**Формирование и развитие навыков здорового образа жизни
у детей «группы риска» (из опыта работы)**

 С каждым годом все более серьезной опасностью становится распространение наркотиков и потребление их подростками. В подростковом возрасте велико желание освободиться от контроля и постоянного руководства взрослых (родителей, учителей).

 В подростковом возраст—\_период выбора самостоятельного образа жизни и собственных ценностей, период отрицания принятых критериев, авторитетов, когда возрастает значение микросреды, товарищей, стремление не отстать от сверстников.
 Наркотики и другие психоактивные вещества сегодня - это составная часть «молодежной культуры», ее элемент, пусть еще не повсеместно распространенный, но захватывающий все новые школы, колледжи, дискотеки, дворы. Масштабы и темпы ее распространения на сегодня в стране таковы, что уже встает вопрос о физическом и моральном здоровье значительной части молодежи, о социальной стабильности в будущем.
 Для формирования потребности в здоровом образе жизни воспитанников, необходима специально организованная система работы.

 В группе я провожу занятия по специально составленной и адаптированной к условиям Центра программе профилактике наркомании.

***«Наркомания – это беда»***

 Цель: развитие у подростков осознанного неприятия наркотических средств как способов воздействия на свою личность.
 Оформление: На доске написана тема. Каждому участнику по 12 листков. Плакаты «Мы против наркотиков)).

 Три ступени, ведущие вниз:
 курение
 алкоголизм
 ***наркомания*** С. Викулов
**Iэтап**. Почему же люди, зная о том, что они могут погибнуть, принимают наркотики?
**Игра** ***«Табу».***Цель: выяснить и обсудить мотивы начала употребления наркотиков.
Материалы: коробка, морковь.
Участникам говорится о том, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробка посередине круга. Каждый участник может проявить себя по отношению к коробочке как хочет. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание. После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, и им «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство.
 Результаты исследований показали реальные причины начала употребления наркотиков:
1. быть как все;
2. из любопытства;
З. «назло» родителям;
*4.* физическое или психическое состояние (радость, горе);
5. от нечего делать;
6. наследственная предрасположенность (родители — алкоголики, наркоманы).
**Обобщая, важно сделать вывод:** практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия их употребления.
2 этап, Игра ада» - «Нет».
дети подходят к доске, где написано их мнение (можно сделать карточки с ответами).
Провокационные тезисы
 *1. Проблему наркомании решить нельзя, т. к. нет общества, свободного от наркотиков.*Нет, проблему наркомании решить можно, при условии, что будут созданы центры помощи, поддержка, освещение данной проблемы.
 *2. Наркоманам нельзя помочь.* Реабилитация наркомана возможна. Но важно помнить, что без добровольности наркоману нельзя помочь даже на короткое время.
 *3. Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.* Нет, информации о наркотиках в данное время достаточно.
 *4. Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.* Нет.
 *5.От марухуаны не развивается зависимость.* ВСЕ наркотики вызывают зависимость и разрушают здоровье.
 *б. Наркомания* — *это болезнь.*для организма любой наркотик является токсином ядом. Под влаяяием яда организм не может нормально выполнять свои функции. Наркотики подавляют яммунитет и делают человека беззащитным перед инфекциями. Некоторые виды наркотиков повреждают структуру гена — носителя наследственной информации — следовательно, у потребителей наркотиков могут рождаться больные дети.
ЗНАЙ, что любые наркотики наносят вред здоровью, а это значит, что человек теряет красоту, силу и ум.
 7. *Наркомания неизлечима.*Наркомания излечима на любой стадии, но в течение всей жизни наркоман так и останется наркоманом в смысле психологической зависимости. Человек единожды попробовавший «тяжелые» наркотики всегда будет иметь психологическую зависимость от них. Излечение может стать чрезвычайно тяжелым трудом, требующим от человека огромных усилий воли и твердого желания начать новую жизнь. К сожалению, для подавляющего большинства употребляющих наркотики, это труд оказывается непосильным и, продержавшись без наркотика месяц, год, два, они снова возвращаются к нему. Наркотики умеют ждать. Но есть и те люди, которые справились, и для которых наркомания осталась в прошлом. Их пример позволяет сказать: «да, наркомания излечима>,
 *8.Нельзя дружить с наркоманом.*ЗНАЙ: употребление наркотиков делает дружбу ненадежной, любовь — ненужной, отношения с родителями
— напряженными

 *9. Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.*наркотики влияют не только на человека, который их употребляет. Если человек начинает употреблять наркотики, то жизнь его близких тоже меняется: друзья поначалу пытаются помочь, искренне сочувствуя и жалея. Затем или дружба распадается, или друзья вовлекаются в употребление наркотиков; любимый человек страдает от того, что стал ненужным и что все его попытки помочь безрезультатны и приводят к ссорам; родители испытывают чувство вины, что не уберегли, не сумели вовремя рассказать об опасности, из-за этого они ссорятся и обвиняют друг друга.
*10. Люди, употребляющие наркотики, опасны.*Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей.
*11 достаточно од ин раз уколоться* — *и станешь наркоманом.*а, даже однократное употребление может привести к психологической зависимости. Есть люди, которые останавливаются на этом, но это происходит очень редко.
*12. Любой человек может стать наркоманом.*

Наркоманом может стать любой человек, употребляющий наркотики. Однако среди подростков-наркоманов чаще всего встречаются люди со слабым характером, избегающие любых физических или психологических нагрузок, жаждущие каких-либо развлечений.
 Дети ведут дискуссию по каждому тезису. Отстаивают свою точку зрения.
 Делаем **ВЫВОД:** Наркомания — хроническое заболевание, характеризующееся периодами обострений и ремиссии. Всегда остается риск рецидива.
 Люди употребляющие наркотики опасны:
1 если находятся в состоянии сильного опьянения;
2.когда наркоман страдает от отсутствия наркотиков (цель — добыть дозу (деньги) любым способом);
3 совращают других людей (т.к. они ощущают чувство вины или неполноценности из-за употребления наркотиков), часто являются (вынужденно или обязательно) распространителями наркотиков (дилерами).
 **З этап. Тренинг «Жизнь с болезнью»
 Цель:** осознание того, что ты имеешь в жизни.
 Ведущий выдаст каждому участнику по 12 листочков бумаги и просит написать: на 4-х листочках — названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х - имена близких или любимых людей.
 Когда все участники готовы, ведущий говорит: «давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить.., и не только деньгами. Поэтому я прошу отдать по одной карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще три листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, этот символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.
**Обсуждение**.
— Как себя чувствовали участник во время игры?
— Как сейчас себя чувствуют?
— С кем (или с чем) труднее было расставаться?
 **После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка**, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. «То, что произошло сейчас, было только игрой. 51 надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой и т.д.». После этого участники делятся пережитыми чувствами.
 Что вы почувствовали, когда болезнь забрала самого близкого вам человека?
 Что вы чувствуете? А это была только игра.
Развитие болезни проходит три стадии:
Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.
 1. индивидуальная психическая зависимость. Проявляется в желании вновь и вновь испытать действие наркотика
 2. формирование физической зависимости, физическая зависимость — это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдромом отмены» (абстиненция, «ломка).
 З. патологическое состояние необратимо, негативные изменения остаются навсегда. действие наркотиков распространяется на все органы — сердце, мозг, дыхательные пути и т.д. Люди, принимающие наркотики, погибают очень рано. Продолжительность жизни сокращается до 7 - 10 лет.
Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?

* Отрывается от людей.
* Не думает о других.
* Остается без денег.
* Теряет работу.
* Проблемы в семье.
* Бросает учебу.
* Болеет.

 Василий Александрович Сухомлкнский: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания — это радости или горести ваших близких. Проверяйте ваши поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. делайте так, чтобы людям, которые вас окружают было хорошо».