Человек!
Природа!
Жизнь!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«Увинский районный
информационно-методический центр»

Составитель: П. И. МУРАШКИНА

«Человек! Природа! Жизнь!»

Сборник методических материалов по экологии
и здоровому образу жизни

Ува, 2013

Данный сборник содержит сценарий экологического мероприятия, рекомендательный список литературы по экологии, курс занятий по здоровому образу жизни.

Сборник предназначен для работников клубной и библиотечной системы, а также образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Экология
Экология - наука о чем? 3 стр.
«Зеленый мир» 4 стр.
День Greenpeace 5 стр.
Самые интересные факты об экологии 6 стр.
Рекомендательный список литературы 9 стр.
Названия мероприятий, выставок, презентаций 10 стр.
«Путешествие волшебной капельки»
экологически-нравственное мероприятие 11 стр.

II. ЗОЖ 16 стр.
Танец - один из аспектов здорового образа жизни 17 стр.
Наиболее эффективные и популярные виды танца 19 стр.
Названия мероприятий, выставок, презентаций 20 стр.
Курс занятий по здоровому образу жизни 21 стр.

I. Экология

Экология – наука о чем?

Экология (от древнегреческого οἶκος — обиталище, жилище, дом, имущество; λόγος — наука) — наука о взаимодействиях живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой. Термин «экология» впервые прозвучал в 1866 году в книге «Общая морфология организмов» немецкого биолога Эрнеста Геккеля.

Еще в давние времена люди замечали различные закономерности во взаимодействии животных друг с другом и с окружающей средой. Первые описания экологии животных можно отнести к индийским и древнегреческим трактатам. Образ жизни зверей, места их обитания, питание, размножение, суточная активность, поведение при изменениях природной обстановки были описаны в индийских трактатах «Рамаяна» и «Махабхарата» (VI—I века до н. э.). А древнегреческий мыслитель Аристотель привел экологическую классификацию животных в своем самом крупном трактате «История животных» (IV в. до н.э.).

В Новое время (середина XVII – начало XX веков), которое характеризуется подъёмом в области научного знания, экологические закономерности выявлялись учёными-энциклопедистами, зачастую весьма далекими от биологии в своих основных исследованиях.

Современное определение понятия «экология» имеет более широкое значение, чем в первые десятилетия развития этой науки:

• Экология — познание экономики природы, одновременное исследование всех взаимоотношений живого с органическими и неорганическими компонентами окружающей

среды…. Одним словом, экология — это наука, изучающая все сложные взаимосвязи в природе, рассматриваемые Дарвином как условия борьбы за существование.

• Экология — биологическая наука, которая исследует структуру и функционирование систем надорганизменного уровня (популяции, сообщества, экосистемы) в пространстве и времени, в естественных и изменённых человеком условиях.

• Экология — наука об окружающей среде и происходящих в ней процессах.

«Зеленый мир»

«Гринпис» (с английского Greenpeace - «зелёный мир») — международная общественная природоохранная организация, основанная в городе Ванкувер (Канада) 15 сентября 1971 года Дэвидом Мактаггартом. Основная цель «Гринпис» — добиться решения глобальных экологических проблем, в том числе путём привлечения к ним внимания общественности и властей. Организация существует только за счёт пожертвований сторонников и принципиально не принимает финансовую помощь от государственных структур, политических партий или бизнеса.

В СССР «Гринпис» появился в 1989 году благодаря средствам от продажи альбома «Greenpeace. Breakthrough» («Гринпис. Прорыв»). Альбом во всём мире вышел тиражом около 10 миллионов экземпляров, очередь за пластинкой в Москве вошла в книгу рекордов Гиннеса. В июле 1989 года на пресс-конференции на борту корабля «Гринпис» «Воин радуги» Алексей Яблоков - председатель комитета по охране окружающей среды СССР, официально объявил отделение «Гринпис» в СССР «первой независимой организацией в Советском Союзе». В 2001 году было открыто отделение «Гринпис» в Санкт Петербурге.

День Greenpeace

В течение миллионов лет человечество развивалось в естественных природных условиях. Антропологические источники говорят о том, что древние люди, в отличие от современного человека, лучше видели, лучше слышали и меньше болели. Их органы чувств воспринимали природу такой, какая она есть, поскольку человек был одним целым с окружающим миром. Сегодня в современном мире человеку предложено много книг, журналов, интернет – ресурсов, телепередач, посвященных проблеме экологии. Этот поток информации можно сделать более интересным и доступным для детей и взрослых, если провести с ними тематический день - День Greenpeace.

Для этого заранее нужно рассказать что такое Greenpeace, чем занимается эта организация. Свой рассказ можно украсить интересными фактами по экологии. В этот день можно разработать принципы гринписовца. Например:

• Принцип единства – все мы являемся частью природы.

• Принцип смирения – мы представляем собой ценный вид, однако не более важный, чем другие.

• Принцип уважения к природе – каждое живое существо имеет право на жизнь.

• Принцип сотрудничества – наша роль заключается в понимании и сотрудничестве с природой, а не в ее завоевании.

• Принцип любви, заботы и радости – лучшее в жизни - не материальное.

• Принцип охраны природы – недостойно человека быть причиной преждевременного исчезновения каких-либо видов, существующих в природе.

Проведите экскурсию на природе, где есть возможность близко познакомиться с представителями растительного и жи-

вотного мира, понаблюдать за ними в их естественной обстановке, понять, что все в природе взаимосвязано и многое зависит от человека, который является частью природы. Одна из задач экскурсии – показать, как ранима природа.

Также можно устроить конкурс плакатов Greenpeace и выйти с ними на демонстрацию по улицам населенного пункта. Или провести акцию по сбору мусора в селе (деревне, поселке, городе).

Самые интересные факты об экологии

- Заболоченные территории Земли составляют 6% от поверхности планеты. Они являются естественным фильтром планеты. За последнее столетие половина болот была осушена.

-Льды Гренландии содержат 20% всей пресной воды планеты. Если они растают, то уровень морей повысится приблизительно на 7 метров.

- В результате глобального потепления уровень мирового океана в XX веке поднялся на 20 сантиметров.

- Загрязнение подземных вод несёт потенциальную угрозу загрязнения 97% всех запасов свободных пресных вод планеты.

- От загрязнения воздуха в помещении (различные аллергены, бактерии, пыль, токсичные выделения пластмасс, дым сигарет и т.д.) в мире постоянно страдает около миллиарда человек.

-Загрязнение воды является причиной гибели на Земле 14 тыс. человек в день.

- 60% острых респираторных заболеваний связано с неблагоприятными экологическими факторами окружающей

среды. Они являются причиной гибели 2 млн детей в год.

- Каждый год 260 млн тонн пластмассовых изделий заканчивает свой век в Мировом океане. Весь этот пластиковый мусор выносится в океаны реками, ручьями и морскими волнами с суши.

-12% всей поверхности Земли имеет статус заповедника.

- Каждый год общая площадь пустынь расширяется на 27 млн гектаров. Из-за этого человечество теряет 25 млрд тонн плодородной почвы ежегодно. Площадь земель, которая ежегодно становится непригодной для сельскохозяйственного производства, равна всем пшеничным полям Австралии, вместе взятым.

- На пересылку спама ежегодно затрачивается 33 млрд кВт/ч электроэнергии, что сопровождается выбросом в атмосферу около 17 млн тонн углекислого газа (как три миллиона автомобилей). Такого количества затрачиваемой электроэнергии достаточно для электроснабжения 2,4 млн домов.

- С середины прошлого века рыболовные уловы пятикратно увеличились с 18 до 100 млн метрических тонн рыбы в год. Тысячи рыболовных траулеров опустошают океаны. 3/4 (75%) рыбных ресурсов исчерпано или находятся под угрозой исчезновения. Большая часть крупных рыб исчезла навсегда, поскольку регулярные выловы не оставляли им шансов оставить потомство. При современных темпах изменения условий жизни все популяции рыб находятся под угрозой исчезновения. Тем не менее, рыба по-прежнему входит в основной рацион каждого пятого человека на планете.

- Чтобы заполнить биоэтанолом пятидесяти литровый автомобильный бак необходимо 232 кг зерна, столько же зерна необходимо, чтобы кормить ребёнка в течение года.

- За 10 млн лет растения в результате фотосинтеза пропускают через себя количество воды, равное объёму всей гидросфере Земли. За 4 тыс. лет растения обновляют весь кислород атмосферы, а весь углекислый газ атмосферы растения поглощают всего за 6-7 лет. Это означает, что за всё время существования биосферы вся вода Мирового океана не менее 300 раз прошла через её организмы, а кислород атмосферы - не менее 1 млн раз!

-Все вулканы Земли ежегодно выбрасывают в окружающую среду от 130 до 175 млн CO_2, а индустриальная деятельность человека - 22 млрд тонн CO_2 в год.

- В отличие от животных, человек способен с невероятной жестокостью убивать подобных себе. Учеными подсчитано, что за последние 6 тыс. лет люди пережили 14 513 войн, в которых погибло 3640 млн человек.

- За последние 40 лет количество пресной воды на каждого человека в мире уменьшилось на 60%. В течение последующих 25 лет предполагается дальнейшее уменьшение еще в 2 раза.

- Для разложения в природной среде бумаги требуется до 10 лет, консервной банки – до 90 лет, фильтра от сигареты – до 100 лет, полиэтиленового пакета – до 200 лет, пластмассы – до 500 лет, стекла – до 1000 лет. Вспомните об этом, прежде чем бросить в лесу полиэтиленовый пакет или бумагу.

-Средний легковой автомобиль выбрасывает в год столько углекислого газа, сколько весит сам.

-280 наименований вредных веществ содержится в выбросах автотранспорта.

Рекомендательный список литературы

1. Ахрипова С. «Тропинка Робинзона». Экологическая игра для среднего школьного возраста. //Сценарий и репертуар. – 2011. - №15. – С.73;

2. Бондаренкова Е. «Сказочный мир царя Берендея». Сценарий познавательного лесного путешествия для учащихся начальных классов. //Сценарий и репертуар. – 2008. - №11. – С.46;

3. Вострых Е. «Скажи «спасибо» миру, в котором мы живем». Сценарий урока – сказки по экологическому воспитанию детей//Сценарий и репертуар. – 2013. - №10. – С.28;

4. «Все в твоих руках»: Сборник сценариев творческих программ районного конкурса среди сельских муниципальных образований / Сост. Т.Г. Миллер. – МУК «ИРИМЦ культуры, досуга и туризма», 2010. – 37с.;

5. Ломовцев (Волхов) П. «Незнайка и праздник природы». Экологическая сказка по мотивам рассказов Н. Носова//Сценарий и репертуар. – 2012. - №11. – С.7;

6. Сенцова Н. «В гости к динозаврам». Отрывок из программы для подростков «Жили-были, не тужили» //Сценарий и репертуар. – 2008. - №11. – С.61;

7. Сычева Н. «Лети, лети лепесток!». Сценарий праздника цветов для младших школьников//Сценарий и репертуар. – 2013. - №10. – С.68;

8. Шанова С. «Вода не мутит ума». Два игровых турнира для эрудитов//Сценарий и репертуар. – 2013. - №10. – С.3;

9. Шнайдер Р. «Защищай! Береги! Умножай!». Экоспектакль. //Сценарий и репертуар. – 2011. - №15. – С.22.

Названия мероприятий, выставок, презентаций по экологии

- «…Чем владеете, цените ли?»
- «Библиотека. Экология. Актуальные проблемы.»
- «Войди в природу с чистым сердцем»
- «Грозы и грезы Байкала»
- «Живи, планета!»
- «Заповедный мир природы»
- «Зеленое чудо – Земля»
- «Зеленый мир – наш добрый дом»
- «Земля моя добрая»
- «Книга. Экология. Красота.»
- «Любить, ценить и охранять.»
- «Мир пернатых и друзей ждет поддержки от друзей»
- «Мы все соседи по планете»
- «Не опоздай спасти мир»
- «Общество. Экология. Библиотека.»
- «От нас природа тайн своих не прячет»
- «По лесной тропе родного края»
- «Природа знакомая и не знакомая»
- «Природа. Экология. Жизнь. Будущее.»
- «Природы затаенное дыханье»
- «Природы мудрые советы»
- «Ребенок. Книга. Экология.»
- «Реке Ангаре чистые берега»
- «Солнце на страницах»
- «Сохранить природу – значит сохранить Родину»
- «Ступеньки в мир природы»
- «Травинка – витаминка»
- «Травкина премудрость»

- «Человек. Природа. Жизнь.»
- «Человек. Природа. Здоровье.»
- «Экология – предмет. Интересно или нет?»
- «Экология и современность»
- «Экология. Безопасность. Жизнь.»
- «Экология. Книга. Мы.»
- «Экология. Опыт. Проблемы. Поиск.»
- «Эта хрупкая планета»

«Путешествие волшебной капельки»

экологическо-нравственное мероприятие для детей

Задачи:

познавательные:

• закрепление понятий: «круговорот воды в природе», «акватория»;

• установление причинно-следственных связей между природными явлениями;

развивающие:

• расширять кругозор знаний о различных видах водоемов (родники, реки, моря, озера и т. д., воде, её роли в жизни человека и живых организмов;

• развитие экологического мышления

воспитательные:

• бережное отношение к воде как основному природному ресурсу;

• охрана окружающей среды.

Материалы и оборудование:

Капелька, картинки живой и неживой природы, мультфильм «Капля», листы бумаги с рисунками, выполненными

белым восковым мелком, акварельные краски, кисти, баночки с водой, знаки «Правила поведения в природе», детская музыка.

Ход мероприятия:

(*под музыку дети рассаживаются на стулья*)

ВЕДУЩИЙ: Сегодня мы совершим путешествие, а кто нам в этом поможет, вы узнаете из загадки

Я прозрачна и легка,
Поднимаюсь в облака.
Знаете меня, не так ли?
Я же водяная…

ДЕТИ: КАПЛЯ

Ведущий прицепляет изображение капли на мольберт.

ВЕДУЩИЙ: Вот она такая радостная и приветливая и, даже похожа на вас. В ходе игры «Веселые капельки» вы все превратитесь в капельки

Игра:

Вместе, весело играем, (дети хлопают в ладоши)
Вместе, песни распеваем, (притопывают ногами)
Повернись, улыбнись (улыбаются)
И в капельку превратись! (друг другу хлопают в ладошки)

ВЕДУЩИЙ: А сейчас вы превратились в капельки и познакомились друг с другом. А множество капель образуют воду. Давайте вспомним, кому и зачем нужна вода?

Дидактическая игра «Кому нужна вода?»

(На мольберте размещены рисунки с изображением:

рыбы, птицы, бабочки, жука, дерева, цветка, пирамидки и снежинки. Дети с места, называют, почему тем или другим не прожить без воды).

Например: – Вода – дом для рыб, они в воде добывают корм. Птицы пьют воду, в воде прячутся от врагов, в воде добывают корм. Растения без воды засохнут - травы, кусты, деревья. Не станет насекомых, погибнут птицы, звери, человек. Все живое погибнет.

ВЕДУЩИЙ: А почему вы не взяли эти рисунки? (пирамидка)

ДЕТИ: Потому что они неживые и не нуждаются в воде.

ВЕДУЩИЙ: Мы выяснили, что вода необходима для жизни всему живому. А снежинка – это та же капелька. А как капелька стала снежинкой? (Зимой капелька превращается в снежинку).А сейчас лето, поэтому, когда капельки собираются вместе, то начинается летний дождик.

Игра «Летний дождик»

(*Дети хлопают в ладошки*).

Дождик набирает силу *(хлопки сильнее и чаще)*.

Выглянуло солнышко, и дождик стихает (*редкие хлопки стихают*)

Дождик закончился, светит солнышко, воздух чистый и свежий.

ВЕДУЩИЙ: А что же дальше случилось с капельками воды? Упали капельки дождем на землю, напоили растения, животных, промочили землю. Собрались водой в ручьи. Ручьи в водоемы. Дальнейшее движение воды мы проследим в ходе просмотра мультфильма «Капля».

Просмотр мультфильма «Капля» (7 минут)

ВЕДУЩИЙ: В каких водоемах путешествовала наша капелька? Назовите водоемы от меньшего к большему (ручей, реки, озеро, море, океан).

ВЕДУЩИЙ: Как вы думаете, какие из этих водоемов занимают больше всего места на земном шаре?

ДЕТИ: Океаны и моря.

ВЕДУЩИЙ: А меньше?

ДЕТИ: Ручьи, реки, озёра.

ВЕДУЩИЙ: Чем отличается вода в морях и океанах от воды в реках, озёрах?

ДЕТИ: Соленая и пресная.

ВЕДУЩИЙ: Какую воду больше всего использует человек?

ДЕТИ: Пресную воду.

ВЕДУЩИЙ: А какие водоемы существуют в нашем поселке? (речки Изейка и Ирейка, река Ува и 3 пруда). Ува втекает в Кильмезь – Вятка – Кама – Волга.

ВЕДУЩИЙ: А как вы думаете, чистота воды в водоемах и чистота в природе зависит от человека?

Учимся читать знаки:

- не мусорить
- не рвать цветы
- не бросать бутылки

ВЕДУЩИЙ: Все люди должны сохранять и беречь природу, в том числе, и воду. Мы заканчиваем путешествие с волшебной капелькой, но она где-то потерялась, наверно она спряталась на листочках бумаги. А помогут нам ее найти кра-

ски, кисти и капли воды. Тогда мы превращаемся из капелек в юных художников и проходим к рабочим местам.

Практическое занятие «Капля-невидимка»
(*техника восковых мелков и акварельных красок)*
(звучит музыка)

Из опыта работы
МУК «Увинский историко – художественный музей»

II. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Сторонники медико – биологической точки зрения резкой грани между двумя вышеуказанными направлениями не проводят, поскольку считают, что они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья человека.

Многие авторы научных работ включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, большинство из которых являются базовыми:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- здоровое питание;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способству-

ет сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

Танец - один из аспектов здорового образа жизни

Танцы – это постоянное движение, а движение – жизнь. Танец уже был изобретен в первобытный строй, когда на планете не была сформирована ни одна цивилизация. Танцем встречали охотников с добычей, отмечали успехи и неудачи, праздновали обильный урожай или рождение ребенка. И если раньше это больше походило на произвольные движения, то сегодня танец – это целая наука, вид искусства, которое требует много времени и сил.

Каждый человек стремится создать интересный, полезный и насыщенный досуг, способствующий оздоровлению, приобретению красоты, формированию полезных привычек и освоению различных навыков.

Существует пять основных причин, которые являются наглядным свидетельством о пользе танца:

1. Укрепление здоровья и стройная фигура. Современная

медицина утверждает, что занятия танцами являются оптимальными тренировками для сердца, сосудов, мышц и суставов. Сам Поль Брэгг говорил, что нужно бегать трусцой, правильно питаться и много танцевать. Благодаря потрясающе низкой вероятности получения травм, к занятиям танцами допускаются как маленькие дети, так и пожилые люди.

2. Правильная и красивая осанка. В современном мире у более 50% людей есть проблемы с позвоночником. Благодаря танцам исчезают данные проблемы и вырабатывается правильная осанка. Кроме того, даже начав заниматься танцами в зрелом возрасте, можно прибавить в росте 2-3 см! Это является результатом выпрямления позвоночника.

3. Красивая походка. Важным фактором в формировании внешнего образа человека является его манера ходить. Действительно, люди с красивой походкой выделяются из толпы и привлекают особое внимание. Благодаря танцам, можно скорректировать свою походку и ходить красиво!

4. Психологическое раскрепощение. Благодаря танцам человек становится более открытым и смелым. Он приобретает свободу движений, свободу мышления, свободу общения и свободу жизни. Танцы помогают избавиться от ненужных стереотипов и комплексов, способствуют лучшей адаптации к жизненным быстроменяющимся обстоятельствам.

5. Чувство ритма и развитие музыкальности. Благодаря регулярным занятиям танцами, можно научится «слышать» музыку, отличать различные направления и стили. Приобретаете чувство ритма и вся ваша жизнь станет ритмичной!

Наиболее эффективные и популярные виды танцы

«Степ» - один из самых эффективных и популярных стилей в танцах. Достоинствами в занятиях степом считается развитие равновесия и координации движений, способствующих разработке суставов.

«Хип-Хоп» - очень эффективный стиль для поддержания, поднятия настроения и отличная возможность сбросить лишний вес.

«Тектоник» - данный стиль является новым направлением и сочетает в себе от части всего понемножку из своих предшественников, среди которых: верхний брейк, техно, хип-хоп. Результатом таких ритмов станет заметное и позитивное обогащение организма кислородом в той мере, в которой он необходим.

«Индийский классический танец» - этот стиль в отличие от выше упомянутых, послужит настоящим сеансом психотерапии. Это идеальное средство от стресса, которое по своей сути в большей мере направленно на исцеление внутреннего мира. Индийский классический танец – это мощное средство для того чтобы прогнать ненужные мысли, снять стресс, а также обрести или вернуть уверенность в себе.

«Танец живота» - женский танец способствует укреплению мышц спины, а также подтягивает мышцы живота. Более того, танец живота укрепляет мышцы малого таза, что отмечено гинекологией как довольно таки эффективное и полезное занятие.

Названия мероприятий, выставок, презентаций по воспитанию здорового образа жизни

- «100 советов на здоровье»
- «Будущее без наркотиков»
- «Быть здоровым – это стильно, или Жизнь стоит того, чтобы жить!»
- «В гармонии с собой и миром»
- «В капкане белой смерти»
- «В поисках страны здоровья» (игра-путешествие)
- «Даже не пробуй»
- «Глоток беды»
- «Город без наркотиков»
- «Дурман-трава, или Обманутые судьбы»
- «За здоровое поколение»
- «Здоров будешь – все добудешь»
- «Здоровое поколение – богатство России»
- «Здоровый образ жизни – альтернативы нет»
- «Здоровье – мудрых гонорар»
- «Знание против страха» (о СПИДе, туберкулезе и т.п.)
- «Игромания – болезнь века»
- «Лестница в ад»
- «Наркотики: путешествие туда без обратно»
- «Не отнимай у себя завтра»
- «Подросток. Здоровье. Будущее.»
- «Подросток. Стиль жизни – здоровье.»
- «Унесенные героином»
- «Цена зависимости – жизнь»

Курс занятий по здоровому образу жизни

Занятие 1. ЗОЖ: тестирование

Цель занятия: проведение входящего тестирования для диагностики аддиктивного поведения человека.

Методы :тест.

1. Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций» 20 мин.

1.Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

а) нет, так как считаю, что это не поможет;

б) да, если для этого есть подходящий собеседник;

в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2.Насколько сильно вы переживаете неприятности:

а) всегда и очень тяжело;

б) это зависит от обстоятельств;

в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;

б) для того чтобы как-то отвлечься от них;

в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;

б) идете в гости к друзьям;

в)переживаете в одиночестве.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

а) уходите в себя и мало общаетесь с другими людьми;

б) требуете от него объяснений;

в)рассказываете об этом другим людям.

6. В минуту счастья вы:

а) не думаете о перенесенном несчастье;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;

в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

а) вы бы не хотели стать их пациентом;

б) многим людям они могли бы реально помочь;

в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

а) вас преследует,

б) несправедлива к вам,

в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с другом, когда ваш гнев уже проходит:

а) о том приятном, что у вас было в прошлом;

б) мечтаете тайно ему отомстить;

в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы

Выбранный ответ	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
6	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов от 7 до 15 делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов от 16 до 26 приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 27 до 36, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

2. Тест на выявление уровня самооценки.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда —3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю— 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче – 1балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю— 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда —3 балла.

9.Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10.Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой— 1 балл;

б) желтый —3 балла;

в) красный— 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и,

что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Занятие 2. Вредные привычки

Цель занятия: анализ природы аддиктивного поведения и причин возникновения аддикции; формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей.

Методы: тренинг, лекция, мозговой штурм, групповая работа.

1. Тренинг «Марионетка» 15мин.

Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, таки состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман-наркотик», так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода».Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего

воображения. После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта.

2.Лекция 15 мин.

Вопрос к групе: В каких ситуациях люди становятся марионетками? (алкогольная, наркотическая зависимость, слабохарактерность, отсутствие собственной точки зрения, трусость, и т.д.)

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу. Надевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, т.к. находится на руководящей должности). У него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак не мог найти сигареты, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда-то он уронил одну сигарету за кресло и поленился достать. С облегчением он, в шикар-

ном костюме, встает на колени, отодвигает кресло и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

Мозговой штурм:

Почему люди начинают курить, пить, принимать другие наркотики? (интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, в кайф, любопытно, больно, слабый характер, снимать барьеры в общении, приобретать новый опыт, согреться и т.д.). Учитель записывает ответы на доске.

Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь заведения вредных привычек, особенно при отсутствии взаимопонимания в семье и близкими. Склонность к вредным привычкам начинается с постепенного разрыва контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. Например, нет любви в семье, внимания, искренности, разговоров на личные духовные темы, нет этого и в отношениях с друзьями; или человек пытается понравиться другим, заводя вредные привычки ради хорошего мнения о себе и теряя себя.

Не имея успешного межличностного общения, человек может прийти к пониманию, что существует определенный способ, суррогат, с помощью которого можно изменить свое психическое состояние. Человек, не испытывающий зависимости, наоборот, попав в трудную ситуацию, ищет поддержки не в суррогатах, а в межличностном общении.

Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотиков, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

3.Групповая работа 10 мин.

Каждая группа должна определить, какие человеческие потребности, записанные на доске, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов. Например:

Любопытство. Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер.

Расслабление. Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать.

Влиться в компанию. Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом.

Понравиться молодому человеку (девушке). Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях.

Испытать радость. Сходить на каток или в аквапарк.

Забыть о проблемах. Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе.

Снять барьеры в общении. Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры.

Согреться. Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться.

Снять напряжение. Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино.

Докладчик от каждой группы зачитывает предложения.

Вывод: Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.

Занятие 3.Курение

Цель занятия: осознание причин и последствий пристрастия к курению; формирование устойчивого мнения о вреде курения; разъяснение некоторых методов избавления от вредной привычки.

Методы: видео-фильм, лекция, тест.

1. Вопрос к гркппе 5 мин:

• Кто из вас курит?

• Почему вы курите? Что это вам дает?

2. Видео-фильм «О вреде курения» (последствия курения) 15 мин

3. Лекция 10 мин:

Исследования показывают, что самые настоящие, истинные и невидимые никому причины пристрастия к табаку следующие:

• Низкая самооценка (не ценит себя, свое здоровье, не ценит свои принципы, когда подчиняется влиянию компании и теряет себя).

• Инфантильность характера (думает, что это ненадолго; думает, что можно в любой момент бросить; не знает о силе зависимости).

• Отсутствие цели в жизни (не думает о своем будущем, о здоровье семьи, детей).

• Отсутствие нравственной позиции (не важно, что я наношу вред окружающим меня людям; неважно, что я подаю плохой пример детям, младшим).

• Проблемы в отношениях с родителями и в общении (в стрессовых ситуациях замыкается, не разговаривает с родителями, не обсуждает свои проблемы с родными и близкими людьми).

• Курящие родители, близкие родственники (слова «курить нельзя» не работают, потому что пример – самое сильное средство убеждения).

Как бросить курить? Вот самые простые советы.

1. Посоветоваться с теми, кому удалось бросить курить.

2. Решить остановиться (на силе воли).

3.Отказаться от старых привычек (всех, не только от табака, но и, если есть, алкогольных напитков, наркотиков, токсических веществ).

4.Избегать мест, людей и ситуаций, которые вы не можете контролировать (самый эффективный метод – сменить компанию, перестать встречаться с сомнительными друзьями).

5.Развивать отношения с теми, кто не курит.

6.Помогать другим бросить курить, бороться с курением (вырабатывать активную позицию).

4. Тест «Что вам мешает бросить курить» 10 мин (для курящих; некурящие в тесте участия не принимают).

Почему вы курите? За ответ «иногда» запишите себе 5 очков, за ответ «часто» — 4, «от случая к случаю» — 4, «редко»— 2, «никогда» — 1.

А. Чтобы поддерживать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

3. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то нехватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету:пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

А теперь подсчитайте очки.

Очки складываются. Сумма ответов на вопросы А, Ж и Н, например, говорит о том, что вы курите для того, чтобы поддержать, «взбодрить» себя; группа ответов на вопросы Б, З и О говорит о том, получаете ли вы удовольствие от самого процесса прикуривания, курения и т. д.

Группа мотивов:

1. А + Ж + Н — мотив стимулирования.

2. Б + З + О — мотив удовольствия от самого процесса курения.

3. В + И + П — расслабление, удовольствие, поддержка.

II группа мотивов

4. Г + К + Р — снятие напряжения, придание бодрости.

5. Д + Л + С — неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.

6. Е + К + Р — привычка.

Результаты могут варьироваться от 3 до 15 очков. Результат от 11 очков и выше говорит о высокой зависимости, 7 и менее очков — о не высокой.

А теперь подведем итоги.

Вариант первый: вы набрали высокие суммы очков в I группе. Это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. В принципе держа, перебирая в руках что-то более «безопасное», чем сигарета (карандаш, ручка, четки...), вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это вам сделать будет нетрудно, у вас высоки.

Вариант второй: дело принимает более серьезный оборот,

если вы получили высокие баллы во II группе. Если вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает вам курение, и попытаться чем-то заменить эту привычку. Для этого достаточно может оказаться лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств. Надеемся, что этот тест поможет вам понять, почему вы курите, и определить ситуацию, когда табак, как вам кажется, вам необходим. Если вы решите отказаться от курения и подобные ситуации возникнут, вы должны будете приготовиться к тому, чтобы справиться с этой привычкой, преодолеть себя. Нужно быть готовым и к чувству нехватки сигарет, к тому, что, особенно сначала, вам придется нелегко.

Сейчас применяется много способов избавления от курения. Но важно помнить, что в любом случае успех будет зависеть прежде всего от воли того, кто решил бросить курить.

Занятие 4. Наркомания 1

Цель занятия: осознание причин и последствий пристрастия к наркотикам; формирование устойчивого мнения о вреде наркотиков.

Методы: рассказ, лекция, проверочная работа.

1.Исповедь наркоманки 10 мин:

Я знала, что слезть с иглы невозможно, но говорила себе, что уж я-то сильный человек, я – смогу. Но получилось так, что я чисто физически не смогла перенести… я могу переносить любую боль, но ломки – не в силах, не могу. Хотя я считаю себя очень сильным человеком. Один раз я уже лечилась. Когда посадили моего сожителя, и у меня не было возможности покупать наркотики. А мои друзья и друзья моего сожителя обворовали меня до нитки, вообще оставили меня без всяких средств.

Я поняла, что надо решительно ломать себя. Меня мама поддержала, брат поддержал. А я – не смогла. Вышла из больницы, попала в тот же круг – и снова села на иглу.

Самое страшное – это зависимость. Это падение. Никто не продержится на достойном человека уровне, тем более это невозможно для женщины. Ты будь хоть кем, хоть в какой фирме работай, а столько денег, чтобы хватило на кайф, никогда не заработаешь. Люди, если они попали в тот круг, должны найти в себе решимости прийти сюда, в больницу. Иначе, если протянуть, то попадешь в полную зависимость уже от себя самого, уже тебе самому ничего будет не надо, не будет для тебя ни унижения, ни оскорбления в том, чтобы пойти на все и согласиться на все ради стакана «соломы». Я знаю, что говорю, я там была, почти на краю. Видела, как это грязно и низко, особенно для женщин. Там ничего нет, даже материнских чувств, хотя и считается, что ни один наркоман своего ребенка на иглу не посадит. Были. Были и есть такие матери. Сама она варит и колется...

Мир наркоманов – это сплошная ложь, этот мир весь из вранья. Там выживает тот, кто подлее. Но они считают себя очень важными, чуть ли не избранными, очень высокого мнения о себе. Я видеть и слышать их разговоров не могла, находиться там, знать, что и я среди них, такая же… Но меня держал страх ломок. Но сама бросить не могла, без больницы.

Когда я выйду отсюда (из больницы), то первым делом поменяю круг знакомых. Я вернусь к своим родным – к дочке, к матери, к брату. Все, что было, я считаю наказанием за то, что отвернулась от своих родных, близких людей. Считаю, что Бог меня наказал и будет всю жизнь наказывать за этот грех.

2. Проверочная работа 10 мин.

Ведущий зачитывает утверждения, а участники группы письменно отвечают на вопросы «правильно» или «неправильно».

1. Большинство наркотиков не вредно для здоровья в небольших количествах (Н)

2. Наркоманы часто совершают опасные преступления и не помнят об этом (П)

3. Можно умереть от первой дозы сильного наркотика (П)

4. Даже в самом слабом наркотике содержится много неизвестных ядовитых веществ (П)

5. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, разрушаются клетки головного мозга, которые не восстанавливаются (П)

6. При употреблении наркотиков их требуется все большее количество (П)

7. Наркоман может заразиться СПИДом не только через зараженную иглу, но и через сам зараженный наркотик (П)

8. Наркотики, прописанные врачом, могут принести вред и вызвать серьезное заболевание, если злоупотреблять ими (П)

9. Постоянное употребление любого наркотика уничтожает способность испытывать удовольствие (П)

10. Из общего числа наркозависимых выживают только 1-2 % (П).

3. Лекция 20 мин. Ведущий в ходе лекции дает правильные ответы на вопросы проверочной работы.

Главная опасность наркотиков состоит в том, что очень быстро и необратимо происходит разрушение клеток голов-

ного мозга. Разрушение головного мозга необратимо, поэтому даже кратковременный прием наркотиков может поставить крест на будущем человека. Хуже того, человек приобретает устойчивую и трудно устранимую зависимость от наркотического вещества. Позднее происходит разрушение физического тела и преждевременная смерть от болезней (почек, сердца и т.д.) или несчастного случая.

Замедление развития личности:

1. Попытка уйти от реальности.

2. Отсутствие стимула для развития личных качеств (из-за иллюзии самоконтроля).

3. Наркотики подавляют личность (сильный эгоизм, для доступа к наркотикам прибегают к таким методам как ложь, кражи, секс, 6 из 10 имущественных преступлений совершаются наркоманами, за 5 лет количество наркопреступлений возросло в 12 раз).

Замедление общественного развития:

1. Стремление использовать других людей (разрушение отношений в семье, разрыв дружеских отношений).

2. Тенденция к изоляции.

3. Отсутствие стимула для развития общественной деятельности (из-за иллюзии превосходства, силы и самоконтроля).

Как же люди становятся наркоманами? Все наркотики, независимо от силы воздействия, оказывают стойкое влияние на физиологию и психику человека. Будь то кокаин или алкоголь, героин или табак, процесс привыкания и зависимости протекает очень похоже. С уровня эксперимента, по статистике, возвращается к нормальной жизни лишь 50% (один из двух попробовавших). Если мы пойдем дальше, то из компании

наркоманов в состоянии выбраться лишь 20%, а с уровня собственной привычки и увеличивающейся потребности, когда отсутствие наркотика приводит к дискомфорту и физическим болям, 5-10%. Если говорить о наркозависимости, то здесь в лучшем случае 1-2% выживших, которых смело можно причислять к психическим и физическим инвалидам.

По последним данным 90% наркоманов получили ВИЧ от таких же наркоманов. Причиной могли послужить нестерильные шприцы, зараженные СПИДом наркотики или просто сексуальные отношения.

Мозговой штурм: Почему люди начинают употреблять наркотики?

- Любопытство
- Давление со стороны ровесников
- Эффект изменения сознания
- Расслабленное состояние
- Улучшение физического и психологического состояния

Влияние СМИ:

1. Употребление наркотиков приветствуется индустрией развлечений.

2. Табак и алкоголь ассоциируются с общественным признанием и взрослением.

Подсознательные причины, по которым люди начинают употреблять наркотики:

Конфликтные семейные отношения

1. Недостаток любви и поддержки

2. Эмоциональная боль и разочарование

3. Одиночество и страх

Отсутствие четкой цели в жизни

1. Ощущение бессмысленности существования

2. Низкая самооценка

3. Недостаточная забота о себе и своем здоровье.

3. Тренинг «Портрет наркомана» 5 мин

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте портрет наркомана». Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь отразить в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах».

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим наркоманом». Для этого учащиеся становятся в круг, а в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Занятие 5. Наркомания 2

Цель занятия: формирование устойчивого мнения о вреде наркотиков и навыков защитного поведения; формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы наркомании и ее решения.

Методы: индивидуальная работа, лекция, видео-фильм, ролевой тренинг, работа в группах, дискуссия.

1. Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности» 10 мин.

Участникам диктуется список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

2. Лекция 10 мин. или фильм о наркотиках (если позволяет время).

Если в вашей жизни есть ценности, принципы и цели, то даже в минуты серьезной внутренней борьбы (постоянные ссоры с родителями, друзьями, предательство в любви, ощущение вины) или, испытывая сильное давление со стороны, вы сможете сохранить уважение к себе и видение своего будущего. Преодоление трудностей – путь становления человека и реаль-

ного воплощения его ценностей. Уход от трудностей через наркотик – путь деградации человека и его ценностей. Все великие люди истории сталкивались с невероятно сложными проблемами, но, все же преодолевая непростые испытания, они прославились навеки. Судьба человека – в его руках. Главное – не пасовать перед проблемами и не искать легкого утешения в пагубных привычках.

3. Ролевой тренинг «Как сказать НЕТ» 10 мин.

Три добровольца играют роли предлагающего наркотик, того, кому предлагают наркотик, и совести. Они должны разыграть сценку, в которой тот, кому предлагают наркотик, отказывается от назойливых предложений. Если ему становится трудно объяснить свой отказ, совесть должна помочь.

Если тренинг прошел успешно, можно провести игру в новой тройке.

4. Работа в группах «Легализация наркотиков» 15 мин.

Все знают, что каждая страна пытается выработать законы, которые смогли бы решить проблему наркомании раз и навсегда. В некоторых странах употребление и распространение наркотиков уголовно наказуемо. В других странах наркотики легализовали. Давайте мы подумаем, нужно ли легализовывать или запрещать употребление наркотиков.

Группа разбивается на две подгруппы (или четыре) и каждая подгруппа в течение 5 минут вырабатывает обоснованные аргументы в пользу одного из следующих утверждений:

- Да, употребление наркотиков следует разрешить.
- Нет, употребление наркотиков следует запретить.

См. «Я в мире людей» часть 1, стр. 247.

Представитель от каждой группы зачитывает результаты работы.

Ведущий комментирует: как же решить проблему наркомании? Кто или что эффективнее всех может решить эту проблему?

- Законодательство
- Школа
- Семья
- СМИ
- Авторитеты

Что на первом месте? Семья, т.к. мировоззрение человека, его цели и ценности формируются в первую очередь в семье. Законодательно можно запретить употребление наркотиков, но в реальности запрещение не остановит людей. Остановить человека может только он сам. Все ценности, привитые в семье, а потом в школе, могут сработать в опасный момент, если они привиты. А прививать – роль родителей, учителей. Роль учащихся – слушать, слышать, осознавать и строить свое видение на жизнь. Т.е. дать себя привить. О том, как строить такие конструктивные отношения с родителями, учителями, старшими, мы будем говорить еще на следующих занятиях.

5. Дополнительный тренинг «Последняя встреча» 5 мин.

Участникам, сидящим по парам, предлагается закрыть глаза и представить, что занятия закончились. Вы идете домой. - Подумайте о том, что вы, возможно, встречаетесь друг с другом в последний раз, а завтра вы разъезжаетесь в разные города, - что вы не сказали вашему соседу, но хотели бы сказать? Через минуту откройте глаза и скажите это соседу. Соседи по

парте говорят по очереди.

Занятие 6. Алкоголизм

Цель занятия: осознание последствий пристрастия к алкоголю; формирование устойчивого мнения о вреде алкоголя; формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы алкоголизма.

Методы: мозговой штурм, лекция, работа в группе, проверочная работа.

1. Вопрос к группе:

Алкоголь – это наркотик? Ведущий слушает ответы.

2. Лекция 10 мин.

Что такое наркотическая зависимость?

• непреодолимое желание принимать наркотик и доставать его любыми средствами

• тенденция увеличивать дозу

• невозможность жить без наркотика

• появление “ломки” и депрессии, когда наркотик недоступен

• разрушительное воздействие на здоровье, личность и окружение

АЛКОГОЛЬ ЭТО НАРКОТИК, Потому что это:

- депрессант
- притупляет способность ясно мыслить
- снижает самоконтроль
- нарушает координацию движений
- затрудняет речь
- ядовитое химическое вещество

- попадая в кровь, быстро разносится по всему организму
- воздействует на мозг, отключая “контрольные” центры.

Вывод: Важно помнить, что алкоголь - это наркотик, и принимая его даже в малых количествах, человек начинает приобретать зависимость.

Никто не может дать 100% гарантии, что вы сможете управлять собой и не спиться.

Поэтому пить умеренно – вопрос весьма сомнительный, особенно, в подростковом возрасте. Например, у молодых людей, которые начинают пить в возрасте 15 лет, вероятность стать алкоголиками в 4 раза больше, чем у тех, кто начинает в 21 год.

3. Групповая работа 10 мин.

Группа делится на подгруппы, каждая из которых в течение 5 минут обоснованно отвечает на один из следующих вопросов:

1. Как употребление алкоголя влияет на здоровье (в процессе употребления и вообще)

2. К каким юридическим проблемам может привести употребление алкоголя?

3. К каким социальным проблемам приводит употребление алкоголя?

Представитель от каждой группы докладывает мнение группы.

4. Проверочная работа 5 мин.

Ведущий зачитывает утверждения, на которые участники письменно отвечают «правильно» или «неправильно».

• При употреблении алкоголя более 8 литров в год на душу населения начинается процесс вырождения нации (П);

• В современной России ежегодное потребление алкоголя на душу населения — 18 литров (П)

• Алкоголь согревает тело (Н)

• В России 60% потребляемой алкогольной продукции не отвечает нормам качества (П);

• 50% убийц совершают преступление в пьяном виде (П);

• Пиво не является алкогольным напитком. Это просто пенистый напиток (Н).

5. Лекция 5 мин.

Были обнародованы результаты уникального исследования по изучению влияния на организм человека пива, водки и слабоалкогольных напитков. Теперь пиво однозначно признано алкогольным напитком наравне с водкой.

В исследованиях согласились участвовать 12 мужчин от 20 до 40 лет. С каждым из них проводились четыре эксперимента: за один час они должны были выпить некоторое количество водки, пива, джин-тоника и воды (контрольный эксперимент).

Как в процессе приема напитков внутрь, так и в течение следующих суток пациент проходил полный комплекс обследований. Испытуемого изучали до тех пор, пока у него не проходило похмелье. Затем через 4-5 дней проводили следующий этап эксперимента с другим напитком.

Оказалось, что симптомы и степень опьянения от употребления эквивалентных количеств пива, джин-тоника и водки одинаковы. От пива и водки у пациентов наблюдалось одинаково сильное похмелье. Поэтому пиво в реальности тоже

является алкогольным напитком и может привести к тем же последствиям, что и водка или другие алкогольные напитки.

Исследование также показало, что наличие в пиве фитоэстрогенов связано со способностью этого напитка вызывать явления феминизации у мужчин и маскулинизации у женщин. Предполагается также, что горькие вещества, поступающие в напиток из хмеля, оказывают дополнительное психотропное действие.

6. Дополнительная групповая работа «Развенчание мифов» 10 мин.

Каждая группа развенчивает один-два из ниже приведенных мифов о пользе алкоголя.

«Алкоголь поднимает настроение и помогает развеселиться» (Под действием алкоголя происходят ссоры, драки, необдуманные поступки, о которых в последствии сожалеют. Умение испытывать радость без наркотика - признак здоровой личности).

«Алкоголь помогает снять стресс» (После выпивки может появиться еще больший стресс, депрессия и даже мысли о самоубийстве).

«Алкоголь помогает понравиться противоположному полу»(Опьянение провоцирует необдуманное сексуальное поведение: изнасилование, неразборчивые половые связи, в результате которых можно заразиться венерическими заболеваниями и СПИДом. Кому приятно пьяное ухаживание, молодого человека, или виснущая на вас не трезвая девушка).

«Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми» (Сколько не выпей – проблемы все равно остаются, а из-за пьянства к ним добавляются и но-

вые.)

«Алкоголь полезен» (Алкоголь нарушает работу всех систем организма; часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.)

«Алкоголь менее опасен, чем наркотики» Хотя алкоголь менее опасен, чем другие наркотики, такие как марихуана, ЛСД и кокаин, но аварии, убийства, самоубийства и опасность утонуть, напрямую связанные с употреблением алкоголя, делают алкоголь наркотиком номер один. (И точка зрения что, «когда пьяный не лезь, куда не надо» не срабатывает, поскольку алкоголь как раз и снимает с человека способность анализировать ситуацию. И даже, очень мудрый человек в пьяном состояние совершает поступки, о которых в трезвом никогда бы не подумал).

Занятие 7. Давление среды.

Цель занятия: сформировать понимание негативного давления среды; осознание связи между зависимостью от мнения других людей и зависимостью от наркотических средств; выработка четкой нравственной позиции и навыков защитного поведения.

Методы: игра, лекция, мозговой штурм, групповая работа.

1. Игра «Тост» в группе 15 мин.

Ведущий предлагает каждому участнику придумать несколько красивых тостов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке. После этого вызываются пять-шесть добровольцев. Они изображают компанию старых друзей. Один из них играет роль сомневающегося в том, что выпить необходимо, он должен находить способ отказаться. Остальные долж-

ны по очереди произносить свои завлекательные тосты и предлагать ему выпить.

После игры ведущий задает вопрос группе:

• Какие варианты отказа были самыми убедительными?

Вопрос к трезвеннику:

• Было ли сложно отказать друзьям? Почему?

Вопрос к группе:

• Обычно трудно отказать? Почему?

2. Лекция15 мин.

Если вы легко идете на поводу у других людей, даже если с ними не согласны или сомневаетесь в правильности их доводов, то скорее всего вы не способны сопротивляться давлению среды, но идете на компромисс, и вас легко заставить поступать вопреки своим убеждениям. Именно такие люди чаще всего начинают курить, пить, принимать наркотики, попадают в плохие кампании и ситуации.

Среда, в которой мы живем, действительно оказывает на нас влияние. Оно может быть позитивным и негативным.

Мозговой штурм: Приведите примеры позитивного и негативного влияния среды (или что меня заставляют делать, чувствовать другие). Ведущий записывает варианты ответов.

Значит, какое-то влияние среды нам полезно, а какое-то нет. Вопрос в том, как научиться сопротивляться давлению негативной среды. Существует четыре вопроса, которые надо себе задавать, принимая непростое решение в ситуации нравственного выбора:

1. Не нарушает ли данное действие, правило, политика прав человека, на которого они направлены?

2. Выдерживают ли они испытание обратимостью (хотел

ли я, чтобы так поступали со мной)?

3. Выдерживают ли они испытание на универсальность (хотел бы я, чтобы все поступали таким же образом)?

4. Хороши или плохи последствия данного поступка - как непосредственные, так и долгосрочные - для человека и для общества в целом?

Точно также задавайте себе эти вопросы в условиях негативного давления среды:

1. Не нарушает ли предложение, например, принять наркотик моих прав? (Нарушает. Попросите учащихся перечислить то, что подвергается риску в жизни человека, если он начинает употреблять наркотики: мое здоровье, психика, жизньи потенциально - счастье. А все это – мои права. Эти права охраняются законом и любое предложение принять наркотик преследуется законом).

2. Хочу ли я, чтобы так поступали с моим младшим братом, сестрой? Нет.

3. Хочу ли я, чтобы так поступали все и всегда? Нет.

4. Хороши ли последствия такого предложения (непосредственные и долгосрочные) для меня и моей семьи? Попросите учащихся назвать возможные последствия: непосредственные последствия (потеря самоконтроля, преступление, несчастный случай дома или на улице, возникновение зависимости, СПИД, смерть, удовольствие, отравление, передозировка и т.д.); долгосрочные последствия (полная зависимость, СПИД, смерть, проституция, преступность, нищета, голод, несчастье, самоубийство, передозировка, ломка, горе матери, огромные затраты на лечение, потеря смысла жизни и т.д.).

5. И еще один вопрос: поможет ли данное предложение мне выполнить мою цель жизни? (нет).

Если вы уже сейчас можете ясно ответить на все эти вопросы в ситуациях, когда вам предлагают закурить, выпить, принять наркотик, пойти на сомнительное дело, то в реальной ситуации вы не растеряетесь. Проверяйте ваши убеждения и цель жизни уже сейчас, каждый день и не меняйте их на хорошее мнение других людей. Способность сохранять свои убеждения и ценности везде и всегда – суть соблюдения своих собственных прав, самодисциплины и здорового образа жизни.

3. Групповая работа «10 заповедей» 15 мин.

Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. В конце занятия представитель каждой группы зачитывает заповеди.

Занятие 8. Художественный фильм.

Цель занятия: формирование нравственной позиции «жить ради других» как главного принципа здорового образа жизни.

Методы: просмотр художественного фильма «Заплати вперед».

Художественный фильм «Заплати вперед». Продолжительность – 120 мин.

Вопрос после фильма: Что помогло матери главного героя изменить образ жизни? Чему она научилась у сына?

Занятие 9. Социальная реклама: создание сценария социальной рекламы по пропаганде ЗОЖ.

Цель занятия: ознакомление с понятием «социальная реклама» и осознание возможностей ее воздействия на человека;

формирование активной социальной позиции в поддержку здорового образа жизни.

Методы: лекция, тренинг, групповая работа

Дополнительные материалы: ватманы(3шт), фломастеры (3 комплекта), приз.

1. Тренинг по небольшим группам (8чел) «Предвыборная речь» 10 мин.

Участники группы работают в парах и в течение 3 мин составляют предвыборную речь. Один из пары (помощник кандидата) представляет другого как кандидата в Депутаты Государственной Думы. Затем помощники кандидатов по очереди должны рассказать группе о том, как их кандидаты собираются решить проблему наркомании в стране. Их выступление должно быть коротким (1 мин) и настолько убедительным, чтобы кандидаты были избраны.

Вопрос к группе: какая реклама была самая убедительная? Почему?

2. Лекция 10 мин.

Как вы сейчас могли убедиться, сила убеждения через слово велико. Представьте, если реклама кандидата в Депутаты будет сопровождаться еще и убедительными актуальными образами. К сожалению, часто такие убедительные рекламы сопровождают явления не совсем выгодные и пригодные обществу: например, алкоголь или табак. Исследования доказали уже очень давно, что взрыв табачной зависимости в нашей стране частично связан с усиленной коммерческой рекламой табака.

Для того, чтобы привлечь внимание людей к ежеднев-

ным проблемам призвана особая реклама –социальная. Цель такой рекламы – изменить отношение общества к какой-либо проблеме, а в долгосрочной перспективе – создать новые социальные ценности. Заказывается такая реклама либо благотворительным фондом, церквями, больницами, государством, гражданскими инициативными ассоциациями и т.д. Существует три типа социальной рекламы:

1. Реклама с целью привлечения пожертвований, пропаганды здорового образа жизни или борьбы с абортами и т.д.

2. Реклама с целью создания позитивного общественного мнения, общественного спокойствия. Например, реклама «позвони родителям».

3. Реклама с целью поддержания законопослушности граждан и организаций, например, напоминание, что нужно заплатить налоги.

В отличие от коммерческих реклам, социальная реклама не зарабатывает, а решает проблемы, обращаясь не к узкой маркетинговой группе, а ко всему обществу, или значительной его части. А потому считается, что создать социальную рекламу непросто. Нужно обладать большим профессионализмом и творчеством, потому что социальная реклама должна вызывать сильные эмоции, будь то шок, страх, радость или негодование, причем по силе своего воздействия она должна быть гораздо мощнее, нежели реклама стирального порошка. Иначе эффект ее будет равен нулю. Социальная реклама формирует общественное мнение, ценности и убеждения. И это одно из самых мощных средств создания моды на здоровый образ жизни.

Сегодня мы попробуем, что это такое – создавать социальную рекламу.

3. Конкурс «Социальная реклама» 25мин.

Каждая группа создает сценарий рекламного ролика на одну из следующих тем:

1. Лови кайф без наркотиков!
2. От табака умирают. Не дай себя обмануть!
3. Ходи на подвиг трезвым!

или придумывает вредный совет на одну из следующих тем:

1. Курение
2. Половая распущенность
3. Алкоголь
4. Гиподинамия (обжорство)
5. Влияние СМИ
6. Компьютер

Сценарий или вредный совет может включать и художественные декорации (плакаты) с девизом рекламы. Лучший сценарий или вредный совет оценивается по содержанию (интересные находки, неожиданные повороты, речевки, слова, ситуации, музыка) и художественному сопровождению.

Если урочного времени не хватило, учащиеся по желанию могут дорабатывать сценарий или советы после занятия или на следующем занятии.

Занятие 10. Социальная реклама: ответ на письма в редакцию.

Цель занятия: ознакомление с понятием «социальная реклама» и осознание возможностей ее воздействия на человека; формирование активной социальной позиции в поддержку здо-

рового образа жизни.

Методы: лекция, тренинг, групповая работа

Дополнительные материалы: ватманы(3шт), фломастеры (3 комплекта), приз.

1. Продолжение конкурса «Социальная реклама» 25 мин.

Если сценарии не были закончены на предыдущем занятии, то их можно завершить в начале занятия. Каждая группа представляет свои сценарии. Лучший сценарий оценивается по содержанию (интересные находки, неожиданные повороты, речевки, слова, ситуации, музыка) и художественному сопровождению.

Команда-победитель награждается. Плакаты вывешиваются в школе.

2. Тренинг «Письмо в редакцию» 20 мин.

Каждая группа исполняет функции редакции молодежного журнала. Учитель говорит: «Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо. Постарайтесь за 15 мин совместными усилиями написать ответ на письмо». Затем каждая группа получает одно письмо.

Вариант 1.

Дорогая редакция,

Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.

Маша, 14 лет.

Вариант 2.

Дорогая редакция!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с одной компанией. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними. Мне он нравится, и я хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком. Посоветуйте как?

Марина, 16 лет.

Затем каждая группа зачитывает свои варианты ответов.

Учитель задает вопросы остальным группам по каждому варианту ответов:

• Не вызвал ли ответ редакции смущения или неприязни у автора письма?

• Насколько вдохновляет автора письма этот ответ? Может ли автор после этого ответа изменить свою ситуацию или он только впадет в депрессию?

• Достаточно ли он информативен?

• Интересен ли ответ по своей форме и содержанию или это отписка?

Занятие 11. Определение здорового образа жизни.

Цель занятия: формирование представления о важности здорового образа жизни, как общественного и ответственного.

Методы: работа по группам, мозговой штурм, лекция, упражнение, конкурс.

Дополнительный материал: приз для победителя конкурса.

1. Работа по группам 10 мин.

Каждая группа должна привести три примера людей (ре-

альных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

2. Мозговой штурм:

Что такое здоровый образ жизни? (без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт…)

Ведущий записывает ответы.

3. Лекция10 мин.

Действительно, здоровый образ жизни имеет множество аспектов.

С одной стороны, это жизнь без вредных привычек. Но этого мало.

Тело нужно не только защищать от вредного воздействия, но и тренировать. Нужно хорошо и полноценно отдыхать. А если говорить о душевном здоровье, то воспитание личных достоинств, создание крепкой семьи и самореализация в обществе имеют первостепенное значение для здорового образа жизни.

Исходя из ваших примеров людей, которые ведут здоровый образ жизни, можно сделать вывод: здоровый образ жизни отчасти связан с осознанием высокой степени ответственности за себя, а также за кого-либо или что-либо еще. И, наоборот, зависимые люди не чувствуют ответственности даже за себя, тем более они не могут взять ответственность за других. Вот и получается, что здоровый образ жизни – не только не пить, не курить, не колоться. Это еще и любить, вкладываться, воспитывать, учиться. Другими словами - быть лидером. Если вы такие, значит, вы потенциальные лидеры общества. Потому что

вам доверят: очевидно, вы отвечаете за свои поступки, значит, вам можно доверить и судьбу других людей. Просто так лидерами не становятся.

Лидер – не человек при должности. Он может и не иметь должности. Но он показывает хороший пример, где бы он ни был, он может стать источником тепла, огня, вдохновения. И он всегда думает о других. Вот и получается, что человек, ведущий здоровый образ жизни – это и лидер, и учитель, и семьянин, и друг, и талант, и профессионал своего дела. Он не тратит время и деньги на пустое. Он творит свою жизнь. Именно на это он тратит все свое время и деньги.

4. Упражнение15 мин.

Каждый участник должен разделить лист бумаги на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем в правой колонке он должен подумать и написать расписание дня Президента страны. Необязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вопросы к группе:

Вы видите разницу? В чем она (жизнь ради других, ради высшего блага)?

Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?

Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее поживет так, как Президент страны? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?

Как вы думаете, нынешний Президент предъявляет к себе высокие требования? Почему?

Как вы думаете, почему Президент не курит? Почему по телевидению не показывают курящих высокопоставленных лидеров?

5. Конкурс 5 мин.

Каждая группа в течение 3 минут должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Учитель решает, чье определение было самым полным и точным. Победитель награждается.

Занятие 12. ЗОЖ: ценности и убеждения.

Цель занятия: осознание здорового образа жизни как убеждения и ценностей человека; формирование активной нравственной позиции в жизни.

Методы: дискуссия, лекция, мозговой штурм, индивидуальная работа.

1.Дискуссия 5 мин:

Каждый участник отвечает письменно и развернуто на вопрос.

Что такое здоровый образ жизни:

- ценности и убеждения
- хорошее воспитание
- уникальное исключение из правил?

2.Лекция 5 мин.

Все в жизни начинается не с обстоятельств, невезения или воспитания, а с мировоззренческих позиций человека. Под мировоззрением понимаются основная цель человека или видение картины будущего, а также главные ценности и идеалы. Можно сказать, что мировоззрение человека показывает, куда он идет (видение цели) и откуда он пришел (ценности).

Видение будущего – значит точно знать, кто я, куда я иду и что для меня в жизни важно. Древний Израильский царь Соломон однажды сказал (книга притчей): «Не видя будущего, человек погибает».Человек без видения на будущее просто реагирует и отвечает на возникающие обстоятельства, а потому не способен отвечать за себя, свои желания, действия и результаты действий. Такие люди обычно и начинают принимать наркотики (в том числе, табак) и пить алкогольные напитки. Люди с видением на будущее способны отвечать за себя, свои желания и поступки, а потому они чаще всего берут ответственность и за других людей: в семье, в школе, на работе. Человек может жить, превозмогая обстоятельства, видеть дальше ежедневной рутины и неудач, стремиться к будущей цели.

Видение может быть таким: я стану лучшим в стране журналистом, и благодаря моей работе многие люди смогут узнать правду и получить надежду. Видение может быть индивидуальным и корпоративным. Вот корпоративное видение, которое вы, наверное, видели на рекламе в метро. Фирма Panasonic: «Мы создаем ценности, которые обогащают жизнь людей и поднимают общество на новый уровень развития». Вот еще одно видение: «Я стану прекрасной женой и матерью».

А ценности человека – это то, во что он верит, то, что для него приоритетно, что приносит ему внутренний комфорт и счастье.

3. Мозговой штурм 5 мин: какие желания приносят человеку счастье? Ответы записываются на доске в двух колонках. Желания души преподаватель пишет в левый столбец, желания тела - в правый. Задается вопрос классу, по каким признакам преподаватель разбил эти желания.

- один – долговечные, другие - быстротечны,

- одни направлены на благо других, другие - поддержание своего существования,

- одни направлены на перспективу, другие сосредоточены на данном моменте настоящего.

В таком примерно виде:

семья

друзья

хобби

работа (цель)

еда

одежда

сон

деньги.

Вопрос к группе: какие желания приоритетны? Сделайте вывод.

4. Вопрос к группе 5 мин: что происходит с человеком, который пренебрегает долговременным счастьем, сосредотачивается на достижении физического счастья? Выслушать ответы.

Желания тела по своей природе эгоистичны, поэтому если в жизни человек практикует жизнь ради удовлетворения лишь своих физических желаний и потребностей, то эгоистичная природа этих желаний становится глубинной сутью человека и, в конце концов, может превратить его в заядлого эгоиста. Например, цель «быть богатым» в отрыве от всеобщей цели может пагубно повлиять на образ жизни человека, сделать его жадным, толкнуть на преступление.

Поэтому больших проблем может избежать человек, который с детства приучает себя контролировать свои физические желания и ставить их на следующее по важности место после долговечных желаний любви, красоты, истины. Однако важно заметить, что удовлетворение обоих видов этих желаний необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности. Проблема может возникнуть при изменении приоритетов.

5.Индивидуальнаяработа 15 мин «Дерево моей жизни».

Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать дерево так, как они себе его обычно представляют. Затем учитель объясняет, что почва – это воспитание человека. На месте почвы учащиеся должны письменно продолжить утверждения:

Я был воспитан с верой в то, что:

- работа – это
- деньги– это
- религия– это
- моя национальность– это
- мужчина– это
- женщина– это
- брак– это
- семья– это
- успех– это
- ошибки– это

Корни – видение важнейших вопросов жизни. Если корней нет, то видение очень слабое в человеке. Если корни глубокие, то видение очень ясное. Я верю в то, что:

- Бог …
- Смерть– это

- Зло– это
- Добро– это
- Любовь– это
- Люди, основном,…
- Я…
- Жизнь– это
- Здоровый образ жизни - это

Ствол дерева – это представления о природе человека.

- Я, в основном хороший, т.к.
- Я свободен и отвечаю за свои поступки, т.к.
- Я, в основном, заботливый и добрый человек, т.к.
- Мои убеждения влияют на мой характер, т.к.

Ветви дерева – это ваши этические ценности. Если листва дерева густая – то человек уравновешен. Если изображены иголки – человеку присуще агрессивное поведение.

В отношениях с близкими мне людьми для меня важно …

Цветы – это эмоции человека. Если цветы на дереве есть – то человек, скорее всего, очень эмоционален. Если цветов не изобразили, то человек сдержан на эмоции.

- Мои положительные эмоции: …
- Мои отрицательные эмоции: …

Плоды – это поступки человека. Опишите ваши поступки в разных ролях:

- Как сын (дочь) своих родителей, я …
- Как брат (сестра), я …
- Как друг, я …
- Как учащийся школы, я …
- Как гражданин, я …

Вывод занятия: самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждения.

Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.

Занятие 12. ЗОЖ: тестирование

Цель занятия: проведение исходящего тестирования для диагностики аддиктивного поведения человека.

Методы: тест.

1. Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций» 20 мин.

1.Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

а) нет, так как считаю, что это не поможет;

б) да, если для этого есть подходящий собеседник;

в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2.Насколько сильно вы переживаете неприятности:

а) всегда и очень тяжело;

б) это зависит от обстоятельств;

в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;

б) для того чтобы как-то отвлечься от них;

в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

а)позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;

б) идете в гости к друзьям;

в)переживаете в одиночестве.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

а) уходите в себя и мало общаетесь с другими людьми;

б) требуете от него объяснений;

в)рассказываете об этом другим людям.

6. В минуту счастья вы:

а) не думаете о перенесенном несчастье;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;

в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

а) вы бы не хотели стать их пациентом;

б) многим людям они могли бы реально помочь;

в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

а) вас преследует,

б) несправедлива к вам,

в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с другом, когда ваш гнев уже проходит:

а) о том приятном, что у вас было в прошлом;

б) мечтаете тайно ему отомстить;

в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы

Выбранный ответ	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов от 7 до 15 делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов от 16 до 26 приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 27 до 36, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

2. Тест на выявление уровня самооценки.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда —3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему

должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю— 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю— 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда —3 балла.

9.Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10.Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой— 1 балл;

б) желтый —3 балла;

в) красный— 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к

себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Источник: http://x-carp.narod.ru/Arhiv/lec/zosh.html

Список используемой литературы: интернет - ресурсы

1. http://www.priroda.su

2. http://x-carp.narod.ru/Arhiv/lec/zosh.html

3. http://dancecommunity.ru/znachenie-tanca-v-zhizni-cheloveka.html

4. http://dancerostov.ru/article/read/Znachenie_Tanca_v_zhizni_cheloveka.html

5. http://ru.wikipedia.org

МУК «Увинский районный информационно - методический центр», ул. Калинина 19, к. 214
Контактный тел.: 8(34130) 5-15-72
Факс: 5-14-63
E-mail: uva-kultura@yandex.ru