БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – МОДНО!

Подготовила
Педагог-психолог
МАОУ «СОШ № 85»
Губенкова Т.А.

Цель занятия: профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ)

Задачи:

1. Повысить уровня информированности детей о проблеме зависимости от ПАВ;
2. Способствовать формированию осознанного отношения к сохранению здоровья.

Правила занятия:

- Правило поднятой руки
- Уважать друг друга
- Принимать активное участие
- Каждое мнение имеет право на существование
- Критиковать высказывание, а не личность.

Ежегодно **1 марта** отмечается международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией.

Общее число употребляющих наркотики превышает уже **200 млн. человек.**
По статистике около **80 тысяч** человек в год пробуют ПАВ и наркотики, **30 тысяч** из них погибают.

Статистика федеральных служб России показывает, что:

- периодически употребляют и знакомы с ПАВ и наркотиками больше 18 миллионов людей по всей России;
- около 8 миллионов человек являются зависимыми от запрещенных препаратов;
- 9 из 10 человек попробовавших ПАВ переходят инъекционные виды наркотиков.

Вот несколько **фактов** по теме возраста употребляющих ПАВ в России:

- в среднем страдают зависимостью люди **моложе 18 лет**;
- 6 из 10 наркоманов – совершеннолетние, но младше 30 лет;
- 20% из всего количества зависимых приобщилась к опасным препаратам в возрасте до 13 лет;
- уже не редкость - зависимый в возрасте 7 лет, но дожить зависимому до 30 и более лет, уникальность.

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция: Каждому участнику необходимо на листе бумаги Записать понятие, которое спонтанно ассоциируется с темой «Зависимость, наркомания, алкоголизм». Можно разделить понятия и составить определение по каждой группе. Далее понятия надо сгруппировать по темам и подобрать общее, характеризующее всю группу.

Психоактивные вещества (ПАВ)

- это вещества, которые при введении в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с **«кукловодами»:**

- Не бойся выглядеть недостаточно умным.
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым.
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.
- Не бойся выглядеть недостаточно крутым
- Бойся стать жертвой зависимости и превратиться в марионетку наркоторговцев!

Вопросы:

«Почему люди употребляют наркотики?»,

«Последствия применения после употребления наркотиков»

«Альтернативные способы достижения эффекта без

психоактивных веществ.»

Причины:

- За компанию
- Модно
- Круто
- «Типа по взрослому»
- Назло родителям
- Чтобы испытать новые ощущения
- От нечего делать
- Из любопытства

Последствия:

- Потеря жизнеспособности
- Потеря уважения окружающих
- Внешние изменения
- Гепатиты и СПИД и др. заболевания
- Конфликты с родителями
- Смерть от передозировки

Альтернатива

- Спорт
- Общение с друзьями
- Хобби (танцы, изо, музыка, рукоделие, робототехника, животные и т.д.)
- Прогулки
- Путешествия
- Дискотеки
- Развитие талантов
- И многое другое

ЗАДУМАЙСЯ