II ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС

«МОЯ ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА»

**Тренинг «Как быть с ПАВ?»**

Автор:

Антонова Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры высшей кв.категории

ГБОУ ООШ с.Заволжье

Заволжье 2021 г.

**Аннотация**

Формирование нравственности происходит с малого возраста в семье, в группе детского сада, в стенах школы. И взрослые, и родители, и учителя ответственны за то, каким человеком выйдет в жизнь каждый ребенок.

  Подтверждают эту мысль замечательные слова  В.А Сухомлинского: «Детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний ребенок».

Именно семье закладываются первые основы воспитания. Родители – главный авторитет, пример для подражания у ребенка.

К сожалению, в современном мире, когда родители «слишком заняты», первостепенной задачей современной образовательной системы является духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся.

***Одним из основных направлений и ценностных основ духовно­-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в соответствии с ООП НОО и ООО нового Стандарта является здоровьесберегающее воспитание.*** Ценностями, декларируемыми этим направлением, являются: здоровье физическое, духовное и нравственное, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

Соответственно этому и определяются базовые национальные ценности, которые педагоги ГБОУ ООШ с.Заволжье положили в основу своей работы: *патриотизм, гражданственность, наука, здоровый образ жизни, экологическое воспитание, семья, труд и творчество.*

Базовые ценности не только лежат в основе уклада нашей школьной жизни, но и определяют как урочную, так и внеурочную деятельность детей.

Одним из направлений внеурочной деятельности является *социально-педагогическое:* в школе действует антинаркотический кружок ***«Все цвета, кроме черного».***

*Первый уровень результатов* данных занятий заключается в приобретении школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), понимании социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Ведущими **формами** занятий кружка, направленными на достижение личностных результатов, являются беседа, лекция, игра, тренинг, просмотр учебных фильмов и видеороликов.

Данная разработка в контексте *духовно-нравственного воспитания* направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и ***может быть использована***классными руководителями, ответственными за воспитательную работу и здоровьесбережение в ОУ, школьными психологами на классных часах и занятиях по внеурочной деятельности с обучающимися основного и старшего звена школы. Так жеразработку можно использовать для занятий со старшеклассниками по курсу «Нравственные основы семейной жизни» в разделе «Я – семья – общество».

***Опорные понятия:***  психоактивное вещество  (ПАВ), социализация, здоровый образ жизни.

***Методы:*** проблемно-поисковые (решение проблемы в виде мозговой атаки); словесные (беседа, словесно-проблемный метод); наглядные (методы иллюстрации слайдов, схема); игровой; практические методы (составление социальных характеристик); метод взаимоконтроля.

***Межпредметные связи:*** медицина, психология, биология, физическая культура, ОБЖ.

***Краткое содержание***

I часть. Вводная

Упражнение «Мозговой штурм».

II часть. Основная

1. Беседа с элементами тренинга «Линия жизни».
2. Упражнение «Узники и стражники».
3. Сравнительный анализ формирования самооценки здоровых людей и потребителей ПАВ.

III часть. Заключительная

1. Работа в группах «Социальные характеристики потребителей ПАВ».
2. Рефлексия.
3. Раздача памяток.

***Цель:***  духовно – нравственное воспитание обучающихся посредством мотивации на здоровый образ жизни.

***Задачи:***

- мотивировать обучающихся на ценностностное отношение к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни;

- познакомить  воспитанников с последствиями употребления ПАВ на психику, нравственные ценности человека;

- развивать умение сопоставлять роли в игре с действиями в реальной жизни людей;

- показать механизм динамики самооценки человека, не употребляющего и употребляющего ПАВ;

- обучить умению **давать краткие социальные характеристики потребителей ПАВ;**

- воспитывать культуру поведения при фронтальной работе, сдержанность, умение выслушать собеседника;

- дать практические рекомендации о том, как противостоять вредным привычкам.

***Во время работы на данном тренинге формируются следующие УУД***

***Предметные:***понимание и определение понятия «ПАВ, наркотики», умение противостоять вредным привычкам.

***Метапредметные:*** развитие ценностно- смысловой сферы личности.

***Личностные:*** учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи**;**способность к самооценке на основе критерия успешности внеучебной деятельности;

***Регулятивные:*** определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; планировать своѐ действие в соответствии с поставленной задачей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учѐта характера сделанных ошибок.

***Коммуникативные:***слушать и понимать речь других; оформлять свои мысли в устной форме; уметь формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

***Познавательные:*** ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов; преобразовывать информацию из одной формы в другую:

***Время проведения:*** 40 минут.

***Возрастная группа:*** учащиеся основного и старшего звена школы

***Организация пространства:*** фронтальная, групповая работа

***Опорные понятия:***  психоактивное вещество  (ПАВ), наркотики, социализация, этапы социализации, здоровый образ жизни.

***Методы:*** проблемно-поисковые (решение проблемы в виде мозговой атаки); словесные (беседа, словесно-проблемный метод); наглядные (методы иллюстрации слайдов, схема); игровой; практические методы (составление социальных характеристик); метод взаимоконтроля.

***Межпредметные связи:*** медицина, психология, биология, физическая культура, ОБЖ.

***Оборудование:*** стулья для каждого участника группы, ноутбук, листочки (по 5 на каждого участника группы), ручки для каждого обучающегося, большой лист бумаги, цветные фломастеры, клей, ножницы, вырезки из газет и журналов по теме ПАВ.

**Содержание занятия**

**I часть. Вводная.**

Здравствуйте уважаемые участники конференции! Чтобы определить тему нашего занятия предлагаю вам на листочках написать пять слов или словосочетаний, которые у вас ассоциируются с такими социальными явлениями как алкоголь, курение и наркомания.

***Слайд 1.* Упражнение «Мозговой штурм»**

***Цель:*** *введение в тему занятия, определение уровня знаний по вопросу ПАВ.*

***Инструкция:*** *Каждый член группы получает 1 карточку. На каждой карточке они записывают пять понятий, который спонтанно ассоциируется с темой «Наркомания, алкоголизм, курение». Записи на карточках зачитываются вслух.*

***Вывод:*** итак, практически у всех понятия «наркомания», «алкоголизм» и «курение» ассоциируется с негативными чувствами. Но несмотря на это большое количество подростков испытывают на себе последствия употребления сигарет, алкоголя и даже наркотиков.

Так давайте разберемся в этой проблеме: она действительно существует? Это опасно? Откуда «растут ноги»? И как не попасть в ловушку?

Подберите, пожалуйста, одно общее понятие, которое будет характеризовать все эти социальные явления (*Психоактивные вещества или, сокращенно, ПАВ*).

**Слайд 2.** Итак, тема нашего сегодняшнего занятия ***«Как быть с ПАВ?»***

**Слайд 3. Глоссарий.** Сегодня нам понадобятся понятия:

***Психоактивное вещество*** — любое вещество или смесь естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состоянияиногда вплоть до изменённого состояния сознания.

**Слайд 4. *Социализация*** – это освоение различных социальных ролей, а также усвоение этических и культурных ценностей и норм, которое начинается в раннем детстве и продолжается до глубокой старости.

***Здоровый образ жизни*** (ЗОЖ) — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).

***Духовно****-****нравственные******ценности***  – это совокупность интересов, знаний, предпочтений, существенно значимых для личности.

**Слайд 5. Этапы социализации.**

Всегда ли жизнь одинакова, или есть разные этапы? (*есть несколько этапов*).

Их называют этапами социализации. Давайте вместе обозначим этапы социализации. Я начинаю, а вы продолжайте: I этап – дотрудовой (*дошкольный, школьный, СУЗ, ВУЗ*); II этап – трудовой (*работа, повышение квалификации, профессиональная переподготовка и т.п.*); III этап – послетрудовой (*пенсия*).

**II часть. Основная.**

**Слайд 6**

1. **Беседа с элементами тренинга «Линия жизни»**

***Цель:*** *помощь в осознании личностного смысла в ЗОЖ.*

***Инструкция:*** *достижение этой цели осуществляется в проблемно-смысловом диалоге с опорой на субъективный опыт большинства учащихся. Ведущий предлагает участникам рассуждать вместе и рассмотреть два крайних варианта развития событий: жизнь без наркотиков и жизнь с наркотиками.*

На слайде при помощи анимации появляется линия.

Слева от линии появляется картинка младенца, а справа крест. Ведущий спрашивает: «Ассоциируется эта линия с чем-либо?» (*с линией жизни: от рождения до старости*).

В самом начале своей жизни, в дотрудовой период любой ребенок находится и воспитывается в семье, наблюдая и перенимая традиции и обычаи своих родителей.

Если речь идет о семейных ценностях, положительно влияющих на психику и здоровье ребенка, социально одобряемых, то все прекрасно. Ребенок растет в счастливой семье, родители занимаются его воспитанием и образованием. Он успешно заканчивает школу и получает профессию. Выходит на работу, добивается там успехов. У него благополучная личная жизнь, он создает счастливую семью. У него рождаются дети, которых он так же воспитывает в хороших традициях, дает им всестороннее развитие и хороший старт в жизнь. Его дети так же благополучны. Позже такой человек, уходя на пенсию, имеет тепло и поддержку от своих детей.

А если в семье считается нормой курение, употребление алкоголя или наркотиков (ПАВ)? Ребенок, скорее всего, живет в неполной семье. Он считает нормой сборы компаний: веселые, красивые женщины; остроумные мужчины. Формируется знание: это хорошо, весело. Да еще к пьяному нередко бывает чувство сострадания: «Тебе плохо? Давай выпьем, будет хорошо!». Но быт такого ребенка неблагополучен: его режим дня не организован, он плохо высыпается, ест не вовремя (если вообще ест), психические процессы (память, внимание, мышление) заторможены. Страдает учеба, занижается самооценка, возникают конфликты со сверстниками, и, как следствие, девиантное поведение. Он идет туда, где ему комфортно, к таким же подросткам, где все «свои». Такой подросток с трудом заканчивает школу, получает профессию, поступает в дальнейшем на работу.

В основном, в дотрудовом периоде многие дети и подростки приобретают первый опыт ***курения.*** *В сигаретах содержится* ***«Полоний 210»*** *радиоактивное вещество, которое вызывает рак легких. Это вещество из организма не выводится. Кроме того сигаретный дым – источник внутреннего ионизирующего облучения.* Выкуривая пачку «легких» сигарет, человек получает дозу облучения, которая в 7 раз превышает предельно допустимый уровень. Сигарета средней крепости дает дозу радиации, по мощности сопоставимую с рентгеновским облучением разового сеанса флюорографии. Курильщик при выкуривании двух пачек добровольно получает суммарную годовую дозу ионизирующего облучения, равную прохождению 500 флюорографических исследований легких или 250 рентгенографиям грудной клетки. Кроме того, горячий дым разрушает эмаль зуба, появляется желтизна и неприятный запах изо рта из-за разрушенных зубов, а стоматология нынче дорогая.

Следующий этап жизни – трудовой. Именно в этот период основная масса людей, страдающих ***алкоголизмом,*** приобретает эту привычку.

После окончания профессионального учебного заведения молодой специалист приходит на работу, есть обычай с первой зарплаты «получить прописку». Дальше молодой человек хорошо работает, получает неплохую зарплату и решает, что хорошо бы и отдыхать, а причин находится много: отпуск, зарплата, конец рабочей недели, каждый день «с устатку». Алкоголь в нашей стране не запрещен. А если еще и окружение (семья, сотрудники, друзья) поддерживает такое поведение, то человеку без твердого нравственного «стержня» очень сложно противостоять стереотипам. В итоге 70% населения к сорока годам имеют вторую стадию алкоголизма. У молодых женщин часты выкидыши и мертворождение. Россия на втором месте по количеству самоубийств: люди не могут найти выход. Из-за наркотиков и алкоголя количество потерь в ДТП сопоставимы с войной.

*Две главные составляющие алкоголя – вода и спирт этанол. Различие в концентрации и добавление красителей лишь делает его разным на вкус.* ***Этанол****(СР) вообще очень известное вещество, из которого так же изготовляют уксусную кислоту, пластмассу, порох и многое другое.*

Тело алкоголика «рассыпается». Причем больной человек считает, что когда «пил» не болело, а перестал «пить», все заболело. На самом деле с помощью спиртного тело «получает анестезию», т.е. блокируется сигнал в головной мозг. Душа и сознание употребляющего алкоголь «разлагается», а состояние опьянения, дурмана становится привычным, главным. Причем, о качестве товара речь не идет. Пьющий становится потребителем и иждивенцем, а любой человек для него служит источником благополучия. Люди делятся на две категории: «хорошие люди» поощряют и нальют, а «плохие» препятствуют алкоголизации.

Причем, понятно, что такого рода опыт ребенок и подросток ни в детском саду, ни в школе, ни в учреждении дополнительного образования получить не может. Только в семье.

Другой способ «расслабиться» - наркомания. Наркотизация молодеет. В настоящее время к наркотикам могут пристраститься и дети, и взрослые. Но детей втянуть проще. Наркотики запрещены законом, но многие согласны с мифом: «травка – не страшно». Продавец наркотиков сначала предложит выпить пивка, потом закурить травку и будет «хорошо», а что будет дальше - не говорит. А причина всему — деньги. Очень много денег, которые ему будет потом приносить тот, кто попробовал и втянулся.

В итоге человек приносит деньги в скользкие костлявые руки смерти, на которые строятся особняки, покупаются самые дорогие машины.  Деньги вкладываются в торговлю наркотиками, в казино и гостиницы, торговлю оружием. Задолжавшим наркоманам доказать вымогательство очень трудно, потому что все строится на устных договоренностях. Эмоции в жизни наркоманов полностью отсутствуют. У них свой сленг и жаргон. Стиль жизни однообразный: достать наротик и получить «кайф». В реальной жизни заново нужно устанавливать отношения с социумом, работать, учиться. А это сложно: возникают проблемы с окружением, со здоровьем.

Продажа наркотиков во всех странах считается очень тяжким преступлением. Вот ситуация: пришли в бар, купили «покурить», приехала полиция. У кого-то нашли: одних в диспансер, других – к следователю, третьих – под учет. В итоге: нельзя получить права, поступить в ВУЗы, устроиться на работу.

По сути, вовлечение в наркоманию - это убийство, только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает, он очень сильно мучается, потому что сначала погибает социально, а только потом - физически.

Если алкоголизм и наркомания развивается, то человек, создавший семью, вряд ли сможет ее сохранить. Он не сможет, да, скорее всего, и не захочет полноценно заниматься воспитанием своих детей и старость встретит одиноким больным человеком в лучшеи случае, в доме престарелых, в худшем – на улице.

**Слайд 7**

1. **Упражнение «Узники и стражники».**

***Цель: 1.*** *разрядка; 2. сопоставление ролей с действиями в реальной жизни людей употребляющих и не употребляющих ПАВ.*

***Инструкция:****обучающиеся делятся на первый-второй. Первые номера образуют со стульями внутренний круг (они узники), вторые – станут за ними лицом к центру (стражники). Узники, которые сидят в кругу, с помощью подмигивания пытаются договориться о смене своего места. Когда они договорятся, быстро меняются местами. Задача стражников - не упустить своих узников.*

Это игра - задание творческого характера по применению полученных знаний в изменённых обстоятельствах, принципиально в новой ситуации (перенос в широкий социально-культурный контекст).

**Рефлексия:** Как чувствовали себя в роли узника? Стражника? Кем понравилось быть больше? В контексте нашей темы сравните сыгранные роли с действиями в реальной жизни? *(Ответы обучающихся).*

**Слайд 8**

1. **Сравнительный анализ формирования самооценки здоровых людей и потребителей ПАВ**

***Цель:*** *показать механизм динамики самооценки человека, не употребляющего и употребляющего ПАВ.*

Любой человек стремится к улучшению своей жизни, достижению каких-либо результатов: в семье, на работе, в обществе и т.д.. Наример: взрослый человек поступает на работу, добросовестно выполняет свои обязанности, получает за это достойную зарплату и, как в награду за это, покупает, к примеру, путевку на отдых. Он собой доволен, самооценка повышается. Далее человек берется за какой-либо проект и успешно справляется с ним. На работе коллеги его уважают, начальство выплачивает премию и повышает зарплату. Он берет в кредит машину и со временем расплачивается за нее. Сомооценка становится еще выше и хочется стремиться к большему. Хорошего специалиста замечают и повышают по должности. Награда становится выше и он уже может взять в ипотеку квартиру. И так далее. Нет предела совершенству!

Механизм динамики самооценки человека, употребляющего ПАВ.

Другой пример: взрослый человек поступает на работу, так же добросовестно выполняет свои обязанности, получает за это достойную зарплату и, как в награду за это «обмывает» зарплату: идет, к примеру, в бар или делает это дома с друзьями. Сначала это происходит каждый месяц, а затем прибавляется еще аванс, а затем каждую неделю в честь выходных. Потом он приходит с больной головой на работу. Ухудшается память внимание, мышление и он делает постоянные ошибки и недочеты. Производительность труда снижается. Коллеги посмеиваются, начальство недовольно и снижает зарплату. Самооценка снижается. Человек хочет поднять себе настроение, «поддержать» себя. А как это сделать, куда пойти? Конечно туда, где было «хорошо»: за спиртным и к друзьям. Человеку с каждым разом требуется больше дозы, чтобы забыться. Работоспособность падает: с каждым разом работник способен сделать все меньше и меньше. Начальство ему делает сначала замечания, потом выговор, а потом и вовсе увольняют. Саомооценка снижена. Человек превращается в непонятное существо, ему уже ничего не хочется. У него уже химическая зависимость и только одна цель: достать «допинг».

**III часть. Заключительная.**

**Слайд 9**

1. **Работа в группах «Социальные характеристики потребителей ПАВ»** (Приложение 1).

***Цель: дать социальные характеристики потребителей ПАВ.***

***Инструкция:*** *обучающиеся делятся на три группы и получают с помощью жеребьевки карточки с возможными социальными характеристиками потребителей ПАВ (курильщиков, алкоголиков, наркоманов). Участники каждой группы зачеркивают частицу «не» там, где они считают нужным.*

**Ответы:**

1.Курильщики не деградируют, в традиционном понимании, но, безусловно, наносят вред себе и окружающим. Социально не опасны.

2.Алкоголики деградируют, вредят себе и близкому окружению. Они опасны: в состоянии алкогольного опьянения могут пойти на преступление.

3.Наркоманы деградируют. В поисках средств на «допинг» могут пойти на любое преступление. Опасны для всех.

**Слайд 10.** Итак, главный вопрос нашего занятия «Как быть с ПАВ?».

(*Исключить курение, алкоголь и наркотики из своей жизни*).

**Слайд 11**

1. **Рефлексия.** Наше занятие подходит к концу. Расскажите о впечатлениях, полученных вами за сегодняшний день. Что вам понравилось, было интересным, полезным, что не понравилось? Удалось ли узнать что-то новое о себе?

**Слайд 12.**

1. **Раздача памяток** (Приложение 2)**.** Уважаемые участники, подростковый период охватывает возраст 11-14(15) лет. Большинство педагогов и родителей считают данный период самым сложным. На этом этапе любому из вас важно разобраться с духовно-нравственными ценностями, научиться контролировать свое поведение и отвечать за свои поступки. Данный процесс очень важен, так как он является первым этапом в становлении подростка как личности. Большое значение в этом процессе играет и социум, так как подростки в своих действиях ориентируются на окружающих.

Вы взрослеете и многие из вас скоро покинут стены родной школы и, надеюсь, поступят в выбранные вами учебные заведения. Вам предстоит знакомство с новыми людьми. Желаю, чтобы вам встретились только хорошие, интересные и полезные люди. Но бывает всякое. Поэтому разрешите подарить вам эти памятки на случай, если Вы или Ваши близкие столкнутся с предложением употребить психоактивные вещества.

Все в ваших руках! Спасибо за работу на тренинге и за ваше внимание))