незважаючи на відчайдушний настрій, четверту чарку Тетяна пити побоювалася, але подивившись на Ларису, яка зробила це зовсім спокійно, вирішила не відставати. Незабаром язик у неї почав заплітатися, руки й ноги не слухалися, почувалася погано. І Тетяна взагалі вже нічого не розуміла. П’ятий тост підняли за батьків. “Пити до дна! – кричали з усіх сторін. – Батьки – це святе!”. І цього разу, зробивши над собою зусилля, Тетяна з відразою випила. Добре, що поруч сиділа Лариса, яка відвела подругу до туалету, інакше б її стало погано прямо за столом. Якби не Лариса Тетяна б взагалі додому не добралася. Вона йшла плентаючись, не розуміючи в який бік йти, часом сідала на землю і бурмотіла, що спатиме тут. Лариса насилу довела її до дому і “передала” з рук у руки батькам. Батьки Тетяни вжахнулися, промучившись з дочкою всю ніч, вони довго лаяли її та все ставили у приклад Ларису, яка поведилася пристойно, а не напилася до напівсмерті.

“Дивно, - думала Таня, - адже ми ж з Ларисою пили однаково; чому вона сп’яніла менше за мене?”

Дайте відповіді на запитання:

1. Хто з дівчат біологічно схильний до алкоголізму?
2. Як варто поводитися стосовно алкоголю Ларисі?
3. Як варто поводитися стосовно алкоголю Тетяні?
4. Чи правильну позицію зайняли батьки Тетяни?
5. Які симптоми алкогольного отруєння спостерігалися в Тетяні?
6. Як складеться доля дівчат, якщо вони потраплять в алкогольне мікро середовище?

Ситуація №2

У Світлани вагітність з перших же днів проходила важко. Вона двічі зомлівала, постійно почувала втому, сонливість, а головне – її увесь час нудило і зовсім пропав апетит. До лікаря Світлана йти не поспішала: по – перше, ще нічого не помітно; по – друге, вона панічно боялася здавати аналізи; по – третє, вона чула, що під час вагітності все одно не можна ніяких ліків вживати – навіщо ж тоді йти до лікаря? Жаліслива сусідка, побачивши, що Світлана зблідла й схудла, стала розпитувати про її самопочуття і розповіла, що коли її чоловік повернувся з Чорнобиля, де брав участь у ліквідації наслідків аварії він почував себе так само. Тоді йому порадили пити по склянці червоного вина на день, оскільки це дуже корисно: очищає організм, підвищує гемоглобін і, взагалі, у вині багато вітамінів. Через півроку стан чоловіка значно покращився. Світлана вирішила спробувати засіб і в той же день купила пляшку червоного вина.

Дайте відповіді на запитання:

1. Чи правильно вчинила Світлана?
2. Наскільки достовірна інформація, яку повідомила сусідка?
3. Що потрібно зробити Світлані?

Ситуація 3.

Олег та Оля одружилися відразу після школи. У них все було прекрасно: любов, молодість, здоров'я. Незабаром чоловік пішов в армію, проте Ользі довго нудьгувати не довелося - народився син. Ігор ріс спокійним, веселим, міцним хлопчиськом. Оля радісно чекала повернення чоловіка, змальовуючи у своїй уяві картини їх майбутнього щасливого життя. Але сталося інакше. Чоловік повернувся з армії зовсім іншою людиною - це була "грудка нервів". Та найголовніше, він майже щотижня приходив п'яним. Оля раніше ніколи не бачила його п'яним, та й у родині в них такого не бувало. Молода жінка була геть розгублена, не знала, що діяти, тільки плакала. Добре, що чоловік, коли був п'яним, приходив дуже пізно, так що ні син, ні сусіди його не бачили, а вдома він особливо не гомонів. Через півроку трапилося нещастя: Олю збила машина, і через два дні вона вмерла. Ігор пішов у ясла на п'ятиденку, а Олег став пити ще більше. Коли по п'ятницях він приходив по сина зовсім п'яний, йому не хотіли віддавати дитини, і незабаром постало питання про оформлення хлопчика в дитячий будинок. Батько поставився до цього байдуже. Через рік Олег загинув за нез'ясованих обставин.

Незабаром Ігоря захотіли всиновити бездітний чоловік і жінка. їм дуже сподобався хлопчик, але, дізнавшись, що його батько - алкоголік, вони засумнівалися: чи не виявиться потім, коли Ігорю прийде час йти до школи, що він недоумкуватий?

Дайте відповіді на запитання:

1. Наскільки обґрунтовані побоювання можливих усиновителів Ігоря?

Поясніть, чому.

2. Що можна порекомендувати майбутнім усиновителям Ігоря?

Коментарі для тренера щодо наведених ситуацій**Ситуація 1.**

Лариса біологічно більш схильна до алкоголю, і їй слід цілком відмовитись від уживання алкоголю.

Тетяна, навпаки, може не побоюватися негативних наслідків помірнього вживання алкоголю, оскільки у випадку передозування її організм реагує адекватно. Нагадаємо, однак, що цілком виключити споживання спиртного їй доведеться в період, коли вона захоче мати дитину (за місяць до зачаття і до закінчення грудного вигодовування дитини).

За відсутності стресових ситуацій і при переважанні позитивних емоційних станів над негативними Тетяна, ймовірно, залишиться на рівні помірковано питущої. Якщо ж життєві обставини складатимуться невдало, у неї можливий розвиток алкоголізму.

Лариса ж не зможе вижити в алкогольному оточенні. Їй доведеться або порвати усі відносини з таким мікросередовищем, або стати алкоголіком.

Ситуація 2.

Те, що говорить сусідка, цілком імовірно, але стосовно чоловіка сусідки, а не Світлани. Не виключено, що вживання вина поліпшить суб'єктивний стан Світлани, однак для майбутньої дитини це може мати трагічні наслідки.

Світлані варто негайно пройти медичне обстеження і дотримуватися розпоряджень лікаря, а не займатися самолікуванням, та ще й "народними" засобами.

Ситуація 3.

Побоювання потенційних усиновителів Ігоря щодо недоумкуватості хлопчика через алкоголізм його батька безпідставні, оскільки той почав зловживати спиртним уже після народження дитини.

Проте, оскільки трагічні враження раннього дитинства залишили незгладимий слід у душі дитини, майбутнім усиновителям потрібно бути дуже обережними, щоб позбавити Ігоря від нових психотравмуючих ситуацій. Варто спеціально попередити їх про можливу біологічну схильність до алкоголізму, оскільки (судячи з перебігу хвороби Олега) у його батька така схильність, напевне, була.

2. Вправа «Відповідь – відмова»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: плакат „У компанії”, аркуші паперу, ручки, фломастери.

Хід вправи: до стіни прикріплюється плакат:



Серед учасників формуються 6 груп і кожній пропонується одна із 6 фраз. Учасники мають обговорити у своїх групах, що може підліток відповісти, коли не бажає пити. Кожна можлива відповідь-відмова пишеться на окремому маленькому аркуші, який потім прикріплюється на плакат.

На чистому аркуші паперу кожна з груп пише "свою" фразу великими літерами і приклеює на цей же аркуш свої варіанти відповідей-відмов. Усі аркуші кріпляться на стіну біля плакату. Кожна група зачитує свої відповіді-відмови і обговорює з усіма учасниками. Ті відповіді-відмови, які учасники вважають вдалими, наклеюють на плакат. Аналізують, що вийшло, підсумовують, які альтернативи можна запропонувати дітям, щоб відмовитись від споживання спиртнього у товаристві.

3. Вправа «Чотири кути»

Тривалість: 45 хв.

Матеріали: магнітна дошка, фломастери

Хід вправи: аудиторії ставиться запитання "Який з факторів найчастіше стає причиною споживання алкогольних напоїв молоддю?" і пропонується чотири відповіді:

- біологічні фактори (генетична схильність, фізіологічні особливості організму);
- питна традиція в колі сім'ї (регулярне споживання спиртнього батьками);
- вплив соціального оточення (товариство, друзі);
- психоемоційний стан (невпевненість у собі, стреси, депресія, негаразди у школі, погана успішність тощо).

Учасникам пропонується поділитися на групи за обраними варіантами відповіді і підготувати презентації для захисту своєї позиції.

4. Робота в групах "Шкідливі наслідки споживання спиртнього"

Тривалість: 30 хв.

Учасникам тренінгу пропонується поділитися на 3 групи. Дається завдання для кожної групи щодо обговорення наслідків сп'яніння:

1-а група: фізичні; 2-а група: психологічні; 3-я група: соціальні.

Після обговорення в групах представник кожної з них доповідає аудиторії про результати та відповідає на запитання учасників тренінгу з інших груп.

5. Вправа "Плюси та мінуси"

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, магнітна дошка, фломастери.

Хід вправи: учасники діляться на пари. їм пропонується на аркуші паперу написати "плюси" та "мінуси" у споживанні алкоголю. Після цього кожна пара зачитує свої варіанти, а тренер фіксує це на дошці. Підводяться підсумки.

7. Підведення підсумків заняття

Обговорення з учасниками тренінгу, що дізналися нового, чи змінилась про щось їхня думка, що сподобалось найбільше, що – найменше, висловлення учасниками побажань.

Ділова гра „Репродуктивне здоров'я”

Мета: розширювати уявлення про репродуктивне здоров'я, критерії його оцінювання, його чинники; стимулювати учнів до пошуку можливостей

позитивного впливу на формування репродуктивного здоров'я; сприяти усвідомленню того, що від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я групи людей, до якої вона входить; сприяти усвідомленню значення репродуктивного здоров'я та його збереженню у підлітковому віці.

Обладнання: Плакат „Планета в моїх долонях”, виготовлений творчою групою учнів; аудіозаписи музичних фрагментів для психологічного розвантаження і створення сприятливого психологічного тла; папір формату А-2, А-4, маркери, кодоскоп, кодопозитиви.

Форма проведення: ділова гра.

Кількість учасників: 18 осіб.

Вік учасників: 15—17 років.

Тривалість гри — 1 год.

Проведення гри

I. Інформаційне повідомлення (5 хв).

Вступне слово ведучих: „Актуальність проблеми здоров'я людини”.

Мета: дати уявлення про актуальність проблеми здоров'я людини.

Ведучий. За останні десятиліття у світовому масштабі проблема здоров'я увійшла до кола глобальних проблем людства. У зв'язку з цим науковці вживають таке визначення, як антропологічна катастрофа. Річ у тім, що коли змінюються умови існування біологічного виду, то він вимирає. Склалося так, що до початку ХХ століття умови існування людства формувало переважно природне середовище. Саме до цих умов організм людини і пристосувався біологічно впродовж попереднього еволюційного періоду.

Але відтоді, коли людина охопила своєю діяльністю всю планету, вона почала суттєво змінювати природу, тобто ті умови існування, до яких була пристосована у своєму історико-біологічному розвитку. Здебільшого людська діяльність не лише не перешкоджала формуванню передумов антропологічної катастрофи, а навпаки, сприяла її розвитку, тому що кардинально змінювала умови життя, до яких людство адаптувалося віками.

Ведуча. Вагомість і актуальність цієї проблеми викликали нашу схвильованість, особливо у галузях охорони здоров'я. Ще 1977 р. ВООЗ ініціювала міжнародну кампанію під назвою „Здоров'я для всіх”, у межах якої було розпочато збір і систематизацію інформації про наявні загрози здоров'ю, а 1980 року проголосила глобальну стратегію „Здоров'я для всіх до 2000 р.”, де окреслила систему заходів щодо формування здорового способу життя.

Збереження репродуктивного здоров'я є чи не найголовнішим чинником формування здорового способу життя.

Ведучий. Стан здоров'я населення — показник суспільного добробуту країни, відображення рівня і характеру її соціально-економічного розвитку, а також — могутній чинник формування демографічного, економічного і культурного потенціалів суспільства в контексті його розвитку.

Найактуальнішою передумовою сприятливої динаміки цих потенціалів є репродуктивне здоров'я.

II. „Мозковий штурм”: „Що таке репродуктивне здоров'я”? (5 хв.).

Мета: активізувати початкові знання учнів про репродуктивне здоров'я, залучити всіх учасників до інтелектуально-пошукової діяльності.

Завдання: дати визначення репродуктивному здоров'ю. (5 хв. на обговорення.) Учасники висувають свої пропозиції, ведучий занотує їх на дошці й підводить учасників до висновку:

„Під репродуктивним здоров'ям розуміється стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад чи недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів”.
(Програма дій Міжнародної конференції з питань народонаселення і розвитку. Каїр, 1994 р.)

Репродуктивне здоров'я передбачає:

- можливість вести безпечне статеве життя;
- право бути інформованим;
- мати доступ до безпечних, ефективних, доступних методів планування сім'ї;
- мати доступ до відповідних послуг у галузі охорони здоров'я щодо народження здорової дитини (зокрема етапи вагітності й пологів).

Репродуктивна система — це сукупність органів і систем організму, що забезпечують функцію відтворення (дітонародження).

III. Дискусія у великій групі: „За якими показниками оцінюється репродуктивне здоров'я?” (5 хв).

Мета: активізувати початкові знання учнів, з'ясувати їхній рівень, стимулювати до дискусії; коригувати початкові знання учнів про показники оцінювання репродуктивного здоров'я.

Учасникам пропонується пригадати приклади з життя, де вони зустрічали звіти про рівень репродуктивного здоров'я населення (газети, журнали, радіо, телебачення, спеціальна література, бесіди з лікарями, уроки валеології тощо).

Відповіді на запитання: „За якими показниками оцінюється репродуктивне здоров'я населення?” — записуються на дошці. Під час роботи бажано прийти до висновку про основні показники репродуктивного здоров'я:

а) демографічні:

- кількість населення;
- кількість дітей і підлітків;
- народжуваність;
- загальна смертність;
- природний приріст населення;

б) медичні:

- материнська смертність;
- дитяча смертність;
- кількість абортів;
- співвідношення абортів і пологів;

в) кількість захворювань, що передаються статевим шляхом:

- сифіліс;
 - гонорея;
 - ВІЛ /СНІД та інші;
- г) частота безплідності:
- жіночої та чоловічої;
 - розлади сексуального здоров'я чоловіків та жінок;

г) контрацепція:

- показники використання різних видів контрацепції.

IV. "Мозковий штурм": „Складові здоров'я людини” (5 хв).

Мета: визначити уявлення учнів про складові здоров'я людини; скласти загальну модель здоров'я людини.

Запитання: „Які складові здоров'я людини?” Робота у мікрогрупах (3—4 учасники), після обговорення — захист моделі здоров'я.

Підсумок: „Світова наука виділяє чотири складові здоров'я: фізичну, психічну, соціальну і духовну”.

V. Робота у малих групах (6 учасників). „Рівні здоров'я світової спільноти”(10хв.).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками значення здоров'я індивіда у світовому масштабі, розумінню того, що від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я світової спільноти.

Учасники поділяються на групи. Кожна з них отримує завдання: визначити рівні здоров'я світової спільноти за кількісною ознакою — від здоров'я кожного індивіда до людства в цілому (5 хв.). У кожній групі виділити того, хто стежитиме за часом, і спікера — того, хто виступатиме від усієї групи. По закінченні обговорення у групах зачитуються три варіанти класифікації. Потім ведучому слід зачитати загальноприйнятую класифікацію:

Шість рівнів здоров'я світової спільноти:

- 1) індивідуальний рівень (здоров'я окремої людини);
- 2) рівень здоров'я певної групи людей (сім'я, родичі, знайомі — найближче оточення людини);
- 3) рівень організації (галузі виробництва, послуг, науки, культури, релігії тощо);
- 4) здоров'я громади (за територіальною ознакою — село, селище, район, місто);
- 5) рівень країни;
- 6) рівень світу.

Ведуча. Слід підкреслити, що від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я певної групи, що зокрема пов'язано зі здоров'ям організації, громади, а далі — країни і світу в цілому.

VI. Робота в малих групах „Чинники репродуктивного здоров'я”(5 хв).

Мета: надати можливість проаналізувати своє бачення складових репродуктивного здоров'я.

На розгляд учасників виноситься запитання: „Які, на ваш погляд, чинники репродуктивного здоров'я?”

Записи відповідей веде учасник ініціативної групи. Після закінчення запису виділяється наступне:

- рухова активність;
- харчування;
- відсутність шкідливих звичок;
- безпечна сексуальна поведінка (запобігання ІПСШ).

Якщо учасники не назвали даних чинників, то їх пропонує сам ведучий.

VII. Рольова гра „Формування складових репродуктивного здоров'я молоді” (20 хв.)

Мета: розглянути проблему формування складових репродуктивного здоров'я молоді з різних позицій (власної, позиції певної групи та організації), сприяти формуванню особистих переконань щодо збереження репродуктивного здоров'я у підлітковому віці.

1. Група ділиться на три малих групи так, щоб у кожній був хоча б один член ініціативної групи.

2. Ставиться проблема: „Як сприяти формуванню у підлітків таких складових репродуктивного здоров'я, як рухова активність, харчування, відсутність шкідливих звичок, безпечна сексуальна поведінка?”

3. Кожна група отримує ролі:

- підлітків (розглянути з позиції власного „Я”);
- сім'ї, батьків (розглянути з позиції найближчого оточення підлітка);
- школа, педагоги (розглянути з позиції організації).

4. Дається 10 хвилин на обговорення і визначення власної концепції, у мікрогрупах обирається спікер і хронометрист.

5. Звіт спікерів кожної групи про результати обговорення.

VIII. Підсумок заняття (5 хв.)

Запитання для обговорення: „Від чого залежить рівень репродуктивного здоров'я кожного з нас?”

Рольова гра „Ваш вибір”

Мета: активізація самосвідомості, самоконтролю та саморегуляції старшокласників, корекція потреб та мотивів щодо куріння.

Гра складається із трьох вправ. У першій вправі ведучий поділяє учнів на чотири групи і пропонує їм зіграти ролі тих, які „покинули курити”, „хочуть покинути курити”, „не збираються кидати курити”, „ніколи не курили”. Групам пропонується обґрунтувати свою позицію. Вправа допомагає учням розібратись у причинах, що спричинюють куріння, особистому ставленні до цього явища, розвиває вміння аналізувати поведінку свою та інших.

Друга вправа спрямована на усвідомлення учнями шкоди, якої завдає куріння природі та людям. Учні сідають у коло і по черзі наводять відповідні аргументи. Це завдання спонукає кожного учня до осмислення та вербалізації шкідливої дії куріння на організм людини та світ природи. Далі їм пропонується розібратись, чому в розвинених країнах зменшується кількість курців, а у слаборозвинених — навпаки, збільшується. Висновок полягає у тому, що в розвинених країнах унаслідок відчутнішого руйнівного впливу НТР на природу та вищого освітнього рівня громадян, останні почали усвідомлювати перспективи поглиблення екологічної кризи та відповідальніше ставитися до свого здоров'я і, відповідно — дбайливіше ставитися до природи.

Остання, третя, вправа посилює виховний вплив перших двох та полягає у визначенні шляхів забруднення природи внаслідок куріння. Вона зосереджує увагу учнів на гаслі Всесвітнього дня без тютюну: „Куріння коштує більше, ніж ви

думаєте”. Під час проведення вправи учнів з'ясовують шляхи забруднення довкілля внаслідок куріння та розвитку тютюнової промисловості.

Послідовне виконання вправ тренінгу сприяє усвідомленню старшокласниками того, що куріння — це не особиста справа кожного, із курінням пов'язана відповідальність за здоров'я інших людей та стан довкілля.

Тривалість тренінгу — 45—60 хв. Його проведення можливе на факультативних заняттях з екології, уроках біології, класних годинах.

Тренер. Поговоримо про куріння. Дехто бореться з цим явищем, дехто його підтримує. Є люди, що курять, і ті, що не курять. Чим вони мотивують таку свою позицію? Спробуймо розібратися.

Вправа 1

Ведучий ділить учнів на чотири умовних групи, на тих, що:

- 1) „покинули курити”;
- 2) „хочуть покинути курити”;
- 3) „не збираються кидати курити”;
- 4) „ніколи не курили”.

Ведучий. Спілкуючись між собою, знайдіть аргументи та мотиви позиції вашої групи. Виділіть представника, який відстоюватиме цю позицію. Час виконання завдання — 5 хв.

Після обговорення представники від груп по черзі повідомляють.

Ведучий, у разі необхідності, звертається до кожної групи окремо.

Звернення до першої, другої, третьої груп:

— Як, на вашу думку, позбавитися тютюнової залежності: важко чи легко?

— Які якості має виявити людина, щоб покинути курити?

Звернення до першої групи:

— Розкажіть, яке самопочуття було у вас тоді, як ви курили, і тепер. Чи змінився ваш зовнішній вигляд?

— Дайте поради, як позбутися цієї звички, тим, хто збирається покинути курити.

Звернення до другої групи:

— Чому ви досі не зробили цього, можливо, вам щось заважає?

Звернення до третьої групи:

— Чим ви аргументуєте стійкість вашої позиції? Чи може щось вплинути на цю позицію та змінити її?

Звернення до четвертої групи:

— Чи були у вашому житті моменти, коли вам пропонували закурити цигарку? Що вас зупиняло? Вас дратують курці?

Вправа 2

Тренер для продовження дискусії пропонує всім учням стати в коло. Учні по черзі відповідають на запитання ведучого.

Для відповіді на перше запитання тренер дає учням цигарку, яку, відповівши, передають наступному. Для відповіді на інші запитання цигарка не потрібна.

— Якої шкоди завдає куріння довкіллю (природі та людям)?

— Як позначається куріння батьків на здоров'ї дітей?

- Чому, на вашу думку, у розвинених країнах зменшується кількість курців? (У розвинених країнах зменшується кількість людей-курців унаслідок прагнення до

здорового способу життя, розгортання боротьби за права людини на чисте повітря. У США, приміром, багато фірм не беруть на роботу людей, що курять, тому що вони спричиняють простої виробництва, завдаючи, таким чином, великих збитків тощо. Загалом, курити в розвинених країнах стало „не модно”.

- Чому курців набагато більше в слаборозвинених країнах? (У слаборозвинених країнах збільшується кількість людей-курців, позаяк ці країни слугують „ринком збуту” дешевої, неякісної, тютюнової продукції, а уряди часто не у змозі боротися з цим явищем. Поширенню куріння сприяє яскрава реклама (у деяких розвинених країнах така реклама заборонена)).

Вправа 3

Ведучий. Чи відомо вам, що є Всесвітній день без тютюну? Гасло цього дня: „Куріння коштує більше, ніж ви думаєте”. Як ви розумієте цей вислів?

Учні відповідають.

Ведучий. Підрахуймо, яких збитків завдає куріння сімейному бюджету щомісяця та щороку. Пропоную такі варіанти:

- якщо ви курите одну пачку за день;
- якщо ви курите півпачки за день;
- якщо ви курите п'ять цигарок за день;
- якщо ви курите одну цигарку за день.

Тренер ділить учнів на чотири групи, відповідно до запропонованих варіантів. Групи роблять необхідні підрахунки та відповідають.

Ведучий. А тепер обговоріть у групах та розкажіть, які речі для сім'ї чи для себе ви могли б придбати за ці гроші.

В Україні курять близько 10 млн, у Києві — 600 тис. жителів. Куріння спричинює серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, рак легенів тощо. Щорічно в Україні рак легенів знищує сотні людських життів.

Щоб простежити, який дим вдихає та видихає людина, що курить, та оточуючі її люди, проведемо два досліди.

Дослід 1. Для виконання цього досліду слід узяти цигарку та білі серветки.

Запросіть бажаних учнів, які курять, закурити і після затяжки видихнути через серветку. Продемонструйте, як змінився її колір.

Дослід 2. Для виконання досліду потрібно мати спеціальний великий шприц, цигарку та вату. У середину шприца кладеться вата, у шприц вставляється цигарка, яку запалюють, імітуючи куріння. Колір вати показує, що залишається в легенях курця.

Учні діляться враженнями із приводу побаченого.

Ведучий. А тепер замисліться, скільки шкідливого газу та твердих часток потрапляє щодня в довкілля, якщо тільки в Україні така велика кількість курців. Наведіть приклади забруднення навколишнього середовища внаслідок куріння.

Учні наводять приклади.

Ведучий доповнює відповіді учнів:

- тютюновий дим у сотні тисяч разів перевищує забруднення атмосфери від будь-якого металургійного чи хімічного комбінату;
- збільшення попиту на тютюнові вироби спричинює розширення земельних ділянок для вирощування тютюну (до речі, тютюн дуже вимогливий до якості

грунту — він росте тільки на родючих ґрунтах); потребує будівництва нових заводів із виробництва цієї продукції, а заводи забруднюють атмосферу, ґрунти та водойми прилеглих районів;

- величезна кількість недопалків щодня викидається на поверхню ґрунту, що призводить до забруднення його всіма видами отруйних речовин, які знаходяться в цигарці.

Ведучий. Ми з вами змогли переконатись у шкідливій дії куріння не лише на організм людини, а й на довкілля. Отже, чи є куріння особистою справою людини? Замисліться над сьогоднішньою дискусією, і, можливо, ви зміните своє ставлення до цього явища. Якщо у когось із вас з'явилось бажання покинути курити, можете звернутися до мене за порадою. Я пропоную на деякий час повісити у класі поради бажаним покинути курити.

Поради бажаним покинути курити

1. Найліпше кидати курити під час канікул, на свіжому повітрі, на природі, коли на душі спокій, і організм має достатні фізичні навантаження. Тоді перебудова організму відбувається відносно легко й безболісно.

2. Вольова людина, прийнявши рішення, назавжди може відмовитись од куріння. Щоправда, і рішучість потребує сприятливих умов. Для цього слід:

- увесь тютюновий атрибут прибрати з очей;
- вибрати слушну нагоду для відвикання од куріння, коли інших навантажень немає (вихідні дні, канікули, подорож, свято);
- урізноманітнити свої страви: їжа має бути переважно рослинного походження та молочною;
- включити до щоденного раціону мінеральну воду, вітамінізовані напої, які сприяють очищенню від отруйних відкладень тютюнового диму.

3. Підрахуйте, скільки цигарок викурюється за добу. Намагайтеся щодня зменшувати їх кількість:

- відвикайте од затяжок: робіть їх не так часто і не так глибоко;
- не куріть натщесерце, бо шкідливі речовини, що містяться в тютюні, розведені слиною, миттєво засвоюються, безперешкодно вражають внутрішню поверхню шлунка — усю слизову оболонку, а, потрапляючи у кишечник, усмоктуються у кров;
- після двох-трьох затяжок, якщо можете, покиньте цигарку;
- робіть паузи у курінні. Перерви („Не куритиму до понеділка”, „Не куритиму до кінця тижня”...) — добра передумова для рішення назавжди відмовитись од куріння.

4. Найкраще кидати курити групою. Для цього кілька учнів можуть вибрати найприйнятніший для себе спосіб відвикання од цигарки й разом іти до мети, контролюючи одне одного.

Ефективність тренінгу водночас залежить від правильної реалізації його на уроці. У тренінгу вчителю відводиться роль організатора, консультанта, який не висловлює своєї оцінки, не нав'язує своєї думки. Такий підхід забезпечує виховний вплив, сприятливий для розвитку природного потенціалу особистості. Утім, зазначений підхід не виключає можливості того, що вчитель бере активну участь у виконанні окремих завдань нарівні з іншими, у ролі учасника, що підсилює суб'єкт-суб'єкту взаємодію вчителя з учнями.

У цьому контексті хочеться згадати слова В.Сухомлинського: „Треба створити таке спілкування вихователя й вихованців, щоб кожне слово, звернене до юного серця й розуму, пробуджувало внутрішні духовні сили, викликало внутрішню роботу розуму й серця, спрямовану на самопізнання й самовдосконалення”. Якщо ж учень зрозуміє, що його виховують, — у нього приглушиться здатність до самовдосконалення.

Програма гри – тренінгу «Заради майбутнього»

Ми оберігаємо їх
ПСИХІЧНЕ здоров'я!



Березнівська загальноосвітня
I – III ступенів школа № 2

Нас турбує їх
ДУХОВНЕ здоров'я!



Березнівська загальноосвітня
I – III ступенів школа № 2

Ми думаємо про їх
СОЦІАЛЬНЕ здоров'я!



Березнівська загальноосвітня
I – III ступенів школа № 2

Ми прагнемо покращити їх
ФІЗИЧНЕ здоров'я!



Березнівська загальноосвітня
I – III ступенів школа № 2

Однією з найактуальніших соціальних проблем сучасності є швидке поширення у суспільстві, особливо в середовищі підлітків, вживання наркотичних речовин, зростання кількості ВІЛ - інфікованих та хворих на СНІД людей. І коли зовсім недавно ці проблеми були актуальними для великих населених пунктів, то сьогодні б'ють на сполох вже у невеликих містечках та селах. Найстрашнішим є те, що у групі ризику може виявитись будь-хто.

Якою ж повинна бути у цій ситуації функція психологічної служби школи, учні якої мають обмежений доступ до інформаційних джерел, а їх батьки весь вільний час присвячують веденню домашнього господарства, щоб забезпечити існування сім'ї, і майже не мають часу на виховання своїх дітей?

Напевне, не лише просвітницькою. В реальному житті підлітку також необхідно вміти скористатися своїми знаннями, відстояти свою думку, мати чітко сформовану життєву позицію. Досягти такого рівня розвитку свідомості учнів можна шляхом комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Це недосяжна вершина для практичного психолога, якщо він працюватиме самотужки.

Наразі постало питання: «Яким чином представити на широкий загал весь обсяг роботи, проведеної у навчальному закладі щодо вирішення даного питання, продемонструвати ефективність тренінгів, які зазвичай проводяться у вузькому колі учасників і за закритими дверима?». Для нас відповідь була такою - створити навчальну гру з елементами вже відомих тренінгів на дану тему, адаптувавши вправи відповідно до обставин проведення заходу.

Епідемія ВІЛ/СНІДу спростувала загальноприйняті поняття, якими суспільство керувалося при організації боротьби із традиційними, давно відомими інфекційними хворобами, висвітлила низку проблем, пов'язаних з інфекційними захворюваннями. Уперше про СНІД заговорили 1981 року, і вже кільканадцять років ця абревіатура не зникає зі шпальт газет та журналів.

СНІД - одна з найбільш трагічних проблем, що виникли перед людством наприкінці ХХ сторіччя. Річ не в тім, що наразі ВООЗ офіційно зареєструвала понад 40 мільйонів ВІЛ-інфікованих та 16 мільйонів померлих. І навіть не в тому, що 1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом. А в тім, що ми, як і багато років тому, не хочемо повірити, що проблема СНІДу і його наслідків безпосередньо стосується кожного.

За темпами поширення ВІЛ-інфекції Україна посідає одне з перших місць у світі. Однією з причин поширення епідемії є брак інформації про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, який у свою чергу, спричиняє виникнення та поширення міфів, породжуючи безпідставний страх. Викликає занепокоєння той факт, що в Україні стрімко поширюється ВІЛ-інфекція саме серед молоді. Більшість інфікованих - 20-30-річні, при цьому постійно реєструються особи підліткового віку.

Урядом нашої держави серед пріоритетних напрямів у профілактиці ВІЛ/СНІДу визначена інформаційно-просвітницька та профілактична робота з дітьми та молоддю. Головна увага у цій роботі має бути зосереджена на формуванні в молодого покоління здорового способу життя, системи високих життєвих цінностей, наданні їй належної освіти, зокрема, щодо шляхів запобігання ВІЛ-інфікуванню.

Для того, щоб бути «озброєним» перед хворобою, молоді люди мають володіти необхідною інформацією з цієї проблеми, і насамперед - про шляхи поширення

ВІЛ/СНІДу. Донести цю інформацію, зробивши її максимально доступною та прийнятною - одне з головних завдань цього проекту.

Мета гри-тренінгу: активізація позиції учнівської молоді щодо формування здорового способу життя; збагачення знань про ВІЛ/ СНІД, історію їх виникнення, шляхи передачі і засоби запобігання інфікуванню; формування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих.

Завдання

1. Активізація потреби здорового способу життя.
2. Сприяти визначенню та формуванню ідеалів, ціннісних установок старшокласників.
3. Сформувати навички відповідальності за своє здоров'я.
4. Навчити дітей толерантному ставленню до ВІЛ-інфікованих.

Гра-тренінг «Експрес «Заради майбутнього» є колективна. Над нею працюватимуть учні 6, 8, 9 класів за чотирма напрямками:

1. Інформаційно-просвітницький «Попереджений, означає озброєний» (учні 6 класу).
2. Це стосується кожного (учні 8 та 9 класів).
3. І вони теж люди (8та 9 класи).
4. Найдорожче в житті - це саме життя (учні 6, 8, 9 класів).

Механізм реалізації:

1. В основу покладено гру-тренінг «Експрес «Заради майбутнього».
2. Анонімне анкетування учнів 8-11 класів до тренінгу та після нього на тему: «Що ви знаєте про ВІЛ, СНІД?».
3. Виступ агітбригади (8-9 класи).
4. Наочна гра «Як ВІЛ руйнує імунну систему людини» (учні 6 класу).
5. Інформаційний вісник «Цифри, факти, коментарі».
6. Виставка літератури.
7. «Майбутнє - це ми!» - звернення учнів школи до своїх однолітків з інших шкіл району.

Орієнтовний план роботи:

1. Анонімне анкетування учнів «Що ви знаєте про ВІЛ/СНІД?»
2. «Майбутнє-це ми!»- звернення учнів школи до однолітків району:
 - аналіз ініціативною групою інформації про ВІЛ\СНІД;
 - створення проекту - звернення ініціативною групою;
 - розгляд проекту-звернення на засіданні учкому, внесення змін, доповнень;
 - оголошення тексту звернення на засіданні районного методоб'єднання вчителів біології з метою поширення його у школах району.
3. Ознайомлення з наочністю щодо цього питання:
 - підбір друкованих видань;
 - оформлення виставки.
4. Проведення гри-тренінгу за схемою:
 - Вступ;
 - Вправа «Вінок побажань»;
 - Станція «Інформцентр»;

Станція «Спортивна»; Станція «Ерудит»;

Станція «Особистість»;

Станція «Творчість»;

Станція «Ризик зараження»;

Підсумок (відповідає практичний психолог).

5. Інформаційний вісник «Цифри, факти, коментарі»:

- стан епідеміологічної ситуації з ВІЛ\СНІДу мовою цифр;
- діагностика ВІЛ\СНІДу;
- етапи розвитку інфекції в організмі людини, лікування СНІДу;
- усі ми рівні перед небезпекою бути зараженими;
- толерантне ставлення до хворих на СНІД та ВІЛ-інфікованих;
- майбутнє за здоровою нацією.

Виступ агітбригади:

- гасло, що закликає молодь не вживати наркотики;
- плакат «Молодь за здоровий спосіб життя»;
- пісня, танець, сценка, що пропагують здоровий спосіб життя.

7. Наочна гра «Як ВІЛ руйнує імунну систему людини».

Очікувані результати

1. На етапах реалізації:

- досягти високого рівня інформованості учнів про ВІЛ\СНІД;
- усвідомлення підлітками реальної загрози ВІЛ-інфікування;
- виховати толерантне ставлення до людей, хворих на СНІД;
- сформувані у підлітків потребу у здоровому способі життя.

2. Після завершення проекту:

Підтримувати активну позицію учнівської молоді щодо формування здорового способу життя на основі отриманих знань про історію виникнення, шляхи передачі та засоби запобігання інфікуванню, толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих.

Гра – тренінг «Експрес «Заради майбутнього».

Мета: активізувати позиції учнівської молоді щодо формування здорового способу життя; збагатити знання учнів про ВІЛ\СНІД, історію їх виникнення, шляхи передачі і засоби запобігання інфікуванню; формувати толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих.

Завдання:

1. Активізувати потребу формування і ведення здорового способу життя в учнів старших класів.
2. Сприяти визначенню та формуванню ідеалів, ціннісних установок у старшокласників.
3. Формувати навички відповідальності за своє здоров'я.
4. Навчити дітей не боятися спілкування з людьми, що хворої на СНІД чи є ВІЛ-інфікованими.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, кросворди, картки із запитаннями, маркери, скотч, ножиці, дошка, круг жовтого кольору з написом «Я сам можу...».

Час проведення: 2 год.

Учасники: 2 команди по 8 осіб (учні 8 і 9 класів), практичні психологи та вчителі біології району, представники державних установ, старшокласники школи.

Література: набір газет «Психолог» за 2005 рік.

Хід заняття

Вчитель . «У багатьох країнах світу офіційне замовчування проблеми СНІДу позбавляє людей інформації, від якої може залежати їхнє життя». Ці слова належать генеральному секретареві ООН Кофі Аннану.

За темпами поширення ВІЛ-інфекції Україна посідає одне з перших місць у світі. Щодня у світі інфікуються понад 6 тисяч юнаків та дівчат. Однією з причин поширення епідемії є брак достовірної інформації про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, який, у свою чергу, спричиняє виникнення та поширення міфів, породжуючи безпідставний страх.

Для того, щоб бути «озброєним» перед хворобою, молоді люди мають володіти необхідною інформацією з цієї проблеми, і насамперед - про шляхи поширення ВІЛ/СНІДу. Донести до вас цю інформацію - головне завдання нашого виховного заходу.

Ведучий 1. Як відомо, СНІД - одна з найболючіших проблем сьогодення. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДу людей. Про СНІД уже відомо багато, але щодня з'являється нова інформація, яка допоможе призупинити поширення хвороби. Отож, давайте познайомимось із нашими командами експертів, які сьогодні розкриють всі відомі людству таємниці цієї хвороби та розкажуть нам, як вберегтись від неї.

В.2. Команда експертів 8 класу «Червона стрічка» (вихід команди) . Команда експертів 9 класу «Гіппократ» (вихід команди).

Роботу наших експертів оцінюватиме журі у складі: -

Вчитель. Давайте розпочнемо нашу гру-тренінг з традиційної вправи, яку ми називаємо «Віночок побажань» (виконання вправи). Дуже дякую всім за гарні побажання і прошу зайняти свої робочі місця.

Ведучий 2. Увага! Увага! Наш експрес «Заради майбутнього» вирушає у подорож. Зупинка №1 -«Інформцентр».

Ведучий 3. Сьогодні ми з вами визначимо, які ресурси має наша молодь і як їй їх використати для досягнення своєї мети та успіху в житті. Дайте відповідь на запитання: «Навіщо молодій людині здоров'я?» (відповіді експертів).

Ведучий 1. Ми звертаємо вашу увагу на необхідність збереження свого здоров'я. Як відомо, темпи поширення епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні прискорюються. Епідемія ВІЛ вражає переважно молодих людей, жертви СНІДу належать до найкращої вікової групи - це молодь. Недостатня обізнаність із питань ВІЛ/СНІДу та відсутність життєвих навичок сприяють уразливості цієї групи.

Учень. Як набридло слухати про ВІЛ та СНІД, кому це потрібно? Власне, мене це в жодному разі не стосується. Хай слухає той, хто в небезпеці.

Ведучий 2. Зачекай! А хто в небезпеці?

Ведучий 3. Той, хто не має інформації, хто не дбає про своє здоров'я та нехтує основними правилами безпечної поведінки. Тільки та людина, яка має знання може зробити свій усвідомлений вибір!

Гра – тренінг «Експрес «Заради майбутнього».

Мета: активізувати позиції учнівської молоді щодо формування здорового способу життя; збагатити знання учнів про ВІЛ/СНІД, історію їх виникнення, шляхи передачі і засоби запобігання інфікуванню; формувати толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих.

Завдання:

5. Активізувати потребу формування і ведення здорового способу життя в учнів старших класів.
6. Сприяти визначенню та формуванню ідеалів, ціннісних установок у старшокласників.
7. Формувати навички відповідальності за своє здоров'я.
8. Навчити дітей не боятися спілкування з людьми, що хворі на СНІД чи є ВІЛ-інфікованими.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, кросворди, картки із запитаннями, маркери, скотч, ножиці, дошка, круг жовтого кольору з написом «Я сам можу...».

Час проведення: 2 год.

Учасники: 2 команди по 8 осіб (учні 8 і 9 класів), практичні психологи та вчителі біології району, представники державних установ, старшокласники школи.

Література: набір газет «Психолог» за 2005 рік.

Хід заняття

Вчитель «У багатьох країнах світу офіційне замовчування проблеми СНІДу позбавляє людей інформації, від якої може залежати їхнє життя». Ці слова належать генеральному секретареві ООН Кофі Аннану.

За темпами поширення ВІЛ-інфекції Україна посідає одне з перших місць у світі. Щодня у світі інфікуються понад 6 тисяч юнаків та дівчат. Однією з причин поширення епідемії є брак достовірної інформації про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, який, у свою чергу, спричиняє виникнення та поширення міфів, породжуючи безпідставний страх.

Для того, щоб бути «озброєним» перед хворобою, молоді люди мають володіти необхідною інформацією з цієї проблеми, і насамперед - про шляхи поширення ВІЛ/СНІДу. Донести до вас цю інформацію - головне завдання нашого виховного заходу.

Ведучий 1 (далі - В. 1). Як відомо, СНІД - одна з найболючіших проблем сьогодення. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІДу людей. Про СНІД уже відомо багато, але щодня з'являється нова інформація, яка допоможе призупинити поширення хвороби. Отож, давайте познайомимось із нашими командами експертів, які сьогодні розкриють всі відомі людству таємниці цієї хвороби та розкажуть нам, як вберегтись від неї.

В.2. Команда експертів 8 класу «Червона стрічка» (вихід команди) . Команда експертів 9 класу «Гіппократ» (вихід команди).

Роботу наших експертів оцінюватиме журі у складі: -

Вчитель. Давайте розпочнемо нашу гру-тренінг з традиційної вправи, яку ми називаємо «Віночок побажань» (виконання вправи). Дуже дякую всім за гарні побажання і прошу зайняти свої робочі місця.

Ведучий 2. Увага! Увага! Наш експрес «Заради майбутнього» вирушає у подорож. Зупинка №1 -«Інформцентр».

Ведучий 3. Сьогодні ми з вами визначимо, які ресурси має наша молодь і як їй їх використати для досягнення своєї мети та успіху в житті. Дайте відповідь на запитання: «Навіщо молодій людині здоров'я?» (відповіді експертів).

Ведучий 1. Ми звертаємо вашу увагу на необхідність збереження свого здоров'я. Як відомо, темпи поширення епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні прискорюються. Епідемія ВІЛ вражає переважно молодих людей, жертви СНІДу належать до найкращої вікової групи - це молодь. Недостатня обізнаність із питань ВІЛ/СНІДу та відсутність життєвих навичок сприяють уразливості цієї групи.

Учень. Як набридло слухати про ВІЛ та СНІД, кому це потрібно? Власне, мене це в жодному разі не стосується. Хай слухає той, хто в небезпеці.

Ведучий 2. Зачекай! А хто в небезпеці?

Ведучий 3. Той, хто не має інформації, хто не дбає про своє здоров'я та нехтує основними правилами безпечної поведінки. Тільки та людина, яка має знання може зробити свій усвідомлений вибір!

Учень. Яку інформацію треба знати про ВІЛ, щоб бути у безпеці?

Вчитель 2. Запитаймо про це у наших експертів.

Вчитель 3. Назвіть, будь ласка, основні шляхи передачі ВІЛ/СНІДу та три обов'язкові умови передачі вірусу від однієї людини до іншої. Для формулювання відповіді надаємо вам 5 хвилин (команди йдуть радитись до своїх кімнат).

Вчитель 4. За даними Республіканського Центру боротьби та профілактики СНІДу, від початку епідемії (з 1987 року) ВІЛ-інфікованими є 1% дорослого населення нашої країни. Однак це - тільки верхівка айсбергу. На думку спеціалістів, офіційні цифри сміливо можна множити на 10.

Вчитель 2. А за даними ООН, 80% наркозалежних в Україні є ВІЛ-інфікованими. Ін'єкційне вживання наркотиків - основна причина.

Вчитель 1. В Україні з 1987 року виявлено 62365 випадків ВІЛ-інфекції, із них 80% - молоді люди у віці 15-29 років. СНІД намагається відняти життя в енергійних, красивих і талановитих.

Вчитель 3. 1 грудня оголошено Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. У нашій державі почали розробляти та втілювати у життя відповідні програми, спрямовані на недопущення поширення ВІЛ-інфекції. 1 грудня 1988 року зареєстровано першу смерть від СНІДу в Україні.

Вчитель 4. Наразі Всесвітня організація охорони здоров'я зареєструвала понад 40 мільйонів ВІЛ-інфікованих та 22 мільйони померлих від СНІДу. Із них 4,3 млн. - діти віком до 15 років. Ще 1,4 млн. їх ровесників живуть з цим страшним вірусом. Кожні 5 хвилин їх ряди поповнюються п'ятьма молодими людьми. 13 млн. Дітей в усьому світі стали сиротами через СНІД, тому, що їхні батьки померли від цієї страшної хвороби.

Вчитель 2. Ця хвороба, за прогнозами вчених, через 10-20 років поставить людський рід перед реальною загрозою вимирання. Це станеться, якщо не буде знайдено нових методів боротьби з ВІЛ-інфекцією. Людство повинно перемогти цей підступний вірус, як вистояло в минулі часи в боротьбі з іншими небезпечними інфекціями. Але силами однієї медицини проблему СНІДу не подолати. В боротьбу повинно включитись все суспільство. Тільки спільними зусиллями всіх країн світу можна протистояти цій страшній епідемії.

Вчитель 3. Отож, давайте запросимо наших експертів і дізнаємось, якими шляхами можна заразитись ВІЛ-інфекцією? *(розповідь капітанів команд)*.

Вчитель 4. Дякуємо нашим експертам. З їх допомогою ми подолали перший відрізок нашого шляху і наблизились до станції «Спортивна». Тут на наших експертів чекають несподіванки. їм необхідно розв'язати кросворд, відповісти на спецпитання, а також на три запитання своїх суперників. Надамо їм час на роздуми *(команди виходять, залишається один член команди, щоб почути підказку)*.

Вчитель 1Пропоную дати невелику підказку командам. «Пісня про гарний настрій» допоможе їм відповісти на спецпитання *(звучить пісня)*.

Вчитель 2.Правду кажуть, що у здоровому тілі - здоровий дух. Здоров'я основа активного і змістовного життя людини. І питання про його збереження завжди лишатиметься актуальним.

Вчитель 3. Чи можна у наш час бути впевненим у своєму здоров'ї, якщо не володієш інформацією про найпоширеніші хвороби суспільства?

Вчитель 4. Звичайно ж, ні. Саме тому ми провели таємне анкетування серед учнів 8-11 класів нашої школи, щоб з'ясувати, чи володіють вони інформацією щодо однієї із хвороб людства - СНІДу. Результати виявились такими: *(зачитуються результати тестування)*.

Вчитель 1. Ми надіємось, що від сьогодні кожен, хто присутній у цьому залі, почуватиметься набагато безпечніше, адже він знатиме те, що вбереже його від нещастя.

Вчитель 2.Наші експерти вже підготувались і готові відповідати. Запрошуємо їх *(відповіді команд)*.

Вчитель 3.Наступна станція, де зупиняється наш експрес, носить назву «Ерудит». Просимо наших експертів відповісти на питання, що цікавлять їх однолітків *(кожна команда відповідає на 5 запитань)*.

Вчитель 4. Вирушаємо далі і прямуємо до станції «Особистість». Тут наші експерти отримують завдання і їм дозволяється порадитись.

Вчитель 1. Більшість людей, що інфікуються ВІЛ, упродовж певного часу на відчувають, що вони інфіковані. Віруси, зокрема ВІЛ, виявляють за допомогою спеціальних методів дослідження крові.

Вчитель 2. Коли вірус з'являється в організмі, імунна система починає виробляти в імунних клітинах специфічні білки - антитіла, які борються з вірусом. Наявність антитіл у крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція.

Вчитель 3. Але слід знати, що з моменту проникнення ВІЛ в організм людини проходить від 2 до 12 тижнів, упродовж яких організм продукує достатню кількість антитіл, аби їх можна було виявити у крові. Цей період (його називають вікно) вірус

неможливо виявити в організмі, оскільки він ще не накопичився в достатній кількості.

Вчитель 4. Тому людям, які проходять тестування на ВІЛ, рекомендують за наявності негативного результату повторити аналіз через три місяці. У першій фазі захворювання (через три тижні після інфікування) можуть виявлятися такі симптоми: біль у горлі, лихоманка, підвищення температури, висипання, діарея, збільшення лімфатичних вузлів.

Вчитель 1. Через 1-3 тижні ці ознаки зникають і починається прихований період, коли вірус себе не виявляє (безсимптомна стадія). Людина за зовнішнім виглядом не схожа на хвору. Він може тривати 7-10 років. У цей час ВІЛ-інфікований почувається добре, але можливе зараження інших людей.

Вчитель 2. Хворі поступово втрачають вагу, відчувають хронічну втоми. Через деякий час імунна система слабшає, а вірус стає активнішим. З'являються перші ознаки СНІДу.

Вчитель 3. Відомо, що в людини, ослабленої наркотиками, алкоголем, курінням, поганим харчуванням, стресами, симптоми СНІДу з'являються швидше, ніж у людини, яка веде здоровий спосіб життя. Потім у багатьох хворих розвиваються ракові захворювання, зараження крові, які призводять до смерті.

Вчитель 4. Важливо зрозуміти, що ознаки СНІД і клінічних ВІЛ-захворювань є симптомами, викликаними певними інфекціями і пухлинами, а не самим ВІЛ. Отже, людина помирає не від самого вірусу, а від хвороб, що супроводжують його життєдіяльність у організмі людини (*наочна гра «Як ВІЛ руйнує імунну систему людини»*).

Вчитель 1. Отже, ми з'ясували наслідки, які чекають на хвору людину. І вже час дізнатися, чи бажають молоді люди хворіти такою хворобою? Слухаємо відповіді наших експертів на поставлені запитання (*відповіді команд*).

Вчитель 2. Вирушаємо далі. Наступна зупинка «Творчість». Тут командам необхідно продемонструвати свої творчі здібності у пропагуванні здорового способу життя (*виступи агітбригад 8 та 9 класів*).

Вчитель 3. Наш експрес мчить далі до станції «Ризик зараження». Команди експертів знову отримують завдання та йдуть радитись, а ми поговоримо про вірогідність зараження ВІЛ різних груп людей. Питання до залу: «На вашу думку, які групи людей мають найбільший ризик зараження?» (*відповіді за бажанням*).

Вчитель 4. Уяви, як би ти поведився, коли б дізнався, що близька тобі людина вражена ВІЛ? Це нелегке запитання постає нині перед багатьма людьми. ВІЛ-інфікована людина розуміє, що вона може заразити рідних, друзів, знайомих.

Вчитель 1. Але ВІЛ-інфікований чи хворий на СНІД - це насамперед, людина, наділена такими самими почуттями, бажаннями, надіями, як і здорова людина. Тому основна допомога їй полягає у психологічній підтримці. Як правило, люди, дізнавшись, що вони ВІЛ-інфіковані, відчувають потребу поділитися з кимсь своїми переживаннями, знайти розуміння та співчуття, відчути себе не самотніми перед страшною недугою.

Вчитель 2. Необхідно пам'ятати, що будь-яка людина ризикує заразитись вірусом імунодефіциту. Нині ВІЛ/СНІД не зважає на такі традиційні кордони, як стать, спосіб життя, соціальний статус чи раса. Усі ми рівні перед ризиком бути

зараженими ВІЛ-інфекцією. І тільки від нас самих, нашого розуміння ризику, поведінки залежить наше здоров'я.

Вчитель 3. За даними фахівців Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом МОЗ України, з 1987 року до 1.06. 2005 року в Україні зареєстровано 9665 дітей з антитілами до ВІЛ-інфекції, 360 дітей захворіли на СНІД, 165 - померли від цієї страшної хвороби. Майже всі вони інфіковані своїми матерями.

Вчитель 4. Притча про морську зірку (звучить під мелодію, що імітує звуки моря).

Вчитель 1. Нині для ВІЛ-інфікованих існують спеціальні препарати для призупинення розвитку хвороби. Таке лікування має назву антиретровірусна терапія. Отже, для людини, яка живе з ВІЛ, життя триває. Ми сподіваємося, що найближчим часом будуть винайдені ліки від цієї хвороби.

Вчитель 2. Просимо наших експертів висловити свою думку, щодо груп людей, які ризикують заразитись вірусом імунодефіциту (*відповіді команд*).

Вчитель 3. Щиро дякуємо експертам за плідну роботу і бажаємо їм творчих успіхів. І думаю, що зараз дуже доречно звучатиме текст звернення учнів нашої школи до всіх учнів району. Послухайте його (*звучить текст звернення*).

Вчитель 4. Вирішити питання збереження свого здоров'я має сама людина, зрозумівши потребу його формування, зміцнення та відновлення, а також дотримуючись здорового способу життя. Майбутнє за здоровою нацією, здоровими людьми, адже лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь суспільству. Нам слід продумувати свої вчинки і вчитися відповідати за наслідки власних дій. Найдорожче в житті - це саме життя!

Звучить мелодія.

Вчитель 4. Слово надається журі (церемонія нагородження, глядачам роздаються листівки з текстом звернення учнів школи та агітаційні листівки).

З командами проводиться рефлексія щодо їх вражень про гру.

Література:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Підручник. М., 1997.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М., 1994.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. М., 1988.
4. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение. Ижевск, 2001.
5. Кле М. В. Психология подростка. М., 1991.
6. Кулаков С.А. На приеме у психолога – подросток: Пособие для практических психологов. – Спб., 2001.
7. Панок В.Т. та ін. Основы практичної психології. К., 2001.
8. Статмен П. Безопасность вашего ребенка. М., 2001.
9. Степанов В.Г. Психология трудных подростков. М., 1996.
10. Сукало А.А. Педагогические основы профилактики правонарушений в сфере подростково-молодежного отдыха. – Спб., 1997.
11. Шелестова Л. Дитина у кризовому соціумі: як її розуміти і виховати. К., 2004.



Зміст

Вступ	- 4
Психологічний семінар для підлітків	- 5
Діалог „Батьки – діти: важкі запитання”	- 8
Тренінгові заняття „Відповідальна сексуальна поведінка молоді”	- 12
Тренінгові заняття „Негативний вплив куріння на здоров’я та імідж молоді”	- 14
Дискусія „Міфи та факти про куріння”	- 18
Рольова гра „Алкоголь та алкогольна залежність”	- 18
Ділова гра „Репродуктивне здоров’я”	- 22
Рольова гра „Ваш вибір”	- 26
Гра – тренінг „Заради майбутнього”	- 30
Література	- 39