

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11 имени Ю.В. Андропова»

Принята на заседании педагогического совета  
30 августа 2024 года  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ  
№ 11 имени Ю.В. Андропова  
*Т.Н. Токарева*  
Т.Н. Токарева  
Приказ № 454  
от «30» августа 2024 года



**Профилактическая**  
**психолого-педагогическая программа**  
**по профилактике здорового образа жизни**  
***«Я выбираю жизнь»***

Автор-составитель:  
Зоря Наталья Робертовна,  
педагог - психолог

с. Солуно-Дмитриевское

2024 – 2025 уч. г.

## Пояснительная записка

### Актуальность

Актуальность программы определяется социально-значимой необходимостью борьбы с курением, алкоголем и наркоманией и по профилактике употребления ПАВ подростками. Предлагаемая программа призвана оказать обучающимся помощь в большей осведомленности об опасности употребления ПАВ, формировать позитивные установки и ценности здорового образа жизни.

Основной **целью** предлагаемой программы является, профилактика социальной дезадаптации подростков, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

### Основные задачи:

1. активизировать размышления о вреде ПАВ и его последствиях.
2. формировать установки активного неприятия ПАВ и обоснованного отказа от него.
3. формировать мотивацию к сохранению здоровья.

### Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. N 48-ФЗ "Об опеке и попечительстве" (с изменениями и дополнениями).
4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.95 N 223-ФЗ ;
5. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ
6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах""
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

Данная программа предназначена для проведения занятий с группой учащихся 8 – 9 классов в количестве 20 – 25 человек.

### Продолжительность курса:

Программа рассчитана на 6 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: февраль - март.

### Ожидаемые результаты реализации программы:

- Улучшение осведомленности подростков об опасности употребления ПАВ.
- Формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни.
- Отсутствие случаев употребления и злоупотребления табакокурения, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

### **Оценка эффективности программы**

Для оценки эффективности программы необходимо провести диагностические мероприятия, включающие в себя анкеты и методики:

- Анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни»
- Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»
- Методика «Диагностика социально-психологической адаптивности»

Выявление эффективности работы программы проводится в два этапа:

1. Перед началом реализации программы проводится первичная диагностика.
2. По завершению занятий (сравниваются результаты первичной диагностики и результаты итоговой диагностики).

Занятия по данной программе педагог - психолог может проводить как в сотрудничестве с классным руководителем, так и самостоятельно.

**Структура и содержание программы.** Занятия проводятся в форме тренинга общения, рефлексивных кругов, где выстраивается позитивное сотрудничество друг с другом. Педагогу - психологу во время занятий необходимо работать над созданием доверительной обстановки в группе для того, чтобы каждый подросток имел возможность проявить себя.

### **Структура программы.**

Программа состоит из трех этапов.

**Этап I (вводный, мотивационный)** – направлен на установление контакта, снятие психологического напряжения в группе, создание настроения на совместную деятельность, принятие правил группы.

**Этап II (основной, формирующий).** Основной этап тренинга включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, которые учат подростков сказать «Стоп», которые позволяют сделать выбор.

**Этап III (итоговый).** Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе беседы и рефлексии по проведенному курсу.

### **Методы и приемы:**

Занятия включают в себя ролевые игры, теоретические блоки, дискуссии, беседы, диагностические методики.

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с подростком и

формирования у подростка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплочивают учащихся, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Основная часть занятия* посвящена теме занятия. В основной части проводятся не только игры и упражнения, но и дискуссии, беседы.

*Рефлексия* является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Знакомство	1	0.3	0.7	Метод наблюдения рефлексия
2.	Основная часть	4	2	2	рефлексия
3	Заключительное занятие	1	0,3	0,7	рефлексия
	ИТОГО:	6	2,6	3,4	

**Учебно – тематический план  
психолого – педагогической программы  
по профилактике здорового образа жизни  
«Я выбираю жизнь»**

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля	Сроки проведения
			Теоретические	Практические		
1.	Знакомство				Метод наблюдения	Февраль 2025г
1.1	«Давайте познакомимся» Диагностика	1	0.3	0.7	Рефлексия	

2.	Основная часть					
2.1	Курение. Выработка навыков преодоления группового давления.	1	0.5	0.5	Метод наблюдения Рефлексия	Февраль 2025 г
2.2	«Алкоголь: отношение, понимание, проблемы»	1	0.5	0.5	Метод наблюдения Рефлексия	Февраль 2025
2.3	Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления.	1	0.5	0.5	Метод наблюдения Рефлексия	Март 2025
2.4	Наркотики, психоактивные вещества. Как противостоять давлению.	1	0.5	0.5	Метод наблюдения Рефлексия	Март 2025
3.	Заключительное занятие. Итоговая диагностика.	1	0,3	0.7	рефлексия	Март 2025
3.1					Рефлексия	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>2.6</b>	<b>3.4</b>		

## **Занятие 1**

**Тема: Вступительное. Знакомство. Правила групповой работы.**

**Цель:** Создать доверительную дружелюбную рабочую атмосферу., выработка групповых норм. Знакомство и определение дальнейшей работы.

## **Ход занятия.**

Здравствуйте, я педагог - психолог, я буду вести у вас курс, посвященный разнообразным вопросам, связанными с алкоголем, табакокурением, наркотиками и т.д. Наш курс будет состоять из занятий, которые будут проходить 1 раз в неделю. Будем стремиться к тому, чтобы вы себя чувствовали на занятиях более свободно, чем на обычных уроках. Хотелось бы, чтобы эти занятия были больше похожи на дружеские беседы. Поэтому большую часть времени вы будете сидеть не за партами, а в кругу. Как правило, занятия проходят очень интересно. У нас будет много игр, дискуссий.

## **Принятие правил.**

Прежде всего мы должны принять правила проведения тренинга.

- Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким – то причинам не обсуждались.

- Обязательное участие в работе группы в течении всего времени. Ваше мнение очень важно для других членов группы.

- Каждый участник говорит за себя, от своего имени, и не говорит за другого.

- Не критиковать, уважать мнение другого. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать.

- Высказываться деликатно, аккуратно.

- Не выносить за пределы группы все то, что происходит на тренинге.

- Внимательно выслушивать мнение других, не перебивать.

Ну вот правила приняли, а теперь, чтобы вы получили представления о том, как это будет происходить, мы сейчас поиграем в игру.

### **1. Знакомство.**

Сейчас по кругу будем называть свое имя и два каких – либо качества. Качества могут быть как положительные, так и отрицательные.

Например: Валя – верность, воля.....

Вот видите, сколько хороших, приятных и полезных качеств есть у нас всех вместе. Есть правда несколько неприятных качеств, зато люди, которые их назвали, обладают честностью и смелостью.

## **2. Игра «Интервью».**

Цель: знакомство участников группы.

Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

## **3. Игра «Комплименты».**

Цель: повышение чувства уверенности, эмоциональная разрядка.

Мы все любим, когда нас хвалят и говорят приятные вещи, не так ли? Предлагаю вам игру «Комплименты»!

Дети, встав в круг, бросают друг другу мяч и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Имя соседа произносят в ласковой форме и говорят то, что в нем нравится (Например, «У Леночки красивые длинные волосы», «Надюша прекрасно рисует», «Димочка – хороший друг, он очень добрый»).

Обсуждение:

1. Что вы испытывали, произнося комплименты?
2. Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты?
3. Испытывали ли вы какие-то сложности в ходе придумывания комплементов? Какие?

## **4. Упражнение «Слепой и поводырь».**

Цель: На мышечном уровне осознать проблемы зависимости.

Упражнение проводится в парах. В каждой паре учащиеся выбирается «слепой» и «поводырь». Поводыри, вы ведете своего «слепого» партнера за собой. Глаза у них закрыты. Познакомьте его с окружающим миром.

Учащиеся в парах расходятся по комнате. Поводырь ведет слепого за руку или поддерживает сзади, знакомит его с предметами, людьми. Потом ролями меняются.

После завершения упражнения проводится рефлексия. Участники рассказывают,

- что они чувствовали в роли поводыря и слепого,
- было ли им удобно в этой роли,
- доверяли ли они своему партнеру,
- какие были ощущения, когда были зависимы от поводыря.

## 5. Упражнение «Полезные и вредные привычки»

Ребятам предлагается сформулировать, что такое полезные и вредные привычки. Записать на доске, какие привычки они знают.

### Рефлексия:

1. Что нового Вы сегодня узнали?

## Занятие 2

**Тема:** Курение. Выработка навыков преодоления группового давления.

**Цель:** Отработка умения формулировать свое суждение и обосновывать его при помощи факторов.

### Ход занятия.

#### 1. Мозговой штурм «Почему люди курят?»

Ребята, поднимите руку, если вы знакомы с курящими людьми? Известно ли вашим знакомым, что курение вредно? Тогда почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно? А теперь давайте перечислим и запишем «причины курить» и «причины не курить». (доску делим на две половинки и по очереди записываем причины:

Причина не курить	Причина курить
1. мне не нравится курить	1. мне нравится курить
2. курение вредно для здоровья	2. курение снимает раздражение
3. я не хочу иметь вредные привычки	3. расслабляет
4. Это не приятно выглядит	4. Это привычка
5. Это слишком дорого	5. Курение помогает выглядеть старше
6. Всем показать, что я не курю.	6. Все вокруг меня курят
7. никто из моих друзей не курит	7. Сбивает вес
8. мои родители не одобряют	Курение помогает отвлечься

Обсуждается каждое из высказанных утверждений «причин курить». Чем можно заменить каждую «причину курить» в жизни, чтобы не курить. Должна победить «причина не курить». Вместе с детьми делаем вывод.

- Ребята, скажите, а почему подростки начинают курить? Перечисляются разные мнения: из любопытства, потому что это модно, из подражания взрослым, за компанию.

## 2. Упражнение «Умей сказать «НЕТ!»»

Скажите, кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу? (обсуждаются все вышесказанные варианты). Сейчас я вам предлагаю, проиграть в классе ситуацию, при которой один ученик предлагает закурить, а другой отказывается.

Суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка. Он может пригодиться не только в конкретном случае, когда кто – то принуждает закурить, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет. (например: пойти в незнакомое место, съесть то, что он не любит, сделать что – то, что он не хочет и т.д.)

Посмотрите на одноклассников и скажите, кто лучше всех умеет уговаривать (дети выбирают). А теперь, кто умеет отказывать так, чтобы не поссориться.

Ведущий приглашает двух учащихся к доске и разыграть сценку. Весь класс должен внимательно следить за диалогом, а потом сказать, кто был убедительнее, кто победил в споре, и похоже ли это на реальную ситуацию.

*Пример диалога: участники А и Б*

*А: давай покурим!*

*Б: мне нельзя*

*А: Почему?*

*Б: Меня родители увидят*

*А: А мы отойдем в угол*

*Б: Мне нельзя я недавно болел, курить мне вредно.*

*А: Ну ты же не умрешь от одной сигареты*

*Б: Меня увидят родители*

*А: Мы пойдём в подвал*

*Б: (в замешательстве не знает что ответить)*

*Класс считает, что победил А.*

Ведущий: По – моему ни разу не был использован существенный аргумент: «я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такого аргумента, значит он рискует обидеть вас, не уважает ваших желаний. Аргументы Б сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот – вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый, с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нём.

Давайте попробуем других участников (В и Г)

В: У меня есть сигареты. Давай покурим.

Г: Ой, что ты я не могу

В: Почему?

Г: От меня будет пахнуть табаком

В: Ну и что....

Г: Родители узнают

В: А ты к ним не подходи

Г: моя собака учует

В: А ты надушить

Г: Тогда родители почувствуют запах

В: (не знает, что еще предложить, по мнению класса победил Г).

Еще один пример:

Д: на кури

Е: Я не буду

Д: А что тогда сюда пришел?

Е: Просто так.

Д: Ну тогда иди от сюда

Ведущий: Диалог прекратился. Эта ситуация вполне типична, когда перед вами поставили жесткие требования или кури, или уходи, т.е. курить или лишиться расположения группы, возможен уклончивый ответ типа: «Я уже бросил» или «Сейчас не хочу» Если человек попадает в такие ситуации, то возможен риск начала курения. И чем ниже ваш статус в группе, тем жестче давление на вас группы.

Скажите, по вашему мнению, какой человек на предложение закурить ответит «отстань» или «Кури сам, если хочешь». Конечно же это человек, которого группа уважает.

Нужно уяснить для себя, что грубое давление – вовсе не признак заботы и внимания со стороны группы, а проявление неуважения к вашей личности.

Как вы думаете, как можно отказать или другу, чтобы для них было ясно, что оказывать на вас давление бесполезно, и при этом не потерять статус в группе. (дети предлагают варианты).

Ведущий делает выводы.

(написать на доске)

- просто сказать «нет» без объяснения
- отказать и объяснить причины отказа
- предложить сделать, что – то другое взамен предлагаемого (например нет, я лучше пожую орбит и приятно и полезно).
- Отказаться и уйти
- Убежать
- Продемонстрировать вариант поведения под названием «заезжая пластинка» - на все уговоры отвечать «нет», «не буду»
- Объединиться с кем – то придерживающимся твоего мнения.
- Постараться избегать нежелательных ситуаций.

Затем, идет обсуждение, примерно по таким вопросам:

- Легко ли было уговаривать?
- Какие чувства испытывали?
- Легко ли было держать оборону?
- Какие доводы и почему казались наиболее обоснованными и почему?

### **3. Упражнение в парах.**

Теперь, я предлагаю разделиться на пары, Каждый учащийся выберет из предлагаемых вариантов такие ответы, которые подходят лично ему. В каждой паре,

один предлагает другому закурить, второй отказывается. Отказываясь, пробуйте все варианты, учитывая ситуацию и свои индивидуальные возможности. Потом пары меняются ролями.

Ребята, вспомните, какие способы отказа используют ваши родные и близкие.

Основные варианты отказа на предложения закурить или выпить спиртного следующие:

- Нет, спасибо, я не курю
- Нет, спасибо, мне не нравится курить
- Нет, спасибо, это не для меня.
- Нет, спасибо, мне не нравится вкус спиртного
- Нет, спасибо, я хочу сохранить ясную голову
- Нет, спасибо, мне нужно заниматься
- Нет, спасибо, мне надо поработать
- Нет, спасибо, мне завтра рано вставать
- Нет, спасибо, я должен еще встретиться с другом
- Нет, спасибо, я хотел бы сохранить контроль над своим поведением.
- Нет, спасибо, я сейчас тренируюсь
- Нет, спасибо, это не для меня
- Нет, спасибо, мне и так хорошо.

Можно ли после таких аргументов, еще что – то предлагать и настаивать?

А можно ли потерять уважения в группе?

### **3. Дискуссия в группах**

Группа делится на 5 подгрупп. Каждая готовит защиту своей темы. Затем строится общее обсуждение.

Темы:

- Экономические аспекты вреда курения.
- Медицинские аспекты курения.
- Социальные аспекты курения
- Психологические аспекты курения

- Нравственно-этические аспекты курения.

#### **4. Игра – разминка «театр Кабуки»**

Дети делятся на две группы.

У нас с вами театр, где существуют всего 3 персонажа (дракон, принцесса, самурай) игра напоминает игру «Колодец, ножницы, бумага».

1. Принцесса (чтобы изобразить Принцессу надо присесть, покачивая плечами и сказать «хи-хи!»).
2. Дракон (Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят «Р-р-р!»).
3. Самурай (Выхватывают изображаемый меч и резко произносят «Ха!»).

Каждая из команд посоветовавшись, выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что самурай убивает дракона, Дракон съедает принцессу, а Принцесса очаровывает самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

#### **5. Рефлексия:**

2. Что нового Вы сегодня узнали?
3. На какие органы влияет курение?
4. Как отражается курение на внешности человека?
5. Желаем вам быть здоровыми, успешными и вести здоровый образ жизни, без сигареты.

### **Занятие 3**

**Тема: «Алкоголь: отношение, понимание, проблемы»**

#### **1. Дискуссия «Алкоголь – пагубное воздействие»**

**Вопросы, которые ведущий обсуждает с участниками:**

- Что такое спиртные (алкогольные) напитки?
- Что к ним относится?
- Как употребление алкоголя влияет на организм человека?
- Какие негативные признаки поведения человека в алкогольном состоянии вы можете назвать?
- Стоит ли добровольно подвергать организм отравлению?
- Что может произойти с человеком, когда он в алкогольном состоянии?

- Почему у человека возникает желание выпить?
- Когда нужно обратиться к наркологу?

### **Признаки алкогольной зависимости**

1. В течение недели тебя не покидает желание употребления пива.
2. Бутылка пива по вечерам стала нормой.
3. Подросток — «жертва рекламы». Процесс употребления пива кажется ему привлекательным, вызывает яркие ассоциации с дружескими компаниями, раскованностью, стильностью.
4. Синдром «Сорваны тормоза» — ситуация, при которой подросток не может или не всегда может остановиться на небольшой дозе.
5. Подросток может выпить больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом.
6. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения.
7. Формируются запои.
8. Подросток пытается уменьшить частоту и дозу выпиваемого пива, но безуспешно.
9. Появились проблемы с учебой и работой, ухудшились взаимоотношения с друзьями и родственниками.
10. У подростка учащается общение с представителями правоохранительных органов в результате собственных противоправных действий.
11. Если были отмечены утвердительно хотя бы 5—7 признаков, перечисленных выше, подростку необходима консультация специалиста.

### **2. Упражнение «Как сказать «Нет»**

Ведущий рассказывает, что существует три способа сказать «нет», если тебе предложили попробовать алкоголь (пиво).

1. «Ну, не знаю» и т.д., так и знай, что все закончится, как планировал подстрекатель, и вскоре тебе потребуется помощь врача-нарколога.
2. Можно, конечно, ответить грубо. В таком случае может потребоваться квалифицированная медицинская помощь.
3. Если твоя цель отказаться, на любые вопросы и предложения отвечай коротко и равнодушно: «Нет». Ведущий предлагает участникам разделить на пары, чтобы проиграть все три варианта, один человек из пары — предлагающий второй — отказывающийся. Каждый участник должен побыть в обеих ролях. После окончания упражнения ведущий предлагает поделиться своими ощущениями, когда участник оказывался в той или иной ситуации.

### **3. Упражнения «Мнение»**

Участникам предлагается представить себя в нескольких социальных ролях и с этих позиций ответить на следующие вопросы.

- Допустимо ли употребление алкоголя подростками?
- С какого возраста можно употреблять алкоголь?
- Какова реакция на то, что подросток употребляет алкоголь?
- Какова доля ответственности за то, что подросток употребляет алкоголь?(в %).

На индивидуальную работу дается 10 минут, затем все ответы обсуждаются, суммируются на ватмане. Особый акцент делается на вопросе ответственности, необходимо помочь подросткам осознать ответственность за совершаемые поступки и то, насколько эти поступки совпадают с их намерениями, т.е. являются на самом деле желательными.

## 2. Упражнение «Незаконченное предложение»

**Цель:** выяснить отношения учащихся к людям с алкогольной зависимостью, отношение к алкоголю.

Зачитываются предложения под диктовку, во время паузы участники

должны их закончить:

- Когда я вижу пьяного, я чувствую...
- Алкоголик – это...
- Человек с алкогольными проблемами – это...
- Общаясь с алкоголиками, мне труднее всего бывает...
- Когда я наблюдаю поведение алкоголика, я понимаю...
- Когда я замечаю, что мне трудно отказаться от приема алкоголя, я сознаю, что...
- Главным признаком алкогольной зависимости, как мне кажется, является...

Затем участники в парах зачитывают свои предложения. Следует

отметить как самые типичные, так и отличные варианты ответов.

## 3. Упражнение «Атомы».

Представьте, что все мы - атомы. Они все время двигаются и иногда соединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все будем двигаться по комнате, и я буду говорить, какое-то число, и вы будете объединяться.

## 4. Рефлексия

1. Что нового Вы сегодня узнали?

2. Как влияет алкоголь на человека?
3. Как алкоголь отражается на внешности человека?

#### **Занятие 4**

**Тема: Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления.**

**Цель:** Формирование у учащихся отрицательного отношения к наркотикам; формирование навыка отказа от предлагаемого ПАВ.

##### **1. Упражнение «Спорные утверждения».**

**Цель:** это упражнение, кроме информирования дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

**Материалы:** 4 листа бумаги, на каждой из которых написано: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «не знаю, не уверен».

Подготовленные листы с утверждениями прикрепить по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений. После того, как утверждение произнесется, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно это утверждение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

##### **Спорные утверждения:**

1. Наркомания – это преступление.
2. Легкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания – это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употреблять наркотики за компанию.
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

10. зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

12. Наркоман может умереть от передозировки.

13. Наркомания неизлечима.

14. Наркоманы – это не люди.

15. Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.

### **Обсуждение:**

1. Какие чувства возникали у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

2. Легко ли было высказывать свою точку зрения перед участниками?

3. Легко ли было изменить свою точку зрения?

## **2. Упражнение «Мозговой штурм».**

### **«Причины и последствия употребления наркотиков»**

ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ
1. За компанию	1. Смерть от передозировки
2. Модно	2. Потеря уважения окружающих
3. Назло родителям	3. Гепатиты и СПИД
4. Чтобы испытать новые ощущения	4. Конфликты с родителями

**ВЫВОД:** Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет, тот кто выбирает наркотики, выбирает и последствия.

## **3. Упражнение «Мышка и сыр».**

Цель игры: Показать детям, что есть вещества, которые предлагают попробовать бесплатно (чтобы испытать на себе их действие), но если человек попробует, то за это ему придется расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

Ход игры:

В кругу лежит кусочек сыра, за кругом – мышка. Мышка видит сыр, ей хочется его съесть, но она не знает, как ей это сделать, мышка видит дверцу, желание съесть сыр

позволяет мышке преодолеть страх перед неизвестностью, войти в мышеловку и схватить сыр, но дверь мышеловки захлопывается (Дети встают вокруг и берутся за руки, Мышка плачет, т.к. выйти не может).

**Вывод:** Мышка за бесплатный сыр расплачивается свободой. То же самое происходит, когда торговцы предлагают попробовать наркотик.

Русская поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке»

#### **4. Упражнение «Индийская легенда».**

**Цель:** Выработка умений принимать важные решения, просчитать последствия своего выбора.

Легенда. «Когда американский индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести свой «дух» (духовность). Несколько дней он живет один, общается с миром, природой, преодолевает трудности. Отправился сын вождя племени на испытание. На второй день юноша увидел орла и очень обрадовался. Ведь орел – символ того, что ты будешь большим воином, вождем. Сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла. Он решил достать перо птицы: «Это принесет честь моему племени». Это было трудное восхождение: камни, холод, опасности. Уже стерты в кровь руки и ноги; последние минуты подъема были особо опасными... Но вот и гнездо, индеец забрал перо и уже начал спускаться, когда увидел змею. Она лежала колечком, видно было, что она замерзла. Змея прошипела: «Меня принес орел, я погибаю от холода, возьми меня вниз». Я боюсь, что ты укусишь меня», - ответил юноша змее. «Я не сделаю этого, - снова прошипела змея. Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был уже у подножия горы, она ужалила его. «Что ты делаешь? Ведь ты же обещала», - закричал умирающий юноша. «Но ведь ты знал, что я змея», - ответила гадюка.»

**Вывод:** Как эта легенда может быть связана с нашим сегодняшним занятием?

#### **5. Рефлексия.**

1. Что нового вы узнали сегодня на занятии? (обсуждения детей)

### **Занятие 5**

**Тема: Наркотики, психоактивные вещества.**

**Как противостоять давлению.**

**Цель:** Формирование у учащихся отрицательного отношения к наркотикам, формирование навыка отказа от первой пробы.

### 1. Ролевая игра «Охмурение».

Цель: Выработка навыков критического мышления.

Учащимся не говорится о том, что это игра. Все действия совершаются в серьез.

«Ребята, я хочу сегодня сделать вам подарок. Слышал ли кто -нибудь из вас о том, что тибетские ламы используют специальные символы для того, чтобы приобрести какой -нибудь навык за короткий срок?

Я знаю три символа, которые, если их нарисовать на руке, позволят выработать за одну неделю следующие навыки:

- Говорить по - английски
- Грамотно писать
- Играть на гитаре

Но этот подарок может быть сделан только семи учащимся класса (таков ритуал).

Первые семь, кто выйдет сейчас за дверь, счастливики. Я вас приглашу через минуту. После того, как дверь закроется, оставшимся сообщается, что сейчас будет продемонстрировано, как легко современного молодого человека завербовать в наркоманы.

(Психолог просит оставшихся учащихся подыграть ему и показать, что они завидуют тем, кто через минуту получит символ.

Семерка приглашается в аудиторию. Они выстраиваются в линию «англичане», «гитаристы», «грамотеи».

«Символ, который я сейчас нарисую у вас на руке, позволит вам за неделю, ничего не делая получить навык, соответствующий символу. Но его нельзя стирать, мыть, он сойдет самостоятельно».

Подростки по одному подходят и у них на руке рисуется знак.

«англичане» - ABC

«гитаристы» - (скрипичный ключ)

«грамотеи» - АБВ

«Этот символ никому не показывайте, надитесь на места».

Некоторые уже по дороге на место начинают догадываться, что над ними подшутили.

«Ребята, скажите пожалуйста, где вы видели, чтобы без старания, без усидчивости, без затраченных сил и времени можно было чему – то научиться?»

Что же сейчас произошло? Вы, не задумываясь над нереальностью моего предложения, сделали шаг вперед и протянули мне свою руку. Я же, образно говоря, сделала вам укол.

Вы только подумайте, что предложение могло быть не про навык. Вам могли предложить сделать пару затяжек, чтобы поднять настроение, забыть о проблемах, стать веселым и раскованным. И вы могли, так же не задумываясь, протянуть руку. Подумайте над этим.

В жизни ничего не бывает просто так. За все так или иначе приходится платить. В некотором смысле, как бы вы сейчас на меня не обижались, но вы получили прививку против наркомании. Когда вам предложат расслабиться, сделать укол, таблетки или еще что – то, и скажут, что никаких последствий не будет, вы вспомните нашу сегодняшнюю игру и, возможно, задумаетесь – а так ли это?

## **2. Упражнение «Скажи себе «Стоп»**

**Цель:** развитие навыка самоконтроля.

«Сейчас я опишу вам ситуацию. Действие происходит в шумной компании, ваш знакомый привел вас в шумную компанию сверстников. В этой компании есть разные люди: кто-то пытается уязвить ваше самолюбие, кто – то кажется понимающим. У вас, как и у многих других людей есть некоторые проблемы, которые не решены и гнетут вас. Вам предлагают попробовать какой – то наркотик. Эта идея кажется вам очень привлекательной – решить с помощью наркотика все свои проблемы, разом избавиться от постоянно гнетущего вас чувства неуверенности в себе. Вас начинают уговаривать, вас это привлекает.

**Внимание:** Скажите себе «Стоп».

Вы смогли сделать это. Вы сказали себе «Стоп», над вами начинают смеяться, вам говорят обидные вещи, вас унижают.

- Что вы будете делать?
- Как сохраните самоуважение?
- Найдите способ повысить его.
- Что вы при этом чувствуете?

## **3. Разминка: «Постройтесь по росту».**

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того, как все участники найдут свое место, дать команду: открыть глаза и посмотреть, что же получилось.

- Сложно ли было выполнить это задание?
- Что им помогало?

#### **4. Упражнение «Марионетка».**

**Цель:** Определить, что может чувствовать человек, когда им кто – то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, а третий участник играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула, на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести «куклу» с одного стула на другой, при этом кукла не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды.

#### **Обсуждение:**

- Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
- Понравилось ли им это чувство?
- Комфортно ли им было?
- Хотелось ли им что – то сделать самому?

#### **5. Упражнение «Жизнь с болью».**

**Цель:** понять, что происходит с жизнью зависящего человека, ощутить его боль. Раздаются 12 листочков каждому.

Инструкция: Напишите на листочках 4 любимых блюда, 4 самых близких человека, 4 любимых занятия.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что зависимый человек не может контролировать ситуацию, что человек остается один.

#### **Обсуждение:**

- С каким чувством вы отдавали первые листочки?
- Что вы почувствовали, когда отдавали любимые вещи?
- Когда выбор было делать труднее, в начале или в конце игры?
- С легкостью ли вы расстались с тем, что забрала я?
- Вот так и наркотики забирают у человека самое близкое, самое дорогое.

### **Рефлексия.**

1. Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? (обсуждения детей)

### **Занятие 6.**

#### **Тема: Заключение**

**Цель:** рефлексия проведенных занятий и полученного на них опыта «заземление»

#### **1. Приветствие «Аплодисменты».**

Каждый из участников выходит в круг и представляется по имени (можно по имени-отчеству, фамилии, т.е. как удобно самому представляющемуся). При этом группа точно знает, что перед ней знаменитая, выдающаяся личность. Поэтому она встречает участника аплодисментами и бурными овациями.

#### **2. Упражнение «Скульптура зависимости»**

Участники путем “броуновского движения” делятся на группы по 3 человека. Каждая из них должна придумать и показать скульптуру любого вида зависимости (алкогольной, наркотической и т.д.). Когда одна группа показывает, остальные должны попытаться угадать, что она обозначает. После этого показывающие говорят, что они имели в виду, создавая композицию и почему именно этот вариант выбрали.

#### **3. Рефлексия занятий.**

Ребята, пришел к завершению курс ЗОЖ. Я думаю вы много чего узнали, много чему научились. А теперь я хотела бы, чтобы вы ответили на несколько вопросов, т.е. поделились впечатлениями о проведенном тренинге.

Участники по кругу делятся своими впечатлениями, отвечая на вопросы:

Что я хотел от занятий?

Чему я научился во время обучения?

Над чем хотел бы работать дальше?

Как буду использовать полученный опыт в повседневной жизни?

Что мне может в этом помешать?

Какие ресурсы (качества, способности, знания и т.д.) есть у меня, чтобы преодолевать препятствия?

**4. Упражнения «незаконченные предложения об ответственности»** Проводится аналогично описанному ранее.

Быть ответственным для меня означает...

Некоторые люди более ответственны, - это люди, которые...

Безответственные люди – это...

Самый тяжелый вид ответственности для меня – это ...

Ответственного человека я узнаю по ...

Чем сильнее моя ответственность, тем больше я ...

Я побоялся нести ответственность за ...

Быть ответственным по отношению к самому себе – это...

Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень ответственности за свои чувства, мысли, поступки. Проводятся отличия в понимании «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

#### **5. Завершение дня «Прощание».**

Стоящим в кругу участникам предлагается помахать всем рукой, стоя в круге лицом друг к другу. Далее все поворачиваются спиной к кругу, оборачиваются и снова машут друг другу рукой. Затем отходят еще на шаг и повторяют движение.

## Список литературы

1. Аксючиц, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь : Белый Ветер, 2015. — 215 с. ББК 74.200.556

2. Барановский, Н. А. Актуальные проблемы предупреждения и противодействия наркомании среди молодежи / Николай Барановский // Юстиция Беларуси. — 2016. — № 11. — С. 52—55. УДК 351.761.3-053.6(476) УДК 616.89-008.441.33-053.6(476)

3. Барановский, Н. А. Концепция антинаркотической политики: сущность и основные направления / Николай Барановский // Юстиция Беларуси. — 2017. — № 8. — С. 20—24. УДК 351.761.3(476)

4. Барковская, Е. Н. Ток-шоу “Большая перемена”: проблема наркомании: профилактика употребления психоактивных веществ подростками / Е. Н. Барковская // Народная асвета. — 2016. — № 12. — С. 46—49. УДК 373.015.3-053.6

5. Коноразов, И. И. Имя беды – наркотики / Иван Коноразов, Людмила Шпаковская; беседовал Виктор Говор // Беларуская думка. — 2017. — № 11. — С. 52—57. УДК 614(476) ББК 51.1(4Беи)

6. Погосов, А. В. Пивной алкоголизм у подростков : клиника, трансформация в другие формы зависимости, профилактика : [руководство] / А. В. Погосов, Е. В. Аносова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, **2014**. - 231 с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

2. <http://ped-kopilka.ru>

3. <http://uchebnikfree.com>

4. <http://infourok.ru>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Принятие правил групповой работы

- Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким – то причинам не обсуждались.
- Обязательное участие в работе группы в течении всего времени. Ваше мнение очень важно для других членов группы.
- Каждый участник говорит за себя, от своего имени, и не говорит за другого.
- Не критиковать, уважать мнение другого. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать.
- Высказываться деликатно, аккуратно.
- Не выносить за пределы группы все то, что происходит на тренинге.
- Внимательно выслушивать мнение других, не перебивать.

## Приложение 2

Дорогой друг!

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст? .....лет

### 1. Интересно ли Вы живете?

-Да

-Нет

-Посредственно

- Другое...

### 2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

-Другое...

### 3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

### 4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

-Да

-Нет

-Скорее да, чем нет

### 5. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

### 6. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

---

### 7. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

-Да

-Нет

### 8. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

### 9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да

-Нет

-Не считаю нужным

### 10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

-Очень важно

-Скорее важно

-Скорее не важно

-Совсем не важно

**11. Курите ли Вы?**

-Да

-Нет

-Изредка

-До 10 сигарет в день

-Более 10 сигарет в день

**12. Почему вы курите?**

-От нечего делать

-Казаться более взрослым, независимым

**13. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?**

-Вредно для здоровья

-Полезно для здоровья

-Затрудняюсь ответить

**14. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»**

-Вредно

-Не вредно

-Затрудняюсь ответить

**15. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?**

-Да

-Нет

Не знаю

**16. Пробовали ли Вы спиртные напитки?**

-Да

-Нет

**17. Употребляете ли Вы спиртные напитки?**

-Да

-Нет

**18. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?**

В неделю: один, два, три или .....раз

В месяц: один, два, три или .....раз

**19. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?**

-Да

-Нет

-Не знаю

**20. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?**

-Да

-Нет

**21. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?**

-Да

-Нет

**22. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?**

- В полной мере
- В некоторой степени
- Почти знаком или совсем не знаком
- Никогда не интересовался этими вопросами

**23. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?**

- Да, неоднократно пробовал
- Да, 1-2 раза
- Да, у меня был друг-наркоман
- Да, в собственной семье
- Да, в семье друзей или знакомых
- К счастью, никогда не сталкивался

**24. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?**

- Да
- Нет
- Не знаю

**25. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:**

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

**26. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?**

- Отказ от мясопродуктов
- Раздельное питание
- Отказ от хлебобулочных изделий
- Лечебное голодание
- Другое .....

**27. Питаетесь ли Вы в столовой ?**

- Да
- Нет

**28. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?**

- Да
- Не совсем
- Нет

**29. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ?**

- Ежедневное меню
- График питания
- Технологию приготовления пищи
- Ассортимент продуктов
- Обслуживание
- Другое .....

**30. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?**

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

**31. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

- чтобы не беспокоили болезни;
- чтобы жить долго;
- чтобы выглядеть красиво;
- чтобы всего добиться в жизни.

**32. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

- пример родителей;
- пример уважаемых мной людей;
- болезни;
- наглядная информация в фактах и цифрах;

**33. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?**

---

## Приложение 3

### Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

#### 1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Благоприятные условия окружающей среды
4. Гармоничные отношения в семье
5. Занятия физической культурой
6. Другое \_\_\_\_\_

#### 2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

1. Экологические загрязнения
2. Наследственные заболевания
3. Недостаточный уровень двигательной активности
4. Неправильное питание
5. Вредные привычки
6. Другое \_\_\_\_\_

#### 3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

1. Хорошее
2. Плохое
3. Затрудняюсь ответить

#### 4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

1. Да, (\_\_\_\_\_) раз?
2. Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_

#### 5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• \_\_\_\_\_

#### 6. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

1. -Да
2. -Нет

#### 7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

1. Занятия у компьютера
2. Подвижные игры
3. Пешие прогулки вместе с родителями

4. Просмотр телевизионных передач
5. Занятия физическими упражнениями
6. Другое \_\_\_\_\_

**8. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

1. Посещение врачей
2. Занятия физическими упражнениями
3. Закаливание
4. Дыхательная гимнастика
5. Массаж
6. Прогулки на свежем воздухе
7. Правильное питание
- Другое \_\_\_\_\_

**9. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

1. Регулярно
2. От случая к случаю
3. Не уделяю
4. Другое \_\_\_\_\_

**10. Когда в последний раз Вы проверяли состояние здоровья Вашего ребенка?**

- а) в этом месяце б) в этом полугодии
- в) в этом году г) не помню

**11. Кто из членов Вашей семьи занимается спортом?**

- а) постоянно (кто?)
- б) часто
- в) редко
- г) не занимаются вообще

**12. Ваша семья ведет здоровый образ жизни?**

- а) да
- б) отчасти
- в) затрудняюсь ответить

**13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из бесед с .... (кем?)

**14. Используете ли Вы закаливание в семье, и какие виды?**

- а) регулярно..... (что?)
- б) не всегда .....(что?)
- в) от случая к случаю
- г) слишком занят, нет времени

**15. Каким образом Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно
- г) затрудняюсь ответить

**16. Как вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

**17. Как вы относитесь к курению?**

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребенка
- г) не считаю это проблемой

**18. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

1. Да,
2. нет

**19. Считаете ли свое питание рациональным?**

- а) да

- б) нет
- в) отчасти
- г) затрудняюсь ответить

**20. Какие оздоравливающие мероприятия Вы проводите с детьми дома?**

- а) посещаете спортивные секции
- б) катаетесь на лыжах, коньках, велосипеде, роликах ит.д.
- в) другие мероприятия

**21. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей)**

---

**22. Какие трудности Вы испытываете в организации оздоровления ребенка?**

- а) не владеете знаниями
- б) нет средств для оздоровления
- в) нет времени

**23. Как Вы считаете, кто в большей степени должен оздоравливать детей?**

- а) школа
- б) родители

**24. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

1. Да
2. нет
3. иногда

## Приложение 4

### Методика

#### «Диагностика социально-психологической адаптивности»

#### Ключ

ШКАЛЫ	ВОПРОСЫ														
I СОП	1	6	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
II ДП	2	7	2	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
III ЗП	3	8	3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
IV АП	4	9	4	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
V СП	5	0	5	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7

**Обработка:** «Да» - 2 балла, «Иногда» - 1 балл, «Нет» - 0 баллов. Макс. – 30 баллов.

#### Интерпретация

I шкала социально обусловленное поведение <b>(СОП)</b>	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение <b>(ДП)</b>	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала зависимое (аддиктивное) поведение <b>(ЗП)</b>	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение <b>(АП)</b>	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-	обнаружена ситуативная предрасположенность к

	20	агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивного поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение <b>(СП)</b>	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	сформированная модель аутоагрессивного поведения

### Диагностика социально-психологической адаптивности

Код (Ф.И.О.чч.мм.гггг) \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_ « » Дата \_\_\_\_\_ 2019 г.

Если Вы согласны с утверждением, выбирайте «Да», не согласны – «Нет», если не уверены – «Иногда».

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Да	Иногда	Нет
1.	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2.	Я не хочу учиться и работать.			
3.	Я курю.			
4.	Я редко жалею животных, людей.			
5.	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
6.	У меня бывают мысли, которыми я не хотел(а) бы делиться.			
7.	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
8.	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
9.	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
10.	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
11.	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
12.	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
13.	Я нюхал(а) клей, растворители, пробовал(а) наркотики, курительные смеси.			
14.	Я часто ссорюсь с родителями.			
15.	Я могу причинить себе боль.			
16.	Бывает, что я сплетничаю.			
17.	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
18.	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
19.	Я не прощаю обиды.			
20.	Я бы взялся(лась) за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			

21.	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
22.	Я состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
23.	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
24.	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
25.	Было бы лучше, если бы я умер(ла).			
26.	Я всегда говорю только правду.			
27.	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
28.	Думаю, что люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
29.	Я люблю посплетничать.			
30.	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
31.	Я люблю прихвастнуть.			
32.	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
33.	Пить и курить – это признаки взрослости.			
34.	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
35.	Я не люблю решать проблемы сам(а).			
36.	Я никогда не опаздываю.			

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Да	Иногда	Нет
37.	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
38.	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39.	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
40.	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
41.	Все свои привычки я считаю хорошими.			
42.	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
43.	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
44.	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
45.	Я не очень хороший человек.			
46.	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
47.	Я не верю окружающим.			
48.	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
49.	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			

50.	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
51.	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
52.	Хочу быть великим(ой) и всеильным(ой).			
53.	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
54.	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
55.	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
56.	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
57.	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
58.	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
59.	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
60.	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
61.	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
62.	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
63.	Я хотел(а) бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы об этом никто не узнал.			
64.	Я охотно бы участвовал(а) в каких-нибудь боевых действиях.			
65.	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
66.	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
67.	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
68.	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
69.	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
70.	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
71.	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
72.	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
73.	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
74.	Я хочу быть взрослым(ой) и сильным(ой).			
75.	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			