

Вієвський А.М., Лепеха К.І.,
Лунченко Н.В., Луценко Ю.А.,
Острова В.Д., Панок В.Г.,
Сосновенко Н.В.

Сімейний щоденник для «Відвертої розмови»

Інструкція з використання

Для профілактики застуди люди приймають 1-2 рази на рік вітаміни у вигляді пігулок, рідини, трав та загартовуються. Даний «Сімейний щоденник» - це також засіб профілактики, але від проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю. Якщо батьки підтримують тверезий здоровий спосіб життя і в домі ніколи не буває алкогольних напоїв, це надзвичайно сильна підтримка для їхньої дитини, але, нажаль, неможливо гарантувати їй 100% алкогольну безпеку. Адже окрім сімейного захисту повинен бути ще й міцний особистісний захист, який допоможе відстояти власну тверезу позицію в ситуаціях пов'язаних з ризиком вживання поза родиною, допоможе почувати себе впевнено і спокійно.

«Сімейний щоденник» поділений на дві частини: територія підлітка та територія батьків. На кожній території є інформаційні повідомлення, анкети для самоперевірки, індивідуальні завдання та спільні завдання, що мають такі назви: «Виконай разом з батьками» та «Виконайте разом з дитиною».

«Сімейний щоденник» - це своєрідна підказка, яка допоможе тобі усвідомлено підійти до питання: «Що таке алкоголь та чому не варто його вживати в підлітковому віці». Це привід твоїм батькам не тільки поговорити з тобою на алкогольну та інші спеціальні теми, а й провести разом час, дізнатися, можливо, про нові цікаві факти з життя одне одного, нові думки, мрії, бажання, сподівання.

Навіть, коли усі завдання в щоденнику будуть заповнені ти та твої батьки можете повертатися до нього час від часу, дописувати чи змінювати свої коментарі та відповіді. Ви можете створювати в ньому власні рубрики та записувати спостереження, розміщувати фото, малювати тощо.

«Сімейний щоденник» - це ваш особистий кабінет, ваша безпечна територія, відображення вашого реального життя.

ТЕРИТОРІЯ ПІДЛІТКА

Дата:.....

ТЕМА 1. Дружба та дружні інтереси

ПІДКАЗКИ

Дружба - це близькі відносини, засновані на взаємній довірі, спільності інтересів.

Справжня дружба – це перш за все, повага взаємних поглядів, інтересів, бажань, це вміння знаходити компроміси у проблемних ситуаціях.

Досягнення людини тісно пов'язані із її повагою до себе. Найбільша потреба людини – це бути значимою в суспільстві. Оточуючі люди оцінюють тебе за твої справи, за твої досягнення. Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші.

ЗАВДАННЯ

Допиши список: навіщо підліткам потрібна дружба?

- щоб подолати самотність
-
-
-
-
-
-
-
-

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Алкоголь «допомагає» познайомитися.			
2	Дружба – це взаємоповага.			
3	Існує несправжня дружба.			
4	Іноді можуть дружити заради грошей.			
5	Дружити краще з тими, хто «крутіший».			
6	Повага друзів залежить від того, скільки ти можеш випити.			
7	Важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми.			
8	Вживання алкоголю допомагає сподобатись дівчатам/хлопцям.			

Інформаційне повідомлення «Правда про дружбу»

1. Чи дійсно алкоголь «допомагає» познайомитися?

Алкоголь має інші функції. Познайомитися допомагають люди, Інтернет, телефон, обставини тощо. Якщо молода людина випиває з метою стати більш впевненою в собі, познайомитися із протилежною статтю, подолати страх, вона дуже ризикує отримати «відсіч» та мати алкогольні проблеми.

2. Чи правда, що дружба – це взаємоповага?

Дружба, передусім, повинна проявлятися у взаємоповазі не тільки особистостей, а і їх поглядів на життя, інтересів та розуміння один одного. Людина, яка знаходиться під дією алкоголю чи наркотику, здатна на небезпечні та неприємні речі, іноді, навіть, по відношенню до друзів. В таких випадках, її дуже важко поважати. Якщо це повторюється все частіше, дружба втрачає сенс, і друзям стає не цікаво один з одним...

3. Чи існує несправжня дружба?

Несправжня дружба – це «використання» один одного або когось одного з партнерів дружби у власних інтересах, не зважаючи на інтереси і бажання свого друга...

4. Чи правда, що дружити можуть заради грошей?

Це приклад несправжньої дружби. Існують випадки, коли підлітки, старші хлопці або дівчата «грають» у дружні стосунки з підлітком, який має кишенькові гроші, з метою розрахуватися за алкоголь чи купити наркотик. Ризик полягає в тому, що такого підлітка можуть спеціально пригощати алкоголем та наркотиками, щоб він став залежним від них. А це, в свою чергу, потребує постійної витрати грошей...

5. Чи справді дружити краще з тими, хто «крутіший»?

Справді, одним із проявів дружніх стосунків є цікавість друзів один одним. Якщо буде інакше, просто стане нудно, і друзі перестануть спілкуватися. Але тут є один нюанс: яке значення ти вкладаєш у поняття «крутіший»?! Все гаразд, якщо в дружніх стосунках тебе поважають, цінують як особистість та не вимагають робити небезпечні для здоров'я та життя речі. Якщо міра «крутизни» в твоєму розумінні – це постійний невиправданий ризик, безвідповідальні дії, тоді ти у небезпеці...

6. Чи залежить повага друзів від того, яку дозу алкогольного напою ти можеш випити?

Просто запитай своїх друзів, за що вони тебе поважають. Якщо ти не маєш друзів, запитай себе: «Що для мене є дружба, і яких людей я хотів би бачити своїми друзями?» Відповіді, на зразок: «Я дружу з тобою, тому що ти можеш багато випити алкоголю» ти не отримаєш. Адже цінність дружби в іншому....

7. Чи важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми?

Наркотики/алкоголь впливають на психіку людини. Тривале їх вживання змінює характер людини, її поведінку, емоційний та душевний стан в негативний бік. Людина втрачає розуміння життєвих цінностей. Дружба – це життєва цінність, яка потребує постійної турботи, яку необхідно постійно підтримувати здоровим міцним спілкуванням. Залежна від алкоголю чи наркотиків людина дуже хотіла б це робити, і вона намагається спочатку це робити, але потреба вжити наркотик чи алкоголь переборює усі інші бажання, і на зміну дружбі приходять самотність...

8. Чи допомагає вживання алкоголю, цигарок сподобатись дівчатам/хлопцям?

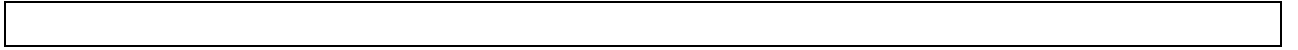
Намалюй у своїй уяві молоду людину, яка тобі подобається (чи може сподобатися): що вона робить, чим займається, як виглядає... Чи входить до твого уявного малюнку вживання нею алкоголю чи куріння цигарок? ...Повір, так як ти відповів, відповіли б, якщо не всі, то більшість підлітків точно...

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

В сімейному колі порозмовляйте на тему про справжню дружбу. Як розуміє кожний член сім'ї це поняття? Запиши найцікавіше з розмови у щоденник.

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК





Дата:.....

ТЕМА 2. Алкогольні напої - міфи та реальність

ПІДКАЗКИ

Алкоголь - це речовина, що негативно впливає на психічні процеси, гальмує нервову систему. Особливо небезпечний алкоголь для організму, що ще знаходиться на стадії розвитку - дитячий та підлітковий вік.

ФАКТИ про алкоголь – це достовірна інформація.

МІФИ про алкоголь – це не достовірна інформація, але яка може здаватися правдивою.

Міфи про алкоголь та наслідки його вживання створюються з метою:

- виробництва
- продажу (*рекламні ролики*)
- виправдання власних негативних вчинків (*наприклад, «Я б не зробив це, як би не алкоголь»*)
- напоїти людину (*«розв'язати язика» - дізнатися правду про щось*)
- тиску на людину (*наприклад, «Ти що боягуз? Випий за компанію, чи ти нас не поважаєш...»*)
- покращення настрою (*наприклад, «Алкоголь – найкращі ліки від стресу та депресії...»*)
- завоювати авторитет серед друзів (*наприклад, «Вживати алкоголь – це «круто»!»*)
- тощо

Пам'ятай! Якщо ти володієш фактами про алкоголь та наслідки його вживання, ти володієш ситуацією. Ти знаєш ступінь ризику і приймаєш рішення на користь безпечної поведінки. Якщо ти довіряєш міфам, ти у небезпеці!

Кроки аналізу інформації

1. Отриману інформацію сприймаю критично (*сумніваюсь щодо її дійсності*)
2. Перш ніж приймати рішення щодо варіанту дій, дізнаюсь правду від джерел, яким довіряю.
3. Не дозволяю, щоб на мене тиснули.
4. Приймаю рішення, базуючись на своїх знаннях та бажаннях.

ЗАВДАННЯ

Навпроти кожного твердження запиши аргументи щодо його хибності

<p>Хибні твердження:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «якщо ти нас поважаєш, ти вип'єш» - «заради приємних відчуттів один разок можна ...» - «для заспокоєння нервів найкращі ліки – це сигарети та алкоголь» - «щоб не бути «білою вороною», краще випити, покурити, тощо...» - «усі щось приймають» - «я не такий, я завжди зможу зупинитися...» - «мене ніхто не розуміє,.. не любить...» 	<p>Дійсні твердження:</p>
--	----------------------------------

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обері один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Алкоголь – це зігріваючий засіб			
2	Якісні спиртні напої шкоди не завдадуть			
3	Пиво – це алкогольний напій			
4	Курити та вживати алкоголь – це не модно			
5	Алкоголь – це стимулююча речовина			
6	Алкоголь не допомагає вирішувати			

	життєві проблеми.			
--	-------------------	--	--	--

Інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання»

1. Чи допомагає алкоголь зігрітися?

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідти і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його.

2. Чи шкодять здоров'ю якісні спиртні напої?

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм людини. Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту – оцтовий альдегід. Саме він завдає організму найбільшої шкоди. Але неякісні спиртні напої впливають на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів підсилюють токсичну дію алкоголю...

3. Чи є пиво алкогольним напоєм?

У пиві міститься спирт. Його вміст у більшості сортів пива складає 3-6% (інколи до 12%). Це означає, що даний напій теж є алкогольним. Зловживання пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, може призвести до виникнення алкогольної залежності.

4. Чи справді вживання алкоголю – це модно та «круто»?

Слово "Мода" походить від латинського "modus" – міра, образ, спосіб. Мода означає виглядати стильно, гарно та бездоганно. Мода – це зовнішній вияв внутрішнього "Я". Мода – це стан душі, який потрібно підтримувати, щоб відчувати себе впевнено в будь-якій ситуації. Якщо ти вважаєш, що алкоголь – це те, що допоможе тобі виглядати стильно, гарно, впевнено, якщо це прояв твого внутрішнього «Я» і душевного стану, тоді **ти у небезпеці!**

5. Чи є алкоголь стимулюючою речовиною?

Через безліч кровоносних судин алкоголь потрапляє у мозок. Саме таким чином починається прояв гальмівного ефекту алкоголю, а не стимулюючого. Наш мозок може бути умовно поділений на три частини: зовнішня, глибока, найглибша. Зовнішня частина першою піддається впливу алкоголю, тут знаходяться наші «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, самовпевненими, насмілюємось говорити й робити те, що в звичайному стані не зробили б. Якщо людина випиває більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де є наш «рульовий механізм» – центральне відділення, яке керує рухами м'язів. Координація рухів на цій стадії вживання алкоголю настільки порушується, що примушує нас реагувати на зовнішні подразники з деяким запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити надто багато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за

життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати...

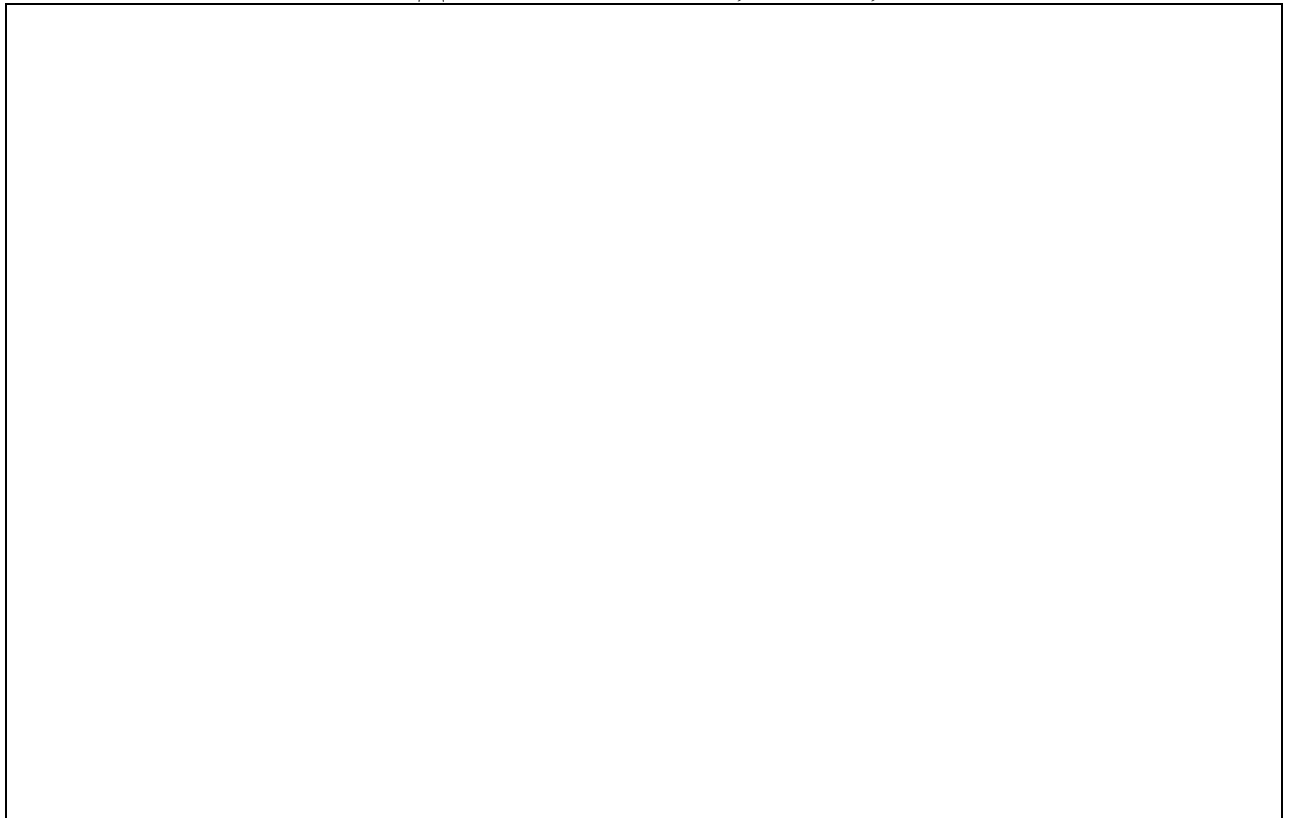
6. Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?

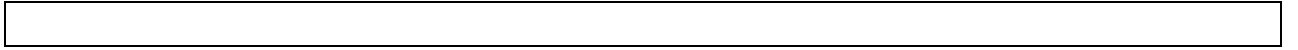
Ні, це лише ілюзія, хибне уявлення. Людина в якийсь момент свого життя втрачає сили на вирішення життєвих проблем, і їй здається, що найкращий (найлегший) спосіб про них забути – це вжити алкоголь. І тільки, згодом, вона розуміє, що цей спосіб – найтяжчий і найгірший.

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему «алкоголь та його застосування». Запропонуй обговорити питання: **чи існують позитивні наслідки використання спирту та алкогольних напоїв?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК





Дата:.....

ТЕМА 3. Залежність від алкоголю

ПІДКАЗКИ

Психічна залежність від алкоголю – це хворобливий потяг до вживання алкоголю, щоб відчутти задоволення або позбутися психічного дискомфорту.

Вживання алкоголю з причин позбутися неприємних переживань або з метою «втекти» від життєвих проблем - є великим ризиком появи алкогольної залежності.

Фізична залежність від алкоголю – це нестерпна потреба організму вжити алкогольний напій. Проявляється в тому, що людина починає вживати алкоголь і напиватися два, три дні поспіль. Поступово залежність прогресує і людина починає напиватися щодня протягом місяця і більше, поки не потрапить до лікарні. Фізична залежність починається тоді, коли людині для досягнення стану сп'яніння потребується все більша і більша кількість алкоголю.

Толерантність до алкоголю – це стан, при якому організм знижує або взагалі втрачає свою чутливість до алкоголю, в результаті чого він не захищається від «отрути», а, навпаки, вимагає її все більше і більше. Якщо людина почала вживати алкоголь ще в ранньому віці, вона має більше шансів придбати алкогольну залежність.

Похмілля – це синдром «відміни», при якому людина відчуває психічний та фізичний дискомфорт в результаті відсутності алкоголю.

ЗАВДАННЯ

Перед тобою список різних речей, явищ, з якими може зустрітися кожна людина в своєму житті. Як правило, вона сама обирає яким чином будувати власне життя. Тобі потрібно поставити плюс навпроти тих речей, які ти обираєш для свого життя. При потребі допиши свій список.

Я обираю...

Щастя Гарні оцінки Любов Алкоголь Кар'єру Авторитет Повагу Справжніх друзів Алкогольну залежність Успіх	Гроші Машину Наркотики Гарний одяг Цікаві подорожі Хвороби Добрі стосунки з родиною Власних дітей Наркотичну залежність Сором
--	--

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Підліток, який вживає алкоголь не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих.			
2	Людина, залежна від алкоголю завдає шкоди не тільки своєму здоров'ю та життю.			
3	Випити алкоголь – не найкращий спосіб підвищити настрій.			
4	Відсутність блювотного рефлексу після великої кількості випитого алкоголю – є симптомом алкогольної залежності.			
5	Люди залежні від алкоголю – це лише ті люди, які «сплять під парканом».			
6	Алкогольна залежність – це невиліковна хвороба.			
7	Чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим більший ризик потрапити у алкогольну залежність, вона має.			

8	Підліткам краще не вживати алкогольні напої.			
---	--	--	--	--

**Інформаційне повідомлення
«Залежність від алкоголю»**

1. Чи справді підліток, який вживає алкоголь, не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих?

Ні. Ранній досвід вживання алкоголю, генетична спадковість, відсутність тісного зв'язку з родиною, невміння протистояти тиску з боку інших, слабка власна позиція - виступають основними факторами ризику появи алкогольної залежності у підлітка.

2. Чи правда, що людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди тільки своєму здоров'ю та життю?

Ні. Алкогольна залежність – це не тільки біологічна хвороба. Її негативні наслідки позначаються на соціальному та духовному житті людини. В сім'ї, де є людина залежна від алкоголю діє правило «доміно»: від наслідків вживання алкоголю страждає людина, яка ним зловживає, а від її поведінки страждають усі інші члени родини.

3. Чи правда, що вживання алкоголю – це найкращий спосіб підвищити настрій?

Ні! Звісно, на деякий час ти, можливо, і підвищиш собі настрій, але досвід говорить про протилежне: алкоголь тільки підсилює той емоційний стан, в якому знаходиться людина в момент вживання. Поміркуй, невже вживання алкоголю краще за, наприклад, перегляд цікавого фільму на великому екрані чи ... (допиши своє хобі). Крім того, вживання алкоголю з метою подолання поганого настрою значно підвищує ризик появи алкогольної залежності.

4. Чи правда, що блювотний рефлекс – це нормальна реакція організму людини на вживання великої дози алкоголю?

Так. Блювотний рефлекс – це захисна реакція організму від шкідливих для нього «агентів». Якщо він зникає, значить організм починає звикати до алкоголю, потребує все нових його доз. Так виникає фізична залежність від алкоголю.

5. Чи дійсно люди, залежні від алкоголю, – це лише ті люди, які «сплять під парканом»?

Ні. Згадай зірок, відомих людей, які мали чи мають проблеми з алкоголем. Запитай батьків про знайомих людей, які мають алкогольні проблеми, чи всі вони «валяються під парканом»? Їх об'єднує тільки одне – страждання від алкогольної залежності. А умови цих страждань можуть відрізнятись.

6. Чи правда, що алкогольна залежність – це невиліковна хвороба?

Ні. Алкогольна залежність лікується, але має хронічну природу. Це означає, що людині не можна починати вживати напої, що містять спирт,

інакше симптоми алкогольної залежності повернуться, а разом з ними фізичні, психічні та соціальні проблеми.

7. Чи правда, що чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим більший ризик потрапити у алкогольну залежність вона має?

Організм підлітка ще недостатньо зрілий. Відомо, що чим менша людина на зріст та вагу, тим сильніша дія алкоголю на її організм.

8. Чому підліткам краще не вживати алкогольні напої?

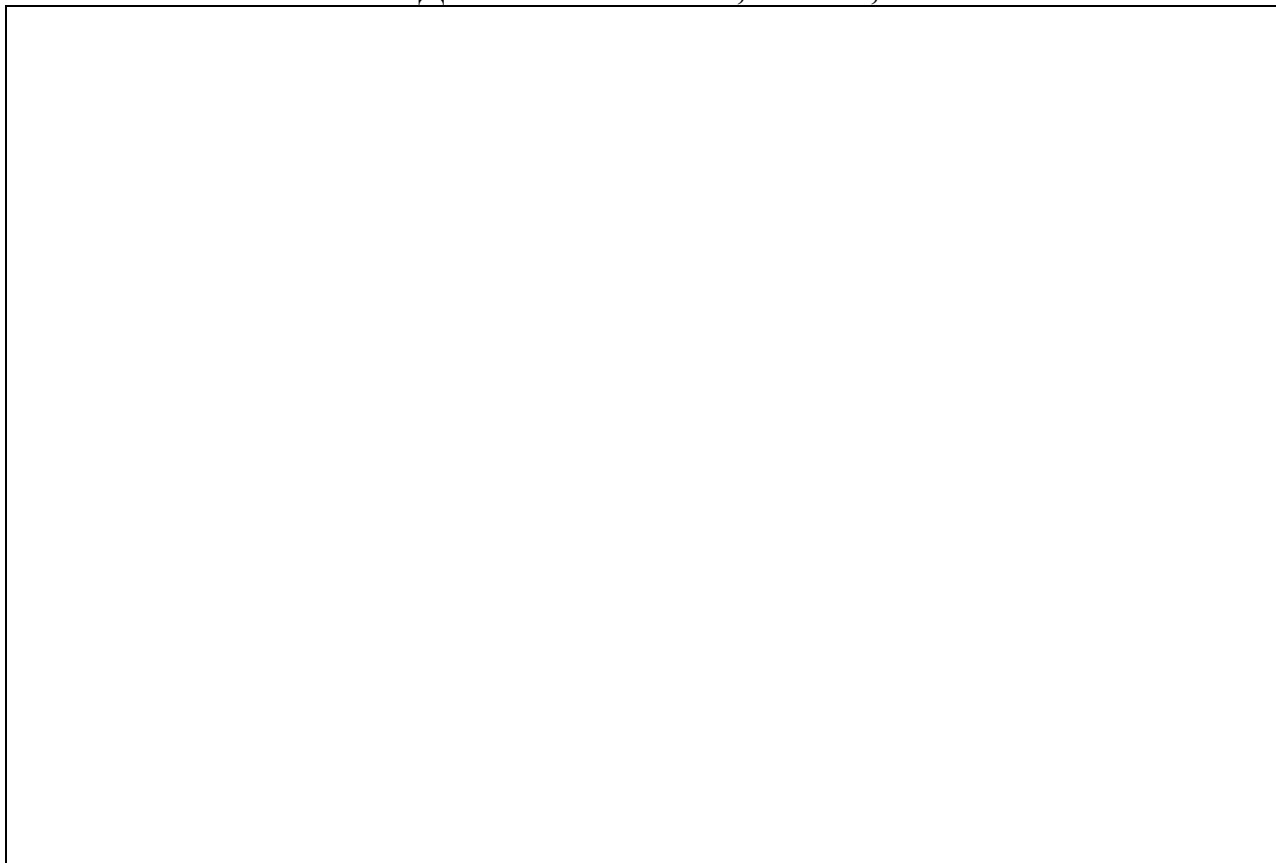
Передусім, це пов'язане із здатністю правильно оцінювати життєві ситуації, їх ступінь ризику та із вмінням приймати усвідомлені рішення. Поміркуй: що ти втратиш, якщо не будеш вживати алкоголь і, що можеш втратити, якщо почнеш в підлітковому віці його вживати?

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками про проблеми залежної людини. Разом заповніть таблицю.

Можливі проблеми звичайного підлітка:	Можливі проблеми підлітка, який вживає алкоголь:

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК





Дата:.....

ТЕМА 4. Секрети рекламного бізнесу

ПІДКАЗКИ

Реклама – це інформаційне повідомлення про товар чи послугу, спрямоване на свідомість людини, з метою викликати у неї зацікавленість та бажання придбати те, що рекламується.

Реклама – рушій продажу. Важливо розуміти, що створення реклами – це потрібна та складна професійна діяльність.

Реклама може не тільки допомогти споживачу зорієнтуватися з вибором а й розважити його (наприклад, рекламний ролик в гумористичному стилі), надати нову корисну інформацію.

Але разом з цим поміркуй над такими запитаннями: «Чому більшість рекламних повідомлень надають привабливу, але неповну інформацію про товар? Чи дійсно відомий спортсмен, співак чи актор (можливо, навіть твій кумир) вживає, наприклад, ці чіпси чи цей енергетичний напій, який рекламує в даному ролику?», «Чи буду я себе добре почувати, якщо щодня буду це споживати?»

Один з секретів рекламного бізнесу – змалювати привабливий для споживача бік певного продукту і не торкатися негативних моментів. Якщо ти бажаєш відчувати себе більш захищеною людиною – збирай повну інформацію і вже потім роби висновок чи потрібен тобі даний товар чи послуга.

ЗАВДАННЯ

Уяви, що ти працюєш у відомій рекламній кампанії. Ти отримав(-ла) завдання: **написати слоган (лозунг) до рекламного ролику про невживання алкогольних напоїв підлітками.** Це може бути одне – два речення, але достатньо змістовні, щоб передати найголовнішу суть ролику.

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Реклама впливає на свідомість людей.			
2	Реклама може здійснюватися де завгодно і ким завгодно.			
3	В рекламі застосовується тільки правдива інформація.			
4	Рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично.			

Інформаційне повідомлення «Секрети рекламного бізнесу»

1. Чи здійснює реклама тиск на людей?

Так. Реклама – це своєрідний тиск на людську свідомість. Але це «непрямий тиск», тобто від тебе, в більшості випадків, не вимагають негайно прийняти рішення. Ти завжди маєш можливість не звертати увагу на рекламу, звернути увагу, але перевірити інформацію, взагалі поставитися до неї з недовірою. Важливо знати, що в рекламі використовують різні психологічні прийоми, метою яких є викликати бажання у людини придбати товар чи послугу.

2. Де і ким може здійснюватися реклама?

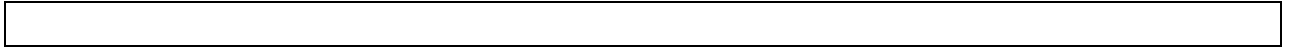
Реклама може бути чого завгодно і де завгодно: на телебаченні, у пресі, в Інтернеті, «Жива реклама», яку передають люди один одному у формі відгуків, поглядів, зауважень тощо, як правило, більш правдива, тому що вже перевірена безпосередньо на практиці конкретною людиною, яка не зацікавлена в продажі товару. Але пам'ятай, що смаки, погляди обставини та умови використання товару можуть відрізнятись і тому те, що добре для однієї людини, іншій може нанести шкоду...

3. Чи завжди те, про що повідомляється у рекламі є правдою?

В більшості випадків інформація перебільшена та прикрашена різними приємними для людини речами та образами: приємні емоції, щасливі обличчя, матеріальні задоволення, здійснення мрій тощо.

4. Чи правильно, що рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично?

Так. Заради власної безпеки та відповідального ставлення до свого здоров'я і життя варто аналізувати рекламні повідомлення, критикувати їх з метою прийняття усвідомленого рішення. Просто виріши для себе, кому можна довіряти. Просто навчись протистояти тим, хто намагається тиснути на твої бажання, смаки, інтереси і не зважає на твою думку...



Дата:.....

ТЕМА 5. Ситуації ризику

ПІДКАЗКИ

Ситуації ризику – це ситуації, в яких події можуть мати негативні наслідки. Чим вища їх імовірність, тим вищий ступінь ризику.

Важливо вміти вчасно помітити ризик, прийняти рішення та зробити правильний вибір! Ситуації небезпечної пропозиції – це завжди ризик.

Виправданий ризик пов'язаний із доброю справою, заради якої ти ризикуєш своїм здоров'ям, життям чи грошима (наприклад, врятувати життя іншій людині, ризикуючи власним)

Невиправданий ризик – це не усвідомлення наслідків своїх дій (наприклад, прогули в школі)

ЗАВДАННЯ

Прочитай уважно приклади ситуацій та визнач, які з них мають ризик для здоров'я та життя? Підкресли червоним кольором.

1. Стояти під деревом./ Стояти під деревом під час грози.
2. Їхати на машині. /Їхати на машині, водій якої знаходиться напідпитку.
3. Проводити час з друзями./ Проводити час з друзями, які вживають алкоголь або наркотики.
4. Вживати таблетки з цікавості./ Лікуватися таблетками.
5. Відсутність вміння відмовити в ситуаціях небезпечної пропозиції. / Відсутність вміння відмовити другові у біді.
6. Внутрішньовенні уколи з метою збору аналізів./ Внутрішньовенні уколи з метою вживання наркотиків.
7. Відсутність знань про наслідки вживання алкоголю./ Відсутність знань про наслідки якоїсь події.
8. Побачення у кіно./ Побачення зі вживанням алкогольних напоїв.

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	До 21 року краще не вживати алкогольні напої.			
2	Більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку.			
3	Людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю.			
4	Існує ризик виправданий та невинуватий.			
5	Вживання відразу алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може привести до втрати свідомості, отруєння, передозування.			
6	Вживання алкоголю може привести до агресії і, навіть, до насильницьких дій.			
7	Вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування.			
8	Ризик мати алкогольні проблеми вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність.			

Інформаційне повідомлення

«Ситуації ризику, пов'язані зі вживанням алкоголю»

1. Чому до 21 року краще не вживати алкогольні напої?

За даними спеціального дослідження 40% молоді, які почали вживати алкоголь у ранньому віці, в дорослому житті мали алкогольні проблеми. Це пов'язано не тільки із відсутністю вміння проводити час та розважатися без алкоголю, а й з тим, що підлітковий організм ще знаходиться на стадії розвитку, коли юна психіка та внутрішні органи дуже чутливо реагують на втручання шкідливих речовин.

2. Чи справді, що більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку?

Так. Алкоголь має здатність викликати агресію, схильність надмірно реагувати на образи інших. Стан сп'яніння змінює не тільки емоційний стан людини, а й її характер, поведінку. На жаль, в деяких випадках, в негативний бік. Бійка напідпитку може призвести до втрати здоров'я і, навіть, життя.

3. Чи правда, що людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю?

Існує тільки одна ситуація, коли людина не має вибору – це насильницьке вливання алкоголю. В усіх інших випадках людина приймає рішення самостійно.

4. Чи вірне твердження: «Ризик – це благородна справа»?

Від вміння бачити реальність, відрізнити факти від міфів залежить поведінка, вибір людини. Ризик виправданий коли, наприклад, рятуєш чиесь життя, чи розпочинаєш якусь корисну діяльність. Якщо людина намагається за допомогою такого висловлювання виправдати власне вживання алкоголю чи наркотику, вона ризикує потрапити у неприємні ситуації.

5. Чи правда, що вживання відразу алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може призвести до втрати свідомості, отруєння, передозування?

Так. Вживання однієї наркотичної речовини неприпустимо для людського організму. А вживання відразу кількох – це просто «вибух», велике навантаження на серце, печінку, психіку... Взагалі – це великий ризик втратити не тільки здоров'я, а й життя.

6. Чи правда, що вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій?

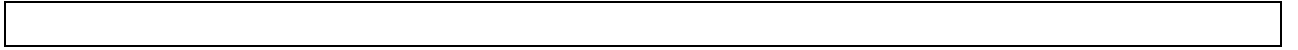
Так. Дія алкоголю приводить до змін в психіці та характері людини, а значить і в її поведінці. Одні, більш спокійні люди, ідуть спати, інших тягне на «пригоди», а ще одні просто «вибухають», стають агресивними, неконтрольованими, здатними на погані вчинки.

7. Чи правда, що вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування?

Так. Ти знаєш, що ризик ВІЛ-інфікування існує завжди. Одним із факторів підвищення цього ризику виступає вживання алкоголю чи наркотиків. У стані сп'яніння людина приймає неусвідомлені, непродумані рішення, забуває про засоби безпеки, наприклад у статевих стосунках.

8. Чи правда, що ризик появи алкогольних проблем вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність?

Так. Але не всі підлітки, які мають в родині алкогольні проблеми стають залежними від алкоголю. Деякі з них займають позицію «проти вживання алкоголю взагалі». Якщо ти відносишся до підлітків, які мають таких родичів (батька, мати, дідуся або бабусю), тоді в майбутньому, коли ти будеш повнолітньою особою, слід бути більш уважним щодо кількості вживання алкогольних напоїв.



Дата:.....

ТЕМА 6. Ефективні дії в ситуації ризику

ПІДКАЗКИ

Ефективні дії в ситуації ризику – це впевнена поведінка, усвідомлене рішення та здоровий вибір. **Усвідомлене рішення** – це твоє рішення прийняте з урахуванням усіх можливих наслідків твоїх дій в конкретній ситуації.

Здоровий вибір – це вибір на користь дій, які не завдадуть шкоди здоров'ю та життю.

Головні складові впевненої поведінки людини:

- Пряма осанка, піднята голова, розправлені плечі
- Погляд у вічі
- Спокійна, чітка, лаконічна мова
- Рухи та жести відповідають сказаному, виважені
- Наявність знань про можливі наслідки ризикових дій, про види тиску інших людей, про способи уникання таких ситуацій, про ознаки справжньої дружби тощо

- Наявність вміння протистояти тиску з боку інших людей, вміння відстоювати свої права та інтереси, вміння поважати себе та оточуючих

Агресивна поведінка заважає приймати правильні рішення, аналізувати ситуацію, що може викликати зворотню агресію.

Невпевнена поведінка заважає сказати «Ні» в ситуаціях небезпечної пропозиції та швидко приймати усвідомлені рішення в ситуаціях небезпеки. Кожного дня ми зустрічаємось з різними видами і ступенями ризику, і тому в багатьох випадках знаємо як треба себе поводити, що робити, наприклад, на дорозі під час руху транспорту. Ситуації, пов'язані із ризиком вживання алкоголю зустрічаються не так часто, і деякі з підлітків, можуть не знати як ефективно діяти в такому випадку.

Три базових правила особистості:

1. Я маю право робити те, що краще для мене.
2. Я маю право на власний вибір.
3. Я маю право змінити своє рішення (передумати).

ЗАВДАННЯ

Запиши навпроти кожної ситуації, пов'язаної з ризиком, ефективні дії виходу з неї

Ситуація ризику	Мої дії
1. У тебе вдома є бар, в якому знаходиться не допита пляшка лікеру.
2. Друг купив пиво і пропонує тобі скуштувати його.
3. Ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі. Вони вмовляють тебе випити алкоголь використовуючи фрази, на зразок: «Ти що мамчин синок!? слабак!?» або «Ти якась зажата, тобі треба розслабитися!»
4. На дискотеці старші підлітки пропонують випити алкоголь і прийняти якусь пігулку.
5. Твій старший друг (брат) сідає за кермо після того, як випив пиво.
6. Твій найкращий друг пропонує скуштувати лікер у відкритій батьками пляшці.

--	----------------

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Якщо я володію достовірною інформацією про наслідки вживання алкоголю, я значно зменшую ризик появи проблем.			
2	Вміння протистояти тиску, говорити «Ні! Мене це не цікавить!» навіть друзям, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю.			
3	В ситуаціях небезпечної пропозиції не варто відмовляти агресивно.			
4	Невпевненість заважає прийняти вірне рішення в ситуаціях ризику.			
5	Впевнена поведінка – це пряма постава, піднята голова, погляд у вічі, чітка мова, усвідомлена позиція.			
6	Не все в житті варто пробувати.			

Інформаційне повідомлення «Ефективні дії в ситуації ризику»

1. Чи правда, що достовірна інформація про наслідки вживання алкоголю значно зменшую ризик появи проблем із ними?

Так. Володіння достовірною інформацією – це половина твого захисту від появи негативних наслідків. Інша половина – це твої усвідомлені дії.

2. Чи правда, що вміння протистояти тиску, навіть з боку друзів, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю?

Так. Вміння впевнено відмовляти в ситуаціях небезпечної пропозиції є надзвичайно важливим у формуванні твого особистісного захисту, і не тільки у випадках, пов'язаних із алкоголем чи наркотиками. Важливо бути готовим відстоювати право на власні погляди та бажання, навіть, якщо небезпечна пропозиція поступає від друзів, коханих, братів, сестер чи батьків.

3. Чи справді в ситуаціях небезпечної пропозиції треба відмовляти агресивно, щоб «відстали»?

Ні. Агресивна поведінка – це передусім, прояв невпевненості у собі, демонстрація страху. Це, у свою чергу, тільки ще дужче може «розпалити» бажання продовжувати тиснути на тебе. До того ж агресія може підвищити ризик появи насильницької поведінки з боку тих, хто тисне.

4. Чи дійсно невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику?

Так. Невпевненість заважає реалістично оцінити ситуацію, згадати про наслідки та зробити вірний вибір. Набагато легше вмовити вжити алкоголь людину, яка невпевнено себе поводить та невпевнено відповідає на пропозицію.

5. Що означає бути впевненим в собі?

Впевнена поведінка під час спілкування з іншими людьми характеризується прямою поставою, піднятою головою, поглядом у вічі, чіткою мовою. Кожен може навчитися впевнено поводити себе, особливо в ситуаціях, в яких потрібно відстояти власну позицію чи відмовити. Зовнішні ознаки впевненості напряду залежать від внутрішнього стану людини. А саме, стійка позиція, переконання, наявність достовірної інформації допомагає впевнено поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

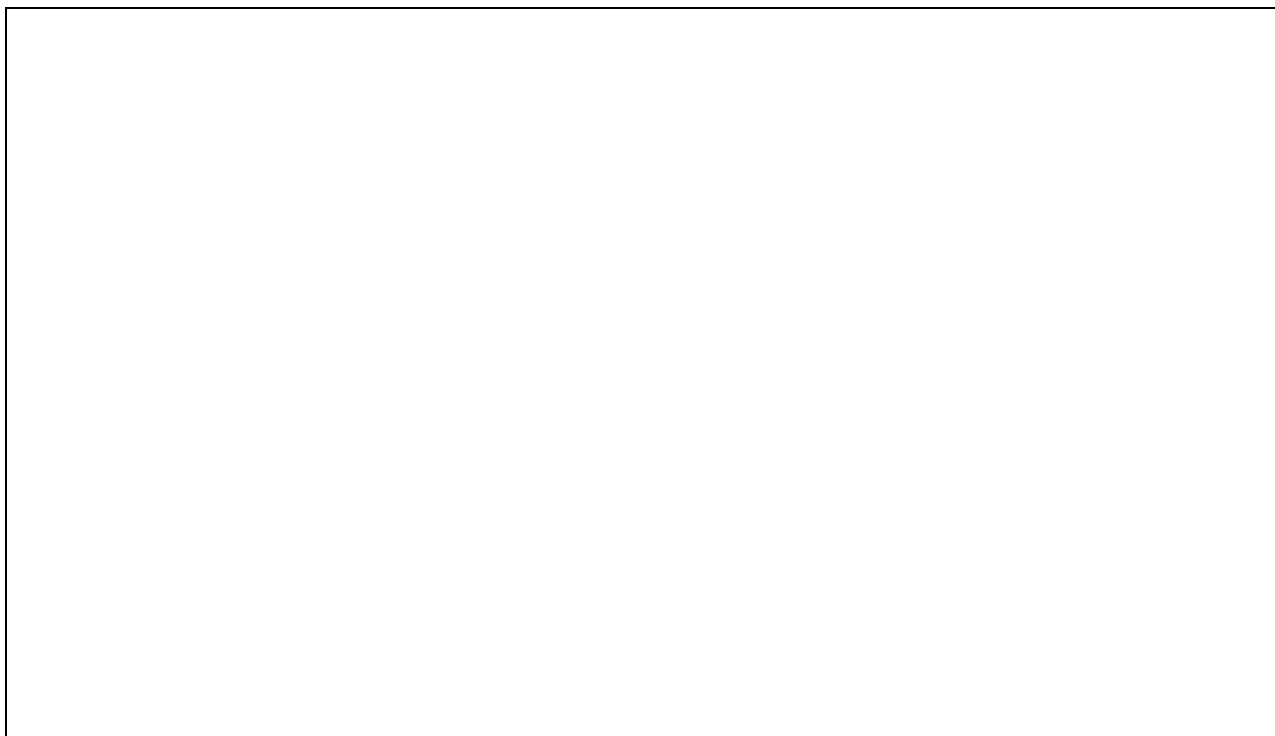
6. Чи вірне твердження: «В житті все треба спробувати»?

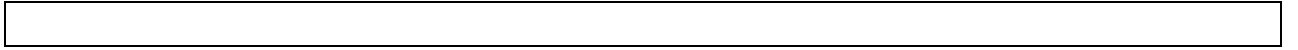
Не все в житті варто пробувати на дотик, на смак, на зір, на запах, на відчуття ... Якщо ти знаєш про наслідки, ти розумієш ступінь ризику, ти робиш здоровий вибір. А це говорить лише про одне – про відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя.

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **що робити в ситуаціях ризику, пов'язаних зі вживанням алкоголю?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК





Дата:.....

ТЕМА 7. Як сказати «Ні» і не втратити друзів

ПІДКАЗКИ

Вміння говорити «Ні» - це корисне вміння, яке є головною ознакою впевненої поведінки людини в ситуаціях небезпечної пропозиції.

Володіючи достовірною інформацією, не складно відмовити незнайомій людині у небезпечній пропозиції. Набагато складніше відмовити другові чи компанії друзів у небезпечній пропозиції.

В ситуації тиску друзі не використовують агресивність чи шантаж. Вони можуть застосовувати умовляння, лестощі, обіцянки і, при цьому, наводити аргументи на користь вживання алкоголю чи марихуани, не володіючи реальними знаннями щодо наслідків їх вживання. Тому тобі треба вчасно помітити тиск і застосувати техніку відмови.

Справжні друзі будуть поважати твою думку, інтереси та бажання, тому не будуть вмовляти тебе зробити щось, чого тобі робити не хочеться. Ти маєш право відмовити навіть другові, якщо те, що він пропонує, може зашкодити тобі. При цьому ти можеш втратити друга, але зберегти власне здоров'я та самоповагу.

Страх бути «білою вороною», страх виглядати в очах товаришів боягузом притаманні підліткам. Бути як усі – це не є погано. Але бути унікальним, особливим – це краще!

Завжди, в усі часи, повагу та довіру отримували ті люди, які могли відстояти свою честь, свої погляди, переконання, інтереси, власну життєву позицію. Саме про таких людей говорять, що це особистість, яка вміє відстоювати свої інтереси та захищати власні права. Ти робиш вибір на користь або на шкоду власному здоров'ю, тільки сам, керуючись наявними знанням.

Запитай себе: «В які моменти Я більше поважаю себе: коли протистою тиску і вимагаю поваги до своїх бажань і принципів чи, коли погоджуюсь на те, що суперечить моїм переконанням?»

Техніка впевненої відмови

1. Прийми рішення
2. Скажи: «Ні! Мене це не цікавить!»
3. Займи свою позицію, не придумуй «поважних» причин
4. Повторюй своє «Ні» знову і знову без особливих причин і пояснень
5. Запитай того, хто умовляє тебе: «Чому ти на мене тиснеш?»
6. Відмовся продовжувати розмову: «Я не хочу більше про це говорити» та запропонуй альтернативу (випити соку, послухати музику тощо)

ЗАВДАННЯ

Продовж речення.

Я поважаю себе за...

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----
- 6.-----
- 7.-----

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обері один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	В ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати «Ні! Мене це не цікавить!».			
2	Підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати власні інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі.			
3	Якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом.			
4	Побачення може бути цікавим без вживання вина.			
5	Під час вечірки на честь дня народження можливо сказати «Ні, дякую, я не п'ю алкоголь!» або «Ні! Мене це не цікавить!»			
6	Деякі підлітки втратили стосунки з друзями, тому що стали залежними від			

	алкоголю.			
--	-----------	--	--	--

Інформаційне повідомлення «Як сказати «Ні» та не втратити друзів»

1. Чи правда, що в ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати «Ні! Мене це не цікавить!»?

Ти можеш знизити ризик потрапити у небезпеку, якщо вчасно відмовишся провести час в компанії, де вживають алкоголь та наркотики. Якщо ти все ж таки потрапив у подібну ситуацію, важливо впевнено відмовити і піти звідти.

2. Чи справді підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати свої інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі?

Спробуй проаналізувати свої емоції, відчуття та думки про себе в момент, коли ти відстоюєш свою позицію і в момент, коли ти погоджуєшся з тим, чого сам не бажаєш. В який з моментів ти відчуваєш повагу до себе? ... Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші!

3. Чи дійсно, якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом?

Думка друзів завжди була і буде важливим елементом у спілкуванні. Не важко погодитися на пропозицію випити чи прийняти наркотик. Набагато важче сказати «Ні», відмовити друзям заради власного здоров'я і безпеки, попередити їх самих про можливий ризик. Щоб зробити це, потрібна впевненість та сміливість. А боягузтво проявляється в іншому, наприклад, відмовитися сказати правду в очі, відповісти за свої помилки тощо...

4. Чи обов'язково пригостити дівчину вином під час побачення?

У підлітковому віці важливо навчитися подібатися і розважатися без вживання алкогольних напоїв. Найкраще, якщо хлопець запропонує дівчині активний відпочинок, цікаву подорож, розважальну гру тощо. Випити вино при свічках ви ще встигнете у більш дорослому віці.

5. Чи можливо не вживати алкоголь під час вечірки, коли усі твої друзі випивають?

Запитай себе, з якою метою ти ідеш на вечірку? Якщо ти маєш за мету весело провести час і при цьому не вживати алкоголь, тоді, не зважаючи на тиск з боку друзів, ти будеш відстоювати власну позицію. В реальному житті таких випадків мало, тому що молодій людині твого віку дуже складно протистояти компанії друзів. Але ти можеш обрати компанії, де не вживають алкогольні напої, або в них є підлітки, які також не будуть випивати. Ти можеш сказати, що просто не любиш алкоголь і обрати сік або безалкогольний коктейль. Якщо ти займаєшся спортом, це також може бути поясненням щодо причин невживання. Головним є те, що, насправді, примусити людину (окрім насильницького методу) вжити алкогольний напій дуже складно, якщо вона сама цього не хоче.

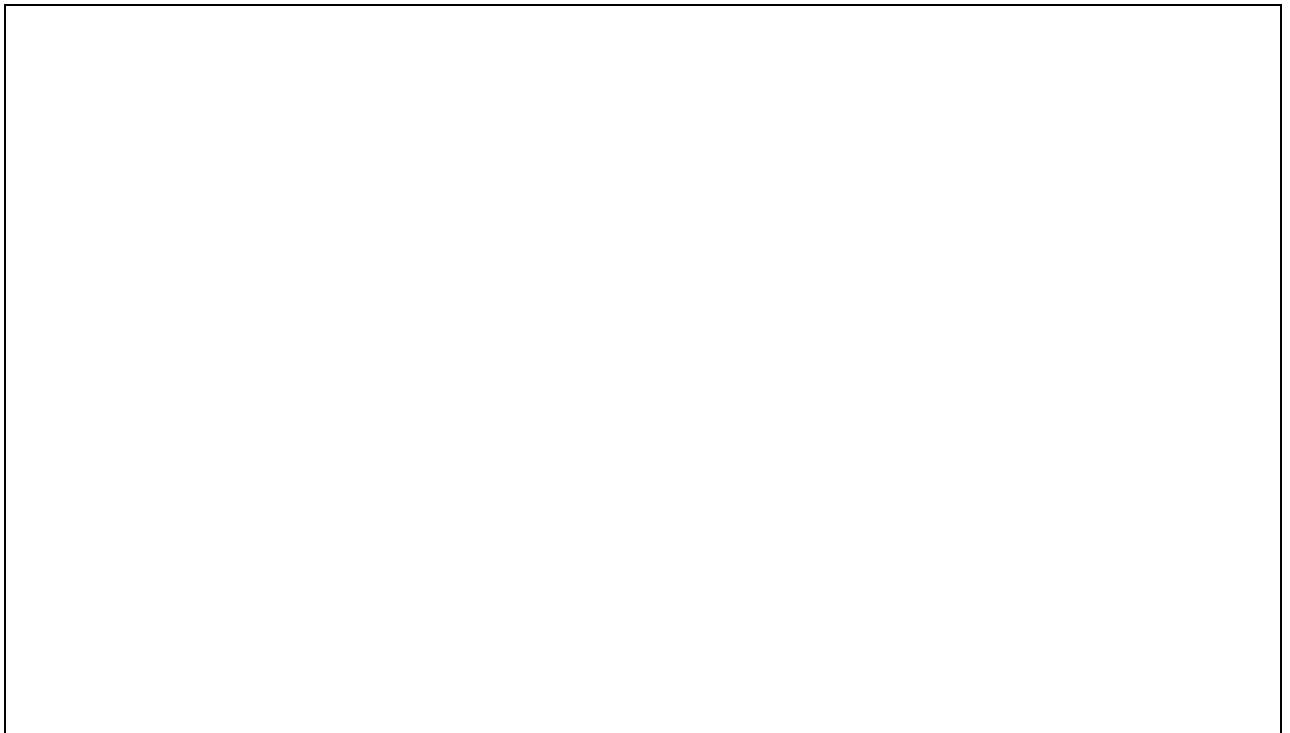
6. Чи дійсно деякі підлітки втратили стосунки з друзями, тому що стали залежними від наркотиків чи алкоголю?

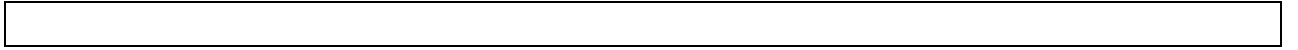
Так. Життя, пов'язане зі вживанням наркотиків, примушує людину змінювати свої інтереси, потреби, бажання, мрії, принципи, погляди, ставлення до оточуючих речей та інших людей. Друзям, які підтримують здоровий спосіб життя, не цікаво проводити час з товаришем, який вживає наркотики або зловживає алкоголем. З формуванням залежності, поступово змінюється і оточення людини.

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **як протистояти тиску з боку друзів, але при цьому, не втратити з ними стосунки?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник

СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК





Дата:.....

ТЕМА 8. Здоров'я – мій скарб

ПІДКАЗКИ

Здоров'я – це фізичне та психічне благополуччя людини, а не тільки стан, коли вона не хворіє.

Успіх людини залежить від її усвідомлених вчасно прийнятих рішень.

Особистісний захист – це правила особистості, які допомагають їй ефективно діяти в ситуаціях небезпеки та ризику, відстоювати свої права та захищати свої інтереси.

Особистісний захист означає:

1. Уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком для здоров'я та життя.
2. В ситуації ризику негайно вмикати сигнал «Стоп!».
3. Проаналізувати наслідки ризику.
4. Прийняти усвідомлене рішення.
5. Зробити вибір на користь здоров'я.
6. Впевнено діяти.
7. Скористатися підтримкою людей, яким довіряєш.

ЗАВДАННЯ

Що може допомогти людині стати успішною особистістю?

Що може завадити людині стати успішною особистістю?

Анкета для самоперевірки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
1	Людський організм може прожити і без вживання алкогольних напоїв.			
2	Алкоголь негативно впливає на печінку.			
3	Алкоголь негативно впливає на мозок та нервову систему людини.			
4	Алкоголь заважає приймати усвідомлені рішення.			
5	Алкоголь підвищує працездатність організму.			
6	Алкоголь робить людей негарними та неприємними.			
7	Підтримувати здоровий спосіб життя –			

	це модно.			
--	-----------	--	--	--

Інформаційне повідомлення «Здоров'я проти алкоголю»

1. Чи може людський організм прожити без алкогольних напоїв?

Так. Здоровий організм не потребує алкоголю для свого існування. Багато людей взагалі не вживають алкогольні напої, так як обрали здоровий спосіб життя.

2. Яким чином алкоголь впливає на печінку?

Після вживання алкоголю відбувається навантаження на печінку. Печінка – це орган, що виводить алкоголь із організму людини (10 мл за 1 годину). Чим більше випив, тим більше навантаження на печінку. Алкоголь порушує структуру клітин печінки. При тривалому та систематичному споживанні алкогольних напоїв може з'явитися хвороба – цироз печінки.

3. Яким чином алкоголь впливає на мозок та нервову систему людини?

Більше як 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. В результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку. Кількаразове або часте вживання алкоголю справляє буквально спустошливий вплив на психіку підлітка. При цьому затримується не тільки розвиток вищих форм мислення, засвоєння етичних, моральних та духовних понять, а й втрачаються вже розвинені здібності. Підліток «тупіє» інтелектуально, емоційно та морально.

4. Чи заважає вживання алкоголю приймати усвідомлені рішення?

Так. В стані сп'яніння відбувається процес гальмування в центральній нервовій системі організму. А це позначається на її здатності адекватно оцінювати ситуацію та приймати виважені та усвідомлені рішення.

5. Чи підвищує алкоголь працездатність організму?

Ні. Вживання алкоголю не стимулює активність організму, а пригнічує гальмує її. Людина в стані сп'яніння, і навіть після невеликих доз алкоголю, відчувається розслабленою, втрачає бажання працювати.

6. Чому зловживання алкоголем робить людей негарними та неприємними?

Дія алкоголю на організм людини позначається не лише на внутрішніх її органах, а й на її зовнішності. Негативного впливу зазнає шкіра людини, зменшується вага, змінюється погляд. Запитай себе, чи подобається тобі молода людина у нетверезому стані?... Чому?...

7. Чи правда, що підтримувати здоровий спосіб життя – це модно?

Так. Згадай, що таке «мода»? Однією з її ознак є бажання і здатність людини виглядати гарно, подібати собі. Чи має алкоголь таку дію? Можливо, варто звернути увагу на здоровий спосіб життя, полюбити себе, своє тіло, з повагою віднестися до своїх мрій та бажань і довести, що підтримувати власне здоров'я – це не тільки модно, а й «круто»!

ПРИТЧА «МУДРЕЦЬ ТА МЕТЕЛИК»

Багато років тому в одному місті жив собі один мудрий чоловік. До нього часто приходили люди за порадою. І кожному з них він умів дати дуже добру та вірну пораду. Слава про його мудрість пролунала навкруги й дійшла ще до одного мудреця, відомого в цій окрузі. Йому дуже подобалося, що саме його вважали наймудрішим. Але з появою іншого мудрого чоловіка він став втрачати свою популярність, став злитися на цю людину.

Згодом придумав план, як довести людям, що насправді мудрим є саме він. Вирішив спіймати метелика, сховати його в руці, підійти до мудреця і запитати: «Скажи, що в моїх руках?». «Мудрець, звісно, відгадає що у мене в руці», - подумав чоловік. Але тоді я запитаю його: а який метелик у мене в руці – живий чи мертвий? Якщо він скаже, що метелик живий, я непомітно натисну долонею, і він помре. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию долоні і випущу метелика». Так чоловік і зробив. Підійшов до мудреця і запитав:

- Скажи, що в моїх руках?

Мудрець подивився і сказав:

- Метелик.

- Скажи, живий чи мертвий метелик?

Мудрець подивився у вічі чоловіку, подумав та сказав:

- Все в твоїх руках!

ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ

Разом з батьками дай відповідь на питання в таблиці

<p>Що може трапитися, якщо я не буду вживати алкогольні напої хоча б до 18-21 років?</p>	<p>Що може трапитися, якщо я буду вживати алкогольні напої до 18-21 років?</p>
--	--

Увійдіть до світу дитини, доки відчинені двері!

ТЕРИТОРІЯ БАТЬКІВ

Дата.....

Тема 1. Фактори ризику появи алкогольних проблем у дитини

Анкета для самоперевірки «Фактор ризику»

А) Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи є у вашій родині алкогольні проблеми?		
2. Чи проявляє ваша дитина агресію стосовно інших дітей чи дорослих?		
3. Чи залучаєте ви дитину до вживання алкоголю?		
4. Чи залучаєте ви дитину до використання атрибутів вживання алкоголю? (спробувати вино чи пиво, купити спиртне, цигарки, «чокання» келихами, виготовлення домашнього вина, наливки, самогону тощо).		
5. Чи проявляє дитина байдужість до шкільного життя?		
6. Чи проявляє дитина байдужість до навчання?		

Рекомендація: Чим більше відповідей зі словом «Так» ви відмітили, тим більший ризик появи алкогольних проблем має ваша дитина і тому варто звернути увагу на ці питання та змінити власну поведінку.

Б) Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи є у вашій родині чіткі правила щодо вживання алкоголю?		

2. Чи є у вашій сім'ї чітка система сприйнятливих винагород та покарань щодо поведінки дитини?		
3. Чи цікавитесь ви шкільним життям своєї дитини?		
4. Чи цікавитесь ви позашкільним життям своєї дитини?		
5. Чи бувають друзі вашої дитини у вас вдома?		
6. Чи маєте ви правило святкувати маленькі перемоги чи здобутки вашої дитини та інших членів вашої сім'ї?		
7. Чи обговорюєте ви з дитиною причини її невдач та можливі шляхи додання проблем?		

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим менший ризик алкогольних проблем у вашої дитини. Якщо ви відмітили відповіді з позначкою «Ні», варто звернути увагу на ці питання та змінити власну поведінку.

Інформаційне повідомлення «Особливості дітей підліткового віку»

Ранній підлітковий вік складний і для батьків дітей, оскільки діти знаходять свою особисту незалежність в опорі батькам. У сім'ї підліток починає прагнути до самотності, ізоляції, відторгає спроби батьків «лізти в душу», уникає навіть дотиків. Підліток будує мережу власних відносин та прагне до групи однолітків. Думка групи стає найважливішим мірилом. Саме у групі тепер він вчиться розділяти групові норми, опановує нові соціальні ролі та майстерність спілкування. Вірність друзям стає основною цінністю його особистості. Заради друзів він може навіть обманювати, і ця брехня – для зберігання спокою батьків, яких він любить. Заради того, щоб бути прийнятим групою, підліток може, цілком усвідомлюючи небезпечні наслідки, чинити «як усі» – наприклад, пити пиво, курити марихуану, пробувати екстазі, заспокоюючи себе поширеними міфами, що «травичка – не наркотик», «один раз спробувати – це безпечно». Для того, щоб виглядати дорослим, він може відчайдушно демонструвати одноліткам не найкраще «доросле» – палити і вживати алкоголь. Цікавість до зміни свого тіла, до можливостей свого організму також може підштовхнути підлітка до небезпечних експериментів з алкоголем. Підлітковий вік – це вік пошуку відповіді на питання: який я, що я можу? Це вік гострої потреби звільнитися від опіки батьків, тому протистояння батьків лише погіршує ситуацію.

Інформаційне повідомлення «Основні фактори ризику появи алкогольних проблем» СОЦІАЛЬНІ:

Алкогольні та наркотичні проблеми у близьких родичів

Наявність алкогольних проблем у близьких родичів підвищує ризик появи алкогольних або наркотичних проблем у дитини. Передусім це зумовлено тим, що батьки або інші родичі несвідомо, шляхом власної поведінки та ставлення до вживання алкоголю або наркотиків, формують так званий «сценарій поведінки» дитини в майбутньому.

Проблеми організації та управління сім'єю

Щоб правильно поводитися, дітям потрібно мати чітку та зрозумілу інформацію – інструкцію від батьків про прийнятну та неприйнятну поведінку. Дітей необхідно навчити основних вмінь і навичок, а також забезпечити змістовною підтримкою та винагородою за добру поведінку так само, як і змістовним, але справедливим покаранням за неприйнятну поведінку. Якщо батьки не докладають зусиль до нагляду за поведінкою дитини, тоді будь-яка система винагород і покарань для дитини стає менш значимою. Такі діти ризикують мати проблеми з алкоголем.

Залучання до використання атрибутів вживання

Поведінка батьків та їхнє ставлення до алкоголю впливає на поведінку та ставлення до цих речовин їхніх дітей. Особливо, коли батьки залучають

дітей до своїх справ, пов'язаних із вживанням. Наприклад, прохання принести пиво, купити алкоголь, підпалити цигарку, змішати коктейль. Такі діти бачать себе майбутніми користувачами таких речей. Прихильне ставлення до вживання алкоголю, батьківський дозвіл на помірне вживання алкоголю дітьми, навіть під наглядом, робить вживання алкоголю для них абсолютно звичайною справою.

Друзі, які вживають наркотики або алкоголь

Це сильний фактор ризику вживання алкоголю та наркотиків, особливо, у підлітковому віці, він може визначати поведінку навіть за відсутності інших факторів.

Деструктивний стиль виховання

Надмірний контроль або повна його відсутність, жорстоке поводження, відсутність ефективного спілкування з дитиною або потурання усім її примхам, значно збільшують ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Ігнорування потреб дитини батьками

Незадоволення таких потреб, як увага, повага, спілкування може привести дитину до пошуку задовольнити ці потреби поза родиною та сім'єю, наприклад, в колі друзів, які вживають алкоголь чи наркотики.

Наявність «зайвих грошей»

Ризик щодо вживання алкоголю чи наркотиків збільшує наявність у підлітка чималенької суми кишенькових грошей за умови, якщо батьки не спілкуються з дитиною на тему, «що таке гроші, яка їм ціна, наслідки витрат, вміння користуватися грошима...».

ОСОБИСТІСНІ:

Рання антисоціальна поведінка дитини

Цей фактор притаманний дітям, які з дитячого садка до першого-другого класу школи мали випадки агресивного реагування на події, особливо, коли це поєднується із відчуженістю та сором'язливістю. Майже 40% таких дітей схильні до правопорушень або вживання алкоголю/наркотиків. Зовсім не обов'язково, що це станеться, але якщо не робити нічого, ризик збільшується.

Академічне відставання у середній школі

Академічне відставання може бути спричинене різними факторами: дитині нудно в школі, відсутність інтересу до навчання, брак зв'язку між учителем та учнем. Діти, які не встигають з навчанням у 4, 5, 6 класах, мають більший ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Відсутність зв'язку зі школою

Учні 4-7 класів, які втратили інтерес до школи та навчання, перебувають під впливом більшого ризику виникнення алкогольних/наркотичних проблем.

Відчуженість, схильність до бунтарства

Деякі діти сповідують позицію «мені все одно» щодо школи чи домівки. Такі діти не прив'язані до родини чи соціальної установи і тому більш схильні до впливу однолітків, які вживають алкоголь чи наркотики.

Ранній досвід першого вживання алкоголю

Фактом є те, що невживання алкоголю до 18 років значно знижує ризик появи проблем. Дитячий організм не здатний справлятися з алкоголем, внаслідок чого можуть з'явитися проблеми з фізичним та психічним розвитком дитини. Ранній досвід вживання алкоголю та наркотиків значно підвищує ризик появи хімічної залежності.

Наявність хибних уявлень щодо вживання алкоголю та наркотиків

Ризик вживання алкоголю та наркотиків тісно пов'язаний із наявністю певних міфів або хибних уявлень про наслідки їх вживання. Наприклад, «один разок спробую, не сподобається більше не буду...» або «пиво – це не алкоголь, можна пити скільки хочеш...».

Проблеми у спілкуванні

Як правило, проблеми у спілкуванні пов'язані із невпевненістю в собі, сором'язливістю, невмінням відстоювати власні позиції. Відсутність корисних життєвих навичок та вмінь збільшує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Нещасливе кохання

Старший підлітковий вік — це, як правило, вік першого кохання, першого розчарування. Відсутність навички самоконтролю, критичного мислення, самоповаги збільшує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

Профілактична підказка

ФАКТОРИ РИЗИКУ впливають на **ПОЯВУ АЛКОГОЛЬНИХ ПРОБЛЕМ** у дитини. Важливо **ПОМІЧАТИ** ці фактори та намагатися їх **ЗМЕНШИТИ** за рахунок **РОЗВИТКУ** факторів **ЗАХИСТУ**. Сімейний захист – це, перш за все, **ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ** з дитиною.

Завдання

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратик нижче відповідь на запитання?



Виконайте разом з дитиною

Пограйте з дитиною у гру «Хто більше». Завдання: придумати причини невживання алкогольних напоїв підлітками та записати їх у таблицю нижче. Виграє той, хто останній назве причину. Якщо виграє дитина, батьки виконують її бажання. Якщо виграють батьки, дитина виконує їх бажання (*бажання озвучуються до початку виконання вправи*).

Ім'я вашої дитини:.....	Ім'я одного з батьків.....

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень

--

Дата.....

Тема 2. Стиль виховання, як фактор ризику або захисту від появи алкогольних проблем у дитини

Анкета для самоперевірки «Наскільки добре я знаю свою дитину»

А) Інструкція: Будь ласка, підкресліть обрані вами варіанти відповідей на запропоновані питання. Відповідей може бути кілька.

Яка музика подобається моїй дитині?

- класична
- рок
- поп-музика
- джаз
- не слухає музику
- не знаю

Що любить читати моя дитина?

- наукову літературу
- художні твори
- журнали, газети
- Інтернет-сторінки
- не читає взагалі
- не знаю

Що любить робити моя дитина у вільний час?

- грати за комп'ютером
- проводити час з родиною
- проводити час з друзями
- дивитися телевізор, відео
- займатися спортом
- займатися творчістю
- інше
- не знаю

Б) Інструкція: Будь ласка, запишіть відповіді на запропоновані запитання.

1. Яка улюблена страва моєї дитини?.....

2. Які улюблені кольори моєї дитини?

3. Які телепередачі любить дивитися моя дитина?

4. Про що мріє моя дитина? .

.....
5. Що засмучує мою дитину найбільше?
.....

6. В яких ситуаціях моя дитина почуває себе невпевнено?
.....

7. Чи подобаюсь я своїй дитині?
.....

Рекомендація: Якщо ви не знаєте відповіді на порушені питання, варто поспостерігати за дитиною, більше часу проводити з нею і головне спілкуватися у формі діалогу.

Завдання: Запропонуйте дитині допомогти вам заповнити дану анкету у формі гри.

Інструкція до гри:

1. *Ваша дитина зачитує по одному питанню, а усі члени родини(сім'ї) записують свою відповідь на аркуші паперу.*

2. *В кінці усі відповіді зачитують та підраховують кількість правильних відповідей. У якості «експерта» виступає ваша дитина.*

3. *«Експерт» може самотійно придумати винагороду тому члену родини, який найкраще знає його інтереси.*

Інформаційне повідомлення «Типологія батьківських позицій»

В кожній родині об'єктивно складається визначена, далеко не завжди усвідомлена нею система виховання. Основні складнощі у спілкуванні, конфлікти виникають через батьківський контроль за поведінкою, навчанням дитини, вибором друзів тощо. Крайні, найнесприятливіші для розвитку дитини випадки – жорсткий, тотальний контроль при авторитарному вихованні і майже повна відсутність контролю, коли дитина виявляється надана сама собі, бездоглядна.

<p>Авторитарний Здатність задовольняти потреби дитини – низька. Рівень вимог до дитини – високий.</p>	<p>Авторитетний Здатність задовольняти потреби дитини – висока. Рівень вимог до дитини – високий.</p>
<p>Індиферентний (байдужий) Здатність задовольняти потреби дитини – низька. Рівень вимог до дитини – низький.</p>	<p>Дозволений Здатність задовольняти потреби дитини – висока. Рівень вимог до дитини – низький.</p>

Авторитарний

Батьки, зрозуміло, можуть і повинні висувати вимоги до своєї дитини, виходячи з цілей виховання, норм моралі, конкретних ситуацій, в яких необхідно приймати педагогічно й етично виправдані рішення. Проте ті з них, які віддають перевагу наказам та насильству, стикаються з опором дитини, яка відповідає на тиск, примушення, погрози своїми контрзаходами: лицемірством, обманом, спалахами грубості, а іноді відвертою ненавистю. Але навіть, якщо опір виявляється зломленим, разом з ним виявляються зломленими і багато цінних якостей особистості: самостійність, відчуття власної гідності, ініціативність, віра в себе і в свої можливості. Безоглядна авторитарність батьків, ігнорування інтересів і думок дитини, систематичне позбавлення права голосу при вирішенні її питань — є гарантією серйозних невдач формування здорової особистості.

Дозволений

Це система відносин, за якої батьки, забезпечуючи задоволення всіх потреб дитини, захищають її від будь-яких турбот, зусиль і труднощів, приймаючи їх на себе. Питання про активне формування особистості відходить на другий план. Батьки, по суті, блокують процес серйозної підготовки їхніх дітей до зіткнення з реальністю за порогом рідного будинку. Саме ці діти виявляються більш непристосованими до життя в колективі. За даними психологічних спостережень саме ця категорія підлітків дає найбільше число зривів в перехідному віці. Якраз ці діти, яким здавалося б нема на що скаржитися, починають повставати проти надмірної батьківської

опіки. Якщо диктат припускає насильство, наказ, жорсткий авторитаризм, то опіка – турботу, огорожу від труднощів. Проте результат багато в чому співпадає: у дітей відсутні самостійність, ініціатива, впевненість, вони так або інакше усунені від рішення життєвих проблем.

Індиферентний (байдужий)

Дана позиція характеризується низьким рівнем вимогливості та слабкою реакцією на запити та потреби дитини, віддаючи перевагу іншим справам. Часто таких дітей виховують дідусі та бабусі – і це в найкращому випадку. Нерідко такі діти знаходять «небайдужих» до них друзів в компанії де вживаються алкоголь та наркотики.

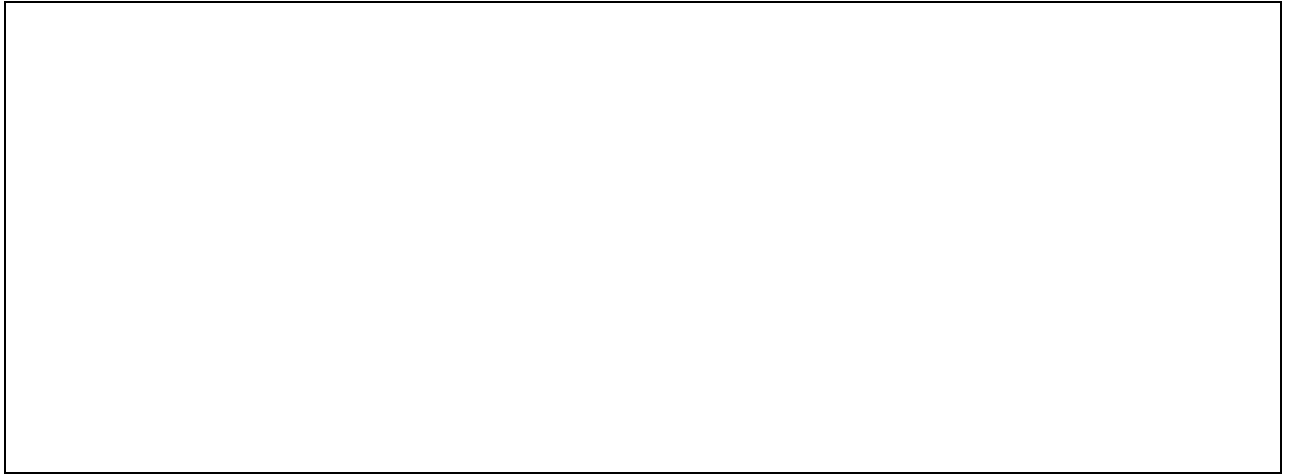
Авторитетний

Демократія передбачає співпрацю усіх членів родини. Для дитини встановлені правила, рамки, межі. Батьки послідовні щодо своїх вимог та контролю. Потреби дитини важливіші, ніж суворе дотримання правил. Дитина в такій сім'ї має можливість відчувати себе особистістю, яка має право на власну думку, на самостійні рішення, які поважають. Дитину в такій сім'ї цінують, розуміють та люблять. Все це значно зменшує ризик появи алкогольних та інших проблем у дитини.

Виконайте разом з дитиною

Пограйте з дитиною у гру «Мій день». Оберіть один день, бажано вихідний, та запропонуйте дитині виступити в ролі батьків та розпланувати день за власним бажанням, але за однієї умови: все, що дитина пропонує повинно бути безпечним для власного здоров'я та батьків. Тому кожний пункт плану має обговорюватися з приводу дотримання даної умови. Якщо така гра сподобається і дитині і батькам, варто зробити це сімейною традицією.

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень



Дата.....

Тема 3. Мотиви вживання алкоголю підлітками

Анкета для самоперевірки «Мотиви вживання алкоголю підлітками»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
Чи знає ваша дитина:			
1. Чому дорослі люди вживають алкогольні напої?			
2. Чому деякі дорослі люди не вживають алкогольні напої взагалі?			
3. Чому ви вживаєте/не вживаєте алкогольні напої?			
4. Чому дітям та підліткам не можна вживати алкогольні напої?			
5. Чи вміє ваша дитина розрізняти поняття «міф» та «факт»?			

Рекомендація: Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.

Інформаційний повідомлення **«Мотиви вживання алкоголю підлітками»**

Імітація. Дитина або підліток вчиться, наслідуючи старших. Отже, якщо вона бачить перед собою дорослого, що курить або вживає алкоголь, їй захочеться зробити те ж саме. Це стосується і вживання наркотику, і вживання великих доз спиртного. Наслідуючи дорослих, підліток або дитина може подумати: «Я хочу вирости таким, як мій тато», «Я хочу робити все, що робить моя улюблена поп-зірка», «Я хочу бути таким, як друг мого старшого брата».

Належність до групи. Людина — це соціальна істота. Вона чекає, що її прийме група, до якої вона хоче належати. Люди тягнуться до себе подібних, і це особливо важливо в підлітковому віці, коли з'являється відчуття власного «Я». Ось про що може подумати підліток: «Кожен, кого я знаю, вживає алкоголь!», «Я хочу залишитися в цій групі і, якщо вони вживають алкоголь, я робитиму це також».

Потреба бути дорослим. Дорослі мають деякі переваги. Дорослим дозволено те, що не можна дітям (наприклад пити алкогольні напої), у дорослих інша шкала відносин. Іноді дорослі поводяться з підлітками, як з малими дітьми, і одночасно чекають від них дорослої поведінки. Не дивно, що підлітки хочуть здаватися дорослими. Деякі вважають, що вживання алкоголю зробить їх досвідченішими в житті. Підліток може подумати: «Я достатньо зрілий, щоб приймати рішення!», «Я вже виріс і можу пити — я сам подбаю про себе!».

Цікавість. Наркотики та алкоголь оточені ореолом таємниці, яка підсилює цікавість. Цікавість — це важлива якість для вивчення, яку треба заохочувати. Але цікавість до наркотиків та алкоголю заохочувати, природно, не слід. Підліток міг би сказати: «Це дуже цікаво і збудливо! Чому вони мене зупиняють?»

Дослідження своїх можливостей. Підлітковий вік — час визначення своїх можливостей, на що людина здатна. Підлітки запитують себе: «Що я можу зробити?». І вони досліджують свої можливості та можливості інших. Для деяких необхідно знати межі і рамки батьківської любові і турботи. Підліток може сказати: «Я хочу бути самостійним», «Я зможу зупинитися, коли захочу».

Низьке почуття власної гідності. Деякі діти/підлітки невисокої думки про себе, і вони хочуть дізнатися думку інших про себе. Вживання алкоголю підвищує зарозумілість. Низьке почуття власної гідності викликає такі думки: «Я не такий привабливий, як мої друзі».

Втеча від дійсності. У деяких дітей/підлітків є бажання утекти від дійсності. Деякі перебувають у тяжких умовах: їх ображають в сім'ї, принижують, б'ють, пригнічують. Інші — приховують свої проблеми. Наприклад, нещасливе кохання, або коли можливості не відповідають батьківським очікуванням, або загальна незадоволеність життям

провокують втечу від дійсності. Підліток може подумати: «Я не зможу витримати цього!».

Нудьга та потреба в збудженні. Не рідко підліток просто не володіє достатнім арсеналом знань стосовно ефективних та безпечних способів підвищення настрою. Бажаючи змінити емоційний стан дитина/підліток може подумати: «Нема чим зайнятися, нудно, треба випити пиво і стане веселіше».

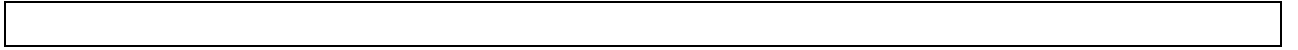
Наслідування моди, бажання бути особливим. Хочеться відповідати моді, але одночасно й відрізнятись від інших. Підліток може подумати: «Я молодий і відрізняюся від інших!», «У мого покоління інші правила життя, треба все спробувати поки молодий!».

Нестача потрібної інформації, недовіра до інформації. Є багато неточної та перебільшеної інформації про наркотики та алкоголь. Не дивно, що молодь дуже критична до такої інформації. Брак потрібної інформації, недовіра до неї породжує думки: «Дорослі нічого не знають», «Вони мені брешуть, щоб я не міг проводити час, як я хочу!».

Невразливість, ризик. Часто діти/підлітки не мають досвіду в тих речах, які роблять. Іноді вони не знають своїх слабких сторін, вразливих місць і йдуть на ризик. Підліток може вважати: «Я дуже розумний, щоб турбуватися!», «Зі мною нічого не трапиться!».

Завдання

Поспостерігайте за дитиною. Чи проявляються в неї якісь з вищезазначених ознак? Намагайтесь більше розмовляти з дитиною, щоб вчасно помітити зміни та зробити відповідні висновки.



Дата.....

Тема 4. Корисні навички та вміння дитини в ситуаціях пов'язаних з ризиком вживання алкоголю

Анкета для самоперевірки «Корисні навички моєї дитини»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
1. Чи поважає себе ваша дитина?			
2. Чи є дитина для вас особистістю, яка має право на повагу?			
3. Чи розмовляли ви з дитиною про те, за що саме вона може поважати себе?			
4. Чи даєте ви своїй дитині можливість самотійно знаходити вихід із складних ситуацій в житті?			
5. Чи проявляє дитина твердість в ситуаціях, які потребують відповіді: «ТАК» або «НІ»?			
6. Чи знає дитина, що означає слово «успіх»?			
7. Чи знаєте ви, в яких ситуаціях дитина почуває невпевненість у собі?			
8. Чи має дитина можливість висловлювати власну точку зору на те чи інше питання?			
9. Чи просили ви пробачення у своєї дитини, коли були неправі?			
10. Чи звертались ви коли-небудь за порадою до дитини?			
11. Чи відчуває дитина що вона не байдужа для вас?			
12. Чи знає дитина, що означає “тиск ” з боку інших людей?			
13. Чи знає дитина як поводити себе в ситуаціях “ тиску з боку інших людей”?			
14. Чи були в родині ситуації, коли дитина повинна була самотійно прийняти рішення?			
15. Чи знає дитина як ефективно пережити невдачу?			
16. Чи були в родині ситуації, коли дитина самотійно вирішила конфлікт?			

17. Чи вміє дитина говорити «Ні» та аргументувати власну позицію відмови?			
---	--	--	--

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим більш ефективний особистісний захист від появи наркотичних/алкогольних проблем має ваша дитина. Якщо ви відмітили відповідь з позначкою «Не знаю», варто змоделювати ситуації, в яких би дитина могла проявити зазначені навички та вміння.

Інформаційне повідомлення

«Прийоми формування самоповаги у дитини»

- ✓ Підтримувати успіхи дитини, хвалити навіть за незначні її досягнення.
- ✓ Стимулювати дитину брати участь у шкільній та позашкільній діяльності, але не вимагати завжди бути кращою.
- ✓ Висловлювати підтримку, якщо дитина у розпачі.
- ✓ Допомогати дитині вибирати та ставити перед собою реальні цілі.
- ✓ Виправляти та оцінювати вчинок чи поведінку, а не особистість дитини.
- ✓ Надати можливість дитині відповідати за будь-яку домашню роботу, але так, щоб вона відчула себе частиною команди.
- ✓ Робити щось разом з дитиною, адже вона дуже цінує час, який проводить з батьками

Завдання

Намагайтесь час від часу показувати дитині як ви її любите та поважаєте. Для цього скористайтесь рекомендованими прийомами:

- ✓ Я такий щасливий, що в мене є такий син (така донька), як ти.
- ✓ Я сьогодні цілий день думаю, яка гарна у мене дитина.
- ✓ Я люблю тебе.
- ✓ Мені дуже сподобалось, як ти...

- ✓ Я відчуваю себе щасливим, коли ти...
- ✓ Я так пишаюсь тим, як ти...
- ✓ Я пишаюсь тобою!
- ✓ Поплескати дитину по спині.
- ✓ Нехай дитина почує, коли ви говорите комусь, як пишаєтесь нею.
- ✓ Виявляйте зацікавленість в тому, що робить ваша дитина.
- ✓ Ділитися з нею власним досвідом.
- ✓ Показувати турботу про дитину, коли вона почувається погано.
- ✓ Звертатися до неї за порадою.
- ✓ Радіти з дитиною за її успіхи.
- ✓ Дати знати дитині, наскільки вам цікаво проводити з нею час.
- ✓ Зробіть щось особливе для дитини, якщо вона доклала до чогось

багато зусиль.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ви можете дописати разом з дитиною свої варіанти прояву любові.

Виконайте разом з дитиною

Дитина навчиться швидше корисному вмінню, якщо спробує навчити цього іншу людину. Обговорення фільму, в якому хтось намагався тиснути на героя, щоб змусити його до небезпечних та незаконних дій. Запропонуйте дитині продовжити історію, де герой приймає правильне рішення чи, навпаки, які наслідки очікують його, якщо він не відмовить.

Придумайте для дитини різні соціальні ситуації, в яких їй треба відмовити трьома способами:

Агресивна позиція – людина порушує права та зневажає інтереси іншої за рахунок задоволення своїх інтересів.

Невпевнена позиція – людина нехтує власними правами та інтересами за рахунок задоволення інтересів іншої людини.

Ассертивна позиція (впевнена) — людина задовольняє власні інтереси, не порушуючи при цьому права та інтереси іншої людини.

Помічайте, коли дитина відмовляє вам, якщо ви їй про щось просите. Попросіть її аргументувати свою відповідь. Потім розкажіть дитині чому для вас важливо, щоб вона це зробила. У випадку, якщо аргументи дитини будуть

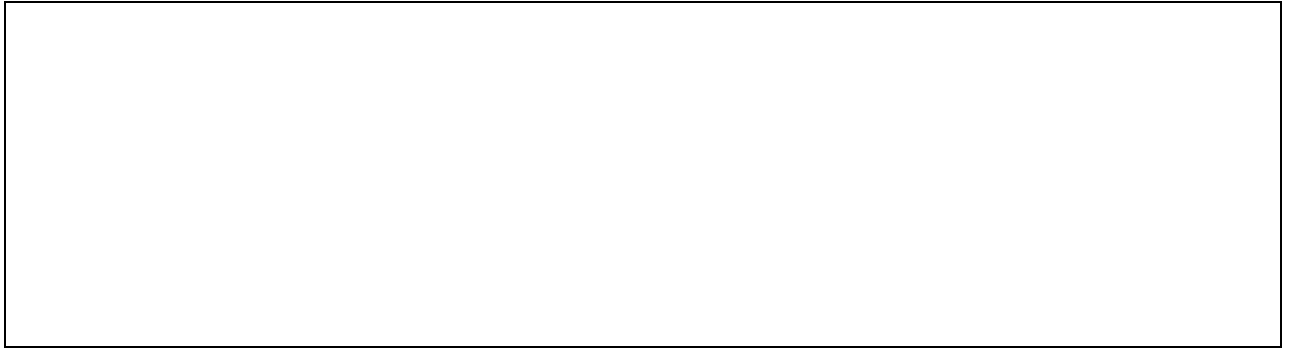
вагоміші, ви можете запропонувати компроміс або погодитися з нею (наприклад, дитина дивиться свою улюблену передачу в той час, коли ви просите її сходити до магазину).

Дізнайтесь у дитини, в яких ситуаціях вона почувається невпевнено, в яких ситуаціях їй важко відмовити. Програйте з нею ці ситуації, наділяючи усіх членів родини ролями та використовуючи наступні прийоми техніки відмови:

Проблема (питання) ► – обдумування (використовуємо наші знання і уміння) ► – прийняття рішення

1. Зупинись, обдумай ситуацію.
2. Уяви різні варіанти, способи поведінки.
3. Вибери з кількох варіантів один, який найбільше підходить.
4. Подумай, які наслідки твого вибору.
5. Якщо все гаразд – дій!
6. Якщо ж хтось намагається втягнути тебе у неприємності, просто скажи «Ні» та іди звідти.

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень



Дата.....

Тема 5. Задоволення духовних потреб дитини

Анкета для самоперевірки «Потреби моєї дитини»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
Чи задовольняю я потребу своєї дитини			
- в увазі			
- в любові			
- в розумінні			
- у прояві ніжності			
- в успіху			
- у повазі			
- у самоповазі			
- у пізнанні			
- в свободі та незалежності			
- у культурному розвитку			
- у духовному розвитку			
- у фізичному розвитку			
- у самовдосконаленні			
- в реалізації власного потенціалу			

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим більш ефективний сімейний та особистісний захист від появи наркотичних та алкогольних проблем має ваша дитина. Варто перевірити свої відповіді із відповідями дитини щодо питань даної анкети.

Інформаційне повідомлення «Основні сигнали тривоги щодо потреб дитини»

Я помічаю, що дитина:

- затримується після школи
- агресивно себе поводить
- відмовляється проводити час разом
- втратила цікавість до раніше важливих для неї речей
- стає більш замкнутою
- віддаляється, відтоді, коли в родині з'явилося немовля
- демонструє позицію «опору»
- багато часу проводить в Інтернеті
- не спілкується по телефону у присутності батьків
- не спілкується зі своїми друзями
- багато часу проводить у друга (подруги) вдома, спілкуючись із його (її)

батьками

- сильно переживає після нашого розлучення,.. коли ми щось пообіцяли і не зробили,.. коли я їду у відрядження,.. коли ми сваримося...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Завдання: допишіть ті ознаки поведінки дитини, які ви помічали та проаналізуйте їх: які причини можуть викликати таку реакцію дитини. Поспілкуйтесь з дитиною на теми що вас хвилюють, адже основна її потреба – це ваша увага та цікавість нею. Спостерігайте за поведінкою дитини. Увійдіть до її світу, доки відчинені двері!

Профілактична підказка

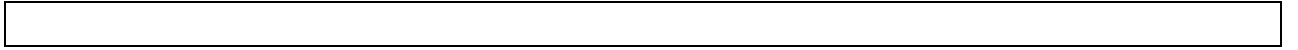
Важливо пам'ятати, що ті правила поведінки та відносини між членами родини, які ми встановлюємо у себе вдома, надзвичайно впливають на формування світогляду дитини та її майбутню поведінку. Важливо надати дитині **МОЖЛИВІСТЬ БРАТИ УЧАСТЬ У РОДИННОМУ ЖИТТІ**, винагороджувати її, навіть за маленькі досягнення. Важливо задовольняти потреби дитини у прояві любові, ніжності, увазі, повазі та розумінні. Важливо навчити дитину **ВІДРІЗНЯТИ ФАКТИ** щодо вживання алкоголю від **ХИБНИХ УЯВЛЕНЬ**.

Виконайте разом з дитиною

На сторінці для сімейних досягнень зробіть фото колаж під назвою «Щаслива мить мого життя». Ви та ваша дитина мають обрати власні фото (кожний окремо), на яких зображено щаслива мить вашого життя.

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень





Дата.....

Тема 6. Факти про алкоголь та наслідки його вживання

Анкета для самоперевірки «Що я знаю про алкоголь та наслідки його вживання»

Інструкція: Чи погоджуєтесь ви із запропонованими нижче твердженнями? Будь ласка, відмітьте свою відповідь позначкою «+»

Твердження	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
1. Вживання дитиною/підлітком алкоголю завжди є ризиком.			
2. Вплив алкоголю на організм людини залежить від її статі.			
3. Алкоголь збуджує нервову систему людини.			
4. Вплив алкоголю на організм людини залежить від проміжку часу між вживанням їжі та вживанням алкогольного напою.			
5. Алкогольна залежність може сформуватися навіть у підлітковому віці.			
6. Пиво – це алкогольний напій.			
7. Вплив алкоголю на організм людини залежить від швидкості випитого алкогольного напою.			
8. Алкоголь посилює апетит.			
9. Вино – корисне для здоров'я.			
10. Внутрішнє застосування алкоголю має зігріваючий ефект.			
11. Людині із алкогольною залежністю, рекомендують не вживати алкогольний напій (навіть, пиво) до кінця її життя.			
12. Наявність алкогольної залежності у близьких родичів – це один з факторів ризику щодо появи проблем з алкоголем.			
13. Систематичне вживання великої кількості алкоголю – є ризиком появи алкогольної залежності.			
14. Алкоголь негативно впливає на сексуальну та творчу активність людини.			
15. Вживання пива у великих дозах може призвести до виникнення алкогольної залежності.			
16. Вживання алкогольних напоїв з метою			

покращення настрою (наприклад, в складні періоди життя) — є ризиком появи алкогольних проблем.			
--	--	--	--

Рекомендація: Володіння достовірними знаннями щодо алкоголю та наслідків його вживання:

- значно зменшує ризик появи проблем, пов'язаних з його вживанням;
- забезпечує можливість ефективного діалогу з дитиною на цю тему.

Уважно прочитайте інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання» та перевірте правильність ваших відповідей. Вірні відповіді на питання анкети знаходяться в Додатку в кінці щоденника.

Інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання» батьки отримують підчас Інтерактивної бесіди в колі батьків.

Профілактична підказка

Варто **ВОЛОДІТИ ДОСТОВІРНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ** про небезпечні речовини та небезпечні ситуації, щоб **ЕФЕКТИВНО ВЕСТИ ДІАЛОГ** з дитиною на дану тему. Не можливо зробити так, щоб дитина не отримувала небезпечні знання, але можливо їй надати такі **ЗНАННЯ**, які були б **КОРИСНІ** щодо **ПРИЙНЯТТЯ ВІРНОГО РІШЕННЯ** в ситуації небезпеки.

Виконай разом з батьками

Пограйте з дитиною у гру «Вгадай де міф а де факт?» Сформуйте коло. В колі сидить дитина-експерт. Кожний член сім'ї по черзі наводить приклад певного твердження. Завдання дитини-експерта вгадати хто сказав правду а хто міф по темі «Алкоголь та наслідки його вживання». Важливо, щоб в ролі експерта були й інші члени родини, а дитина вигадувала та ставила питання.

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень



Дата.....

Тема 7. Ефективний діалог з підлітком

Анкета для самоперевірки « Спілкування з дитиною»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь, на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	Так	Ні
1. Чи розповідає дитина про свій день: хороші події?		
2. Чи розповідає дитина про свій день: погані події?		
3. Чи цікавитесь ви думкою дитини щодо перегляду певного телевізійного сюжету або фільму?		
4. Чи шукали ви разом з дитиною якусь корисну інформацію в Інтернеті, книгах чи журналах?		
5. Чи спілкуєтесь ви з дитиною на різні теми, окрім її навчання?		
6. Чи знаєте ви друзів своєї дитини?		
7. Чи маєте ви з дитиною спільний активний відпочинок?		
8. Чи виконуєте ви спільно з дитиною повсякденні обов'язкові або сезонні роботи (наприклад, по дому, на городі, дрібний ремонт, догляд за квітами тощо)?		

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим більш ефективним є ваше з дитиною спілкування і тим менший ризик щодо появи наркотичних та алкогольних проблем. Якщо ви відмітили відповідь з позначкою «Ні», варто звернути увагу на ці питання та спробувати змінити власну поведінку або певні сімейні правила та традиції.

Інформаційне повідомлення «Прийоми ефективного спілкування зі своєю дитиною»

Відкласти справи заради розмови з дитиною

Під час спілкування з дитиною не варто займатися іншими справами. Дитина може подумати, що вона для вас не така цікава, як, наприклад, комп'ютер.

Розмова на рівні зросту дитини

Під час розмови надзвичайно важливо знаходитися на рівні дитини, наприклад сісти разом на диван або дорослому присісти. Це необхідно для встановлення зорового та емоційного контакту.

«Відображене вислуховування»

Демонструйте дитині, що чуєте її (наприклад, словами «угу», «так», «а далі», «що-що»...), дозволяйте дитині проявляти власні почуття, доведіть дитині, що правильно зрозуміли її повідомлення.

Мова тіла

Уважно слідкуйте за «мовою тіла» дитини, яка підкаже, як відчувається дитина, розмовляючи з вами.

Підтримка та похвала

Прояви підтримки можуть бути не тільки на словах, але й у вигляді усмішки, обіймів, погляду тощо.

Тон голосу

Обирайте правильний тон голосу, розмовляючи на делікатні інтимні для дитини, теми.

Емоційне включення

Під час розмови проявляйте власні емоції щодо теми, яку ви обговорюєте.

Робіть паузу

Під час розмови дайте можливість дитині подумати, просто помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

Батькам не варто:

- ✓ Ігнорувати («Почекай, не до тебе зараз...»)
- ✓ Віддавати накази («Замовкни! Негайно зроби це!...»)
- ✓ Погрожувати («Ще раз це повториться, я тебе...»)
- ✓ Читати мораль, повчати («Ти повинен...»)
- ✓ Давати відразу готові рішення («А ти зроби ось так... А я в твої роки...»)
- ✓ Критикувати, ображати («Знову зробив все не так... Незграба, плакса, дубина...»)
- ✓ Наводити свої здогадки («Я знаю, що все це через... Мабуть, знов ти...»)
- ✓ Проводити розслідування («Де був,... з ким,... що робили,... чого мовчиш...»)
- ✓ Залякувати під час бесіди

- ✓ Нагадувати минулі провини
- ✓ Наводити у приклад інших дітей
- ✓ Говорити, що це погано, не пояснюючи чому
- ✓ Вести монолог, а не діалог

Ефективне спілкування з підлітком це -

- ✓ ЗНАННЯ ЙОГО ПОТРЕБ
- ✓ РОЗУМІННЯ ЙОГО ПОВЕДІНКИ
- ✓ ДІАЛОГ, А НЕ МОНОЛОГ

Ефективному спілкуванню з підлітком заважає:

- ✓ НАДМІРНА ОПІКА
- ✓ НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ
- ✓ НЕДОВІРА МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДИТИНОЮ

**Інформаційне повідомлення
«Розмова про алкоголь»**

Під час спілкування з дитиною варто:

- запитати спочатку чи знає дитина, що таке алкоголь
- розказати дитині чому ви вживаєте (не вживаєте) алкоголь
- в доступній для дитини формі пояснити чому алкоголь – це небезпечна речовина для дитини
 - володіти достовірною інформацією
 - вести діалог, а не повчати
 - дати можливість дитині самій поміркувати над тим, що вживання алкоголю небезпечне
- запропонувати альтернативу, а не критикувати спосіб життя та світогляд дитини
- переглянути родинні правила щодо вживання алкоголю, можливо, щось змінити, але обов'язково показати дитині, що правила в родині виконуються (якщо їх досі немає, встановити)

Що варто знати дитині (бажано до початку підліткового періоду) про алкоголь:

- що таке алкоголь
- в яких напоях міститься алкоголь
- чому люди вживають алкоголь
- наслідки вживання слабоалкогольних напоїв
- що таке алкогольна залежність (алкоголізм)
- наслідки вживання алкоголю для дитини та підлітка

Якщо ви не знаєте як відповісти дитині на задане нею питання, варто сказати:

«Я не знаю про,.. але якщо знаєш ти, мені було б цікаво послухати... Давай дізнаємось про це разом... А як ти вважаєш?.. тощо».

Коли починати говорити про алкоголь?

Про алкоголь можна розмовляти з дитиною, починаючи з 5-ти річного віку. З 9 років варто детально розповідати про наслідки вживання алкоголю, про альтернативні способи проведення вільного часу, про справжню дружбу, шляхи завоювання поваги, способи подолання неприємних емоцій та почуттів без вживання алкоголю.

Завдання: Намагайтесь знайти час для розмови з дитиною на важливі теми. Ви можете скористатися прикладами тем, що записані нижче:

- ✓ Що робить людину унікальною?
- ✓ Чи важко відмовити другові, якщо той запропонує випити чи покурити? Чому?
- ✓ Що таке дружба?
- ✓ Що таке повага?
- ✓ Яким чином можна завоювати повагу друзів?
- ✓ Чи можна розважатися без алкоголю та наркотиків? Як?
- ✓ Які проблеми можуть бути, якщо почати вживати наркотики?
- ✓ Хто для тебе є кумирами і чому?
- ✓ Що означає мати власний погляд на щось? Чи важливо це?
- ✓ Що для тебе означають гроші?
- ✓ Що для тебе є «цінність»?
- ✓ Які наслідки раннього вживання алкоголю?
- ✓ Чому марихуана («травка») – це наркотик?
- ✓ Які методи допомагають тобі покращити настрій?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Допишіть свої теми для спілкування з дитиною

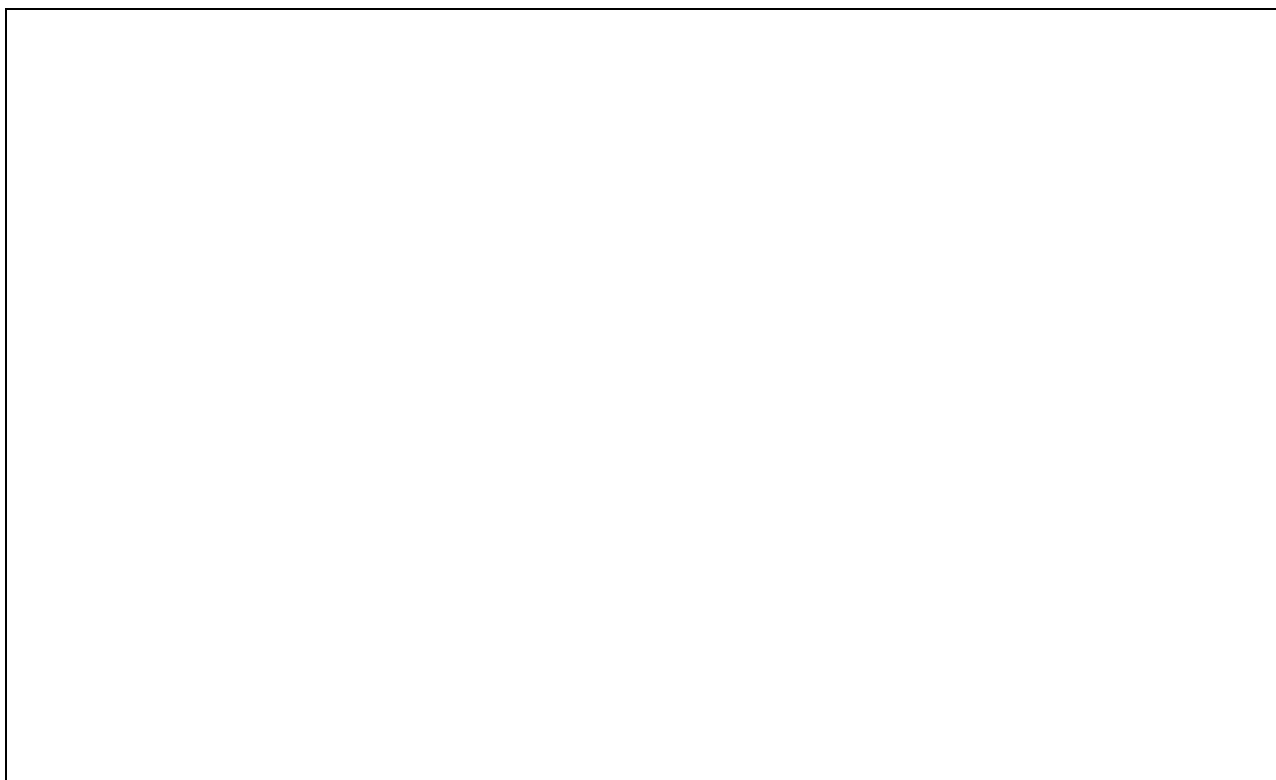
Профілактична підказка

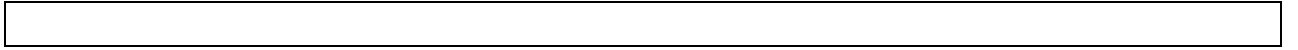
В підлітковому віці важливо **РОЗВИВАТИ КОРИСНІ НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ** дитини: впевненість, самоконтроль, самоповагу, критичне мислення, прийняття рішення, протистояння соціальному тиску. Важливо пам'ятати, що **СІМЕЙНИЙ ЗАХИСТ** – це міцний фундамент для будівництва **ОСОБИСТІСНОГО ЗАХИСТУ** дитини, який впливає на її **МОТИВАЦІЮ** щодо вживання алкоголю.

Виконайте разом з дитиною

Придумайте та запишіть рекламний відео ролик про здоровий спосіб життя або антирекламу алкоголю. Якщо ви не маєте відповідного обладнання (телефону чи фотоапарата з камерою, відеокамеру) можна зробити фото та створити рекламу у формі колажу на сторінці для сімейних досягнень.

Сторінка для нотаток та сімейних досягнень





Дата.....

Тема 8. Сімейні правила щодо невживання алкоголю

Анкета для самоперевірки «Чи знає моя дитина про...»

Інструкція: Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	Так	Ні	Не знаю
Чи знає Ваша дитина:			
1. Що таке алкоголь?			
2. Які наслідки вживання алкоголю?			
3. Якої поведінки щодо вживання алкоголю ви від неї очікуєте вдома та в компанії друзів?			
4. Якою людиною ви б хотіли бачите її у майбутньому (наприклад, щодо характеру, здоров'я, особистого життя, матеріального забезпечення тощо)?			
5. Які будуть наслідки недотримання встановлених правил щодо вживання алкоголю (покарання)?			

Рекомендація: Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим більш ефективна буде встановлена вами сімейна політика щодо алкоголю. Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.

Інформаційне повідомлення «Правила розробки та вдосконалення сімейної політики щодо невживання алкоголю»

Організуйте сімейне зібрання:

- ✓ висловіть задоволення тим, що кожен зміг бути присутнім на зустрічі
- ✓ поясніть мету зібрання (розроблення родинної позиції щодо вживання алкоголю)

✓ попросіть дотримуватися правил ведення бесіди:

- кожен має шанс висловитися
- поки говорить один – інші мовчать
- висловлювати свої почуття – нормально та природно
- ніхто не зобов'язаний говорити
- ніхто нікого не принижує
- всі слухають і поважають один одного

Поділіться вашим баченням майбутнього вашої дитини:

Поясніть, що ви встановлюєте правила, тому що хочете, щоб дитина знала, яке велике значення вона має для вас.

Вислухайте, що думає ваша дитина про своє майбутнє та що вона думає про вживання алкоголю.

Обговоріть думку дитини.

Дозвольте їй висловити свої особисті цілі.

Обговоріть вплив, який може мати вживання алкоголю на різні сфери життєдіяльності людини, а особливо дитини, уникаючи слів «жахливо, дурість тощо».

Обговоріть ваші сподівання щодо (не)вживання алкоголю:

- ✓ поділіться своїми сподіваннями, які ви попередньо підготували
- ✓ обговоріть кожне сподівання разом із сім'єю
- ✓ почніть заповнювати договір

Обговоріть наслідки недотримання сімейних правил:

✓ запишіть у договір кілька покарань (наприклад, заборона користуватися телефоном, комп'ютером або додаткова робота по дому)

Продемонструйте сімейну позицію щодо вживання алкоголю:

✓ розташуйте договір на видному місці, де він нагадуватиме про себе кожному членові родини

✓ не забувайте дотримуватися пунктів про наслідки

✓ змінійте покарання, якщо виникне така необхідність

Сімейні правила щодо алкоголю будуть ефективні, якщо застосовувати їх на практиці.

Дуже важливо, щоб дитина відчувала себе співучасником дискусії та рішення. Залучення дитини до обговорення допомагає зміцнити родинні зв'язки.

Інформаційне повідомлення «Сімейний захист»

Батькам варто:

Розмовляти з дитиною. У кожної людини є потреба говорити з тими, хто її оточує, та слухати, що вони говорять. Це необхідно і дітям, і батькам. Якщо спілкування не відбувається, наростає непорозуміння. Тоді дитина задовольняє потребу у спілкуванні та увазі за межами родини. А це великий ризик того, що таке спілкування виявиться деструктивним для неї.

Вислуховувати її. Здатність слухати – ключ до ефективного спілкування. Це не так просто, як може здатися на перший погляд. Якщо людина уміє слухати, видно, що їй цікаво, вона прагне зрозуміти, що їй говорять, вона прагне дізнатися про відчуття, про погляди своєї дитини, не вступаючи з нею в суперечку. Дитина хоче, щоб її слухали, а значить вона вимагає поваги до себе. Якщо дитина помітить, байдужість, вона знайде когось, хто вислухає її та висловить їй свою повагу, але, наприклад, вживаючи при цьому алкогольний напій чи марихуану.

Розповідати дитині про себе. Дітям часто важко уявити, що батьки теж були молодими. Треба не боятися говорити дитині про своє дитинство, молодість, про власні помилки. Але це не привід для повчальних історій на кшталт: "Коли я був у твоєму віці...". Якщо батьки діляться з дитиною своїми невдачами, проблемами, вона швидше побачить в них не тільки батьків, але й друзів. Задовольнити потребу дитини у самовдосконаленні можна привчаючи її до думки, що проблеми можна обговорювати.

Вміти поставити себе на місце дитини. Дитині часто здається, що з тими проблемами, з якими їй довелося зіткнутися, ніхто раніше не стикався. Добре, якщо у неї не буде сумнівів, що батьки зрозуміють, що з нею відбувається. Зовсім не обов'язково мати на все готову відповідь або повчальну історію. Треба лише подивитися на світ її очима, пригадати, як, можливо, ваші батьки критикували вашу зачіску, музичні захоплення, які вони не розділяли і пригадати, що ви при цьому відчували.

Бути поряд. Батьки, звичайно, не можуть завжди бути поруч. Але важливо, щоб дитина знала, що у батьків для неї завжди знайдеться час. Таким чином, задовольняється потреба дитини в ніжності, любові та увазі.

Бути твердими та послідовними. Твердість — не означає прояв агресії та безапелляційного підпорядкування. Це означає, що дітям відомі погляди батьків на життя. Важливо ставити перед дитиною вимоги, які вона може виконати. Якщо батьки послідовні, то дитина ніколи не зможе дорікнути їм у нечесності. Вона знатиме, чого від них слід чекати.

Намагатися підтримувати самостійність дитини. Важливо проводити час з дитиною і розмовляти з нею. Але не менш важливо задовольняти потребу дитини у свободі та незалежності. Вона буде менш схильна до вживання алкоголю, якщо буде мати можливість самостійно

знаходити вихід із складної ситуації, вирішувати куди піти навчатися, з ким зустрічатися та чим захоплюватися.

Спілкуватися з друзями своєї дитини. У більшості випадків перші спроби алкоголю відбуваються під впливом друзів. Батькам варто знати друзів своєї дитини, розмовляти про них.

Пам'ятати про унікальність своєї дитини. У кожної людини є сильні та слабкі сторони. У кожної дитини є здібності, навіть якщо здається, що це не так. Треба допомогти дитині повірити в себе, знайти те, що у неї виходить найкраще. Якщо вона повірить, що на щось здатна в житті, то спрямує зусилля на досягнення своїх цілей. Задоволення потреби щодо реалізації власного потенціалу дитини допоможе значно знизити ризик появи алкогольних проблем.

Профілактична підказка

Важливо пам'ятати, що дитина завжди **ПОТРЕБУЄ СПІЛКУВАННЯ** з батьками, навіть тоді, коли про це їм не повідомляє. Підлітковий вік – це привід більше часу проводити з дитиною, **РОЗМОВЛЯТИ** з нею, а не слідкувати та контролювати кожен її крок. Важливо **ПОМІЧАТИ ЗМІНИ** у **ПОВЕДІНЦІ** дитини, можливо саме вони вказують на її **ПОТРЕБУ У СПІЛКУВАННІ** з вами. Важливо спілкуватися з дитиною, а не тільки годувати її та одягати. Варто пам'ятати, що **СІМЕЙНИЙ ЗАХИСТ** - це **ДОТРИМАННЯ РОДИННОЇ ПОЛІТИКИ** щодо алкоголю, **ЗАДОВОЛЕННЯ ДУХОВНИХ ПОТРЕБ** дитини та **АВТОРИТЕТНИЙ СТИЛЬ ВИХОВАННЯ**.

Завдання

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратик нижче відповідь на запитання?



Виконайте разом з дитиною

Договір родини щодо невживання алкоголю

Дата-----

Правила щодо невживання алкоголю	Покарання в разі недотримання родинних правил
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Підписи всіх членів родини:-----

Сценарії занять факультативу для учнів 7-8 класу «Відверта розмова»

Тема 1. Дружба та дружні інтереси

Завдання заняття: розвивати навичку критичного мислення, самоповаги та відстоювання власної думки; навчити відрізняти справжні дружні стосунки від несправжніх.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання»

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка.

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі та неклейкі.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Вступ	<p style="text-align: center;">До уваги ведучого!</p> <p>До початку програми ведучий може підійти творчо, самостійно підібравши цікавий матеріал про цінність здорового способу життя. Доречним буде демонстрація фільму чи профілактичного ролику.</p> <p>Ведучий оголошує назву програми та називає її цілі. Перевіряє чи всі учні мають «Сімейний щоденник». Ведучий пояснює інструкцію по роботі з ним. Наголошує на спільній активній участі у програмі підлітків та їх батьків.</p> <p style="text-align: center;">До уваги ведучого!</p> <p>Прийоми стимулювання щодо роботи над виконанням окремих та спільних з батьками завдань у щоденнику ведучий може запропонувати на свій розсуд. Наприклад, оголосити конкурс на кращий щоденник або на кращу «Сторінку для сімейних досягнень».</p> <p>Може бути декілька конкурсів з різними завданнями, щоб більша кількість учнів мала можливість виграти. Визначити трьох переможців та зробити їм подарунки від школи або батьківського комітету. В якості стимулів можуть бути додаткові бали до навчальних предметів, солодощі, канцтовари тощо. Батьки можуть самі запропонувати власні варіанти нагороди.</p> <p style="text-align: center;">Вправа на привітання Очікування від програми Правила роботи групи</p>
Актуалізація теми	<p style="text-align: center;">Гра «Комплімент»</p> <p>Необхідні матеріали для гри: м'яч або квітка. Учні</p>

	<p>стають у коло. Ведучий кидає м'яч одному з учнів, промовляючи при цьому: «Мені в тобі подобається...», – і називає якість, що сподобалась. Учасник, що одержав м'яч, кидає його іншій людині й називає ті якості, що подобаються йому в ній. М'яч повинен побувати в усіх учасників. Після гри учні, за бажанням, діляться своїми емоціями.</p> <p>Коментар ведучого: «Надзвичайно важливо для людини, коли її цінують та поважають. Цінують за добрі якості, поважають за добрі справи та досягнення. Це є головна умова дружби. Сьогодні ми поговоримо про справжню і не справжню дружбу та дружні інтереси».</p>
<p>Тематичний блок</p>	<p>Вправа « Хто мої друзі? »</p> <p>Ведучий роздає кожному учню маленькі неклейкі папірці, попереджає, що ці папірці він збирати не буде та просить учнів написати на папірцях ім'я своїх друзів та зазначити одну головну причину дружби з визначеною(-ми) людиною(-ми). У випадку, якщо в учня не має друзів ведучий просить написати людину (-ей), з якою він хотів би дружити і чому.</p> <p>За бажанням, учні називають своїх друзів та головну причину дружби (наприклад: Наталя – разом займаємось волейболом, Таня – добра).</p>
	<p>Самостійна робота у щоденнику</p> <p>Учні виконують завдання до теми 1. Потім ведучий просить одного учня, за бажанням, прочитати свою відповідь а інших лише доповнити її.</p> <p>Ведучий може доповнити відповіді учнів власними прикладами (<i>заради самоствердження, заради спільних інтересів, заради допомоги у вирішенні проблем тощо</i>).</p> <p>Запитання для обговорення в загальній групі: «Як ви думаєте, а чи можливо дружити заради вживання алкоголю чи наркотиків, або заради грошей?» (<i>відповіді учнів</i>)</p> <p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 1.</p> <p>Рухова вправа</p> <p>Вправа «Перевір свої знання»</p> <p>Впродовж 7 хвилин учні заповнюють анкету в щоденнику до теми 1. Поки учні виконують самостійну роботу ведучий роздає кожному учаснику набір кольорових карток а на дошці вішає плакат з визначенням кожної картки. Потім ведучий зачитує кожне питання анкети а учні піднімають картку відповідно до своєї відповіді. Кожне питання анкети</p>

	<p>обговорюється. Ведучий просить кількох учнів аргументувати власні відповіді.</p> <p>До уваги ведучого!</p> <p>На кожне наступне питання анкети свої аргументи мають давати інші учні з метою їх активної участі в груповому процесі. Якщо під час підняття карток хтось з учнів вирішує поміняти картку, ведучому варто зупинитися та запитати чому учень так зробив. Адже в даній вправі важливим є розвиток вміння відстоювання власної думки, навіть якщо вона суперечить більшості. Ведучому варто подякувати учню, який був сміливим у своєму виборі та активно захищав власну думку.</p> <p>Ведучий просить перевірити правильність відповідей. Для цього зміст інформаційного повідомлення до теми 1 зачитується вголос.</p> <p>До уваги ведучого!</p> <p>В «Сімейному щоденнику» для підлітків до кожного питання анкети наданий інформаційний матеріал. Ведучий може доповнювати його власними прикладами та аргументами.</p> <p>Запитання для обговорення після вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чи залишилися такі твердження, з відповіддю на які ви все одно не визначились? Чому важко це зробити? - Чи легко було висловлювати свою точку зору перед усіма учасниками, особливо коли ви залишилися у меншості? - Чи важко було змінити свою точку зору? Чому, так? <p>Коментар ведучого: «Необхідно розуміти, що в кожній людини свої інтереси, свій характер, звички. Для того щоб склалися міцні дружні відносини, людей повинно щось неодмінно поєднувати (<i>навчання, робота, хобі, спільні інтереси, погляди на життя тощо</i>). Звідси виходить, що потрібно шукати дружбу саме серед людей зі спільними інтересами. Але в той же час, не варто вимагати від інших постійної уваги до своєї персони, адже в кожній людини є ще й своє особисте життя».</p>
<p>Підсумок заняття</p>	<p>Вправа «Корисні знання»</p> <p>Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>
<p>Домашнє завдання</p>	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 1.</p>

Тема 2. Алкогольні напої – міфи та реальність

Мета заняття: навчити відрізняти факти від міфів щодо наслідків вживання алкогольних напоїв.

Завдання заняття: розвивати навичку критичного мислення; надати можливість для аналізу отриманої інформації.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не могу визначитися» - жовта картка.

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери та папір для роботи у підгрупах.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>).
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.
Актуалізація теми	<p>Вправа «Зіпсований факс»</p> <p>Інструкція подібна до вправи «Зіпсований телефон». Першому учневі в колі, ведучий говорить на вухо слово, яке йому потрібно передати сусіду по колу, але у вигляді малюнка, який учень зображує пальцем на спині свого сусіда. Потім другий учень таким самим способом передає отримане послання третьому і т.д.</p> <p>Коментар ведучого: «Назвіть те, що кожен з вас малював, починаючи з кінця (<i>відповіді учнів</i>). Таким чином, ми бачимо, що зображення значно змінюється, якщо проходить через багатьох людей. Теж саме можна сказати і про інформацію. Іноді навіть досить реалістичне зображення, факти, виглядають по-іншому, якщо їх передають багато людей. Сьогодні ми розпочинаємо говорити про алкоголь. Кожен з вас вже володіє певними знаннями. Але ці знання, перш ніж потрапити до вас, можливо, також передавалися із уст в уста, змінювались, доповнювались, домальовувались, додумувались тощо. Чи впевнені ви, що ваші знання – це дійсно факти? Може це міфи, в які ви вірите. Пропоную розпочати перевірку інформації».</p>

Тематичний блок	<p>Ведучий оголошує тему заняття.</p>
	<p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 2.</p>
	<p>Тематична вправа «Перевір свої знання» (<i>дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1</i>)</p> <p>До уваги ведучого!</p> <p>Ведучий може підготувати власний інформаційний матеріал у формі презентації чи фільму для демонстрації наслідків вживання алкоголю. Головним є те, щоб матеріал містив правдиву не перебільшену інформацію.</p> <p>Коментар ведучого: «Важливо навчитися відрізняти міфи від фактів, тому що останні можуть зберегти здоров'я, а інколи й життя. Віра в міфи щодо алкоголю може призвести до виникнення проблем. Наприклад, така ситуація: підліток, який дуже часто і у великих дозах вживає пиво, вже не один раз потрапляв у проблемні ситуації, перебуваючи при цьому в нетверезому стані. Друзі намагалися пояснити йому, що йому не можна пити, що алкоголь шкодить йому та його життю. Але хлопець не хотів вірити у правду, йому набагато приємніше була інша інформація: «Пиво – це не алкоголь, я п'ю як всі, коли нема чого робити, пиво – найкращий друг...» (<i>ведучий записує цей приклад на дошці</i>). Міф, в який вірить цей хлопчик, підштовхує його й далі вживати алкоголь і потрапляти у неприємні ситуації».</p>
	<p>Рухова вправа</p>
	<p>Робота в підгрупах</p> <p><i>Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп в залежності від кількості учасників.</i></p> <p>Учні мають проаналізувати приклади тверджень наданих в завданні теми 2 в щоденнику та знайти аргументи щодо їх хибності. Через 10 хв. кожна група презентує свої відповіді. Потім кожний учень записує найкращі варіанти аргументів у щоденник.</p> <p>До уваги ведучого! Учні можуть доповнити список власними прикладами міфів та «розвіяти» їх методом «Мозкового штурму».</p>
	<p>Вправа «Світ мого вільного часу»</p> <p>Ведучий роздає усім учасникам аркуші паперу та олівці (маркери). Протягом 7 хв. вони мають намалювати світ свого вільного часу так як собі його уявляють.</p> <p>Презентація малюнків (<i>учні прикріплюють свої малюнки на стіну</i>).</p>

	Коментар ведучого: «Давайте подивимося чи є малюнки, на яких зображені алкоголь, вживання наркотиків, бійки? Чи можна проводити вільний час цікаво та без вживання алкоголю?» <i>(відповіді учнів)</i>
Підсумок заняття	Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання». Ведучий на вибір зачитує декілька відповідей на плакаті.
Домашнє завдання	Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 2.

Тема 3. Залежність від алкоголю

Мета заняття: сформувані усвідомлене ставлення щодо небезпеки вживання алкоголю.

Завдання заняття: активізувати знання про алкоголь, отримані на попередньому занятті; сформувані поняття «алкогольна залежність».

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не могу визначитися» - жовта картка.

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі та не клейкі.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил <i>(наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями)</i> .
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.
Актуалізація теми	Інтерактивна бесіда Уявіть, що вам не дають їсти день, два, три, тиждень. Як ви будете себе почувати? <i>(відповіді учнів)</i> Це означає, що наш організм потребує їжі. Ми не можемо без неї. Тепер прочитайте вислови, записані на дошці: - «Я їм, щоб жити» - «Я живу, щоб їсти».

	<p>Який з цих двох висловів підходить вам? <i>(відповіді учнів)</i>. Нажаль, є люди, які починають жити, щоб їсти. Їжа стає їхньою постійною потребою, нав'язливою думкою. Таких людей можна назвати залежними від їжі. Подібна картина може відбуватися і з вживанням алкоголю або наркотиків. Інколи, людина, за насолоду від вживання алкоголю, має відплатити власним здоров'ям, втратою друзів, роботи, проблемами у навчанні, в сім'ї, а іноді, і втратою життя. Ця хвороба називається алкогольна залежність.</p>
<p>Тематичний блок</p>	<p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 3.</p>
	<p>Групова вправа «Життя з хворобою» Ведучий роздає кожному учневі по 12 неклеяких стікерів.</p> <p>Завдання: На 3-х папірцях потрібно написати три улюблені страви, ще на 3-х – улюблені заняття, ще на 3-х – трьох близьких людей (на 1 картці – одна людина), ще на 3х – мрії (те, чого хотілося б досягнути).</p> <p>Учні працюють впродовж 5 хвилин.</p> <p>Інтерактивна бесіда під час гри Які емоції, враження виникали, коли ви згадували про свої улюблені речі, людей? <i>(відповіді учнів)</i></p> <p>Уявіть, що я – «Алкогольна залежність», яка вимагає пожертви за задоволення від вживання алкоголю. Тому дайте мені дві будь-які картки <i>(ведучий обходить усіх учнів і збирає у кожного по два папірця)</i>.</p> <p>Проходить час, «Алкогольна залежність» росте і вимагає більших жертв, тому дайте мені ще дві картки з назвами дорогих для вас речей і одну картку з іменем дорогої для вас людини.</p> <p>«Алкогольна залежність» з кожним днем набирає оберти, з часом вона вже не запитує, а відбирає щось насправді дороге <i>(ведучий обходить учасників і забирає по 2 картки на власний вибір)</i>.</p> <p>Тепер «Алкогольна залежність» настільки жорстока, що забирає найдорожче, що є у людини <i>(ведучий обходить учасників і забирає по 2 картки на власний вибір)</i>.</p> <p>Обговорення після гри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Що відчували, коли доводилось «втрачати» значимі, важливі речі? - Чи можна провести паралель між грою та реальним життям залежних людей? - Які висновки можна зробити?

	<p>Коментар ведучого: - Це була лише гра. Гра закінчилась. Я більше не є уособленням «алкогольної залежності» і я сподіваюсь, що у вас ці проблеми ніколи не з'являться.</p>
	<p>Вправа «Подарунок» Для того, щоб покращити емоційну атмосферу, учням пропонують по колу подарувати один одному віртуальний подарунок починаючи зі слів: «Я хочу подарувати тобі...»</p>
	<p>Індивідуальна робота в щоденнику Учні виконують завдання до теми 3 у щоденнику. Ведучий за потреби допомагає, пояснює поняття, що можуть бути не знайомі для учня.</p> <p>Запитання для обговорення в загальній групі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чи приємно було виконувати завдання? - Які виникали емоції? - Чи входять до вашого списку: хвороби, наркотики, алкогольна залежність, сором, алкоголь? Чому? - Якщо додати до вашого життя алкогольну залежність, що відбудеться з вашим списком? <p>Коментар ведучого: «Для того, щоб не втратити можливість вибору в житті, варто володіти достовірною інформацією про наслідки вживання алкоголю та наркотиків, варто потурбуватись про себе, підготувати план дій в ситуаціях ризику. Варто приймати усвідомлені рішення. І пам'ятати про те, як багато можна втратити заради одного – неправильного вибору. Алкогольну залежність ніхто ніколи свідомо не обирає для свого життя, вона приходить сама як звичайна хвороба. Якщо хлопець або дівчина почали вживати алкогольні напої у вашому віці вони значно ризикують щодо появи алкогольної залежності.»</p>
	<p>Рухова вправа</p>
	<p>Тематична вправа «Перевір свої знання» <i>(дивись інструкцію по виконанню вправи в сценарії заняття 1)</i></p>
Підсумок заняття	<p>Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>
Домашнє завдання	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 3.</p>

Тема 4. Секрети рекламного бізнесу

Мета заняття: навчити критично ставитися до рекламної продукції.

Завдання заняття: розвивати навичку критичного мислення; надати можливість для аналізу отриманої інформації.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник»

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка; плакат «Корисні знання», плакати з зображенням рекламної продукції

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, кольоровий папір, ножиці, білий папір для роботи в малих групах, журнали для створення колажу.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>).
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.
Актуалізація теми	Запитання для «мозкового штурму»: «Що впливає на ваш вибір?» (<i>відповіді учнів</i>). Коментар ведучого: «Наш вибір часто залежить не тільки від наших знань, переконань, умінь, а й від зовнішніх обставин: мода, реклама, кіно, Інтернет, друзі тощо. Сьогодні ми поговоримо про рекламу, як один з видів тиску на свідомість людини. Реклама має свої секрети, про які необхідно знати, щоб почуватися захищеним».
Тематичний блок	Тематична гра «Відгадай, де правда?» Завдання: «Пропоную вам зараз дізнатися, наскільки добре ви один одного встигли вивчити за роки спільного навчання. Для цього ви маєте назвати про себе три речі. І лише одна з цих речей має бути правдою, а дві інші – вигадкою. Наприклад, я вмю гарно кувоварити – раз, я займаюсь дайвінгом – два, у мене в дома є кіт – три. Що з цього є правдою? Відгадайте!». Запитання для обговорення в загальній групі: «Що допомагало вам визначити правду? (<i>можливі відповіді: інформація про людину, оцінка його поведінки, мова (тиха, невпевнена), паузи тощо</i>)). Коментар ведучого: «Отже, найкращий захист від

	рекламних повідомлень – це наявність достовірної та повної інформації, знання прийомів, що можуть приховати інформацію тощо».
	<p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 4.</p> <p>Тематична вправа «Перевір свої знання» <i>(дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1)</i> Учні заповнюють анкету в щоденнику до теми 4.</p> <p>Коментар ведучого: «Отже, можна зробити висновок, що з одного боку, реклама – це рушій прогресу, а з іншого – соціальний тиск на людей з метою отримання якомога більшого прибутку від продажу певного товару чи послуги. Завдяки рекламі штучно створюється образ «казкових принца і принцеси», які мають усе і можуть дозволити собі усе. В рекламі ви ніколи не зустрінете інформацію про шкідливі наслідки алкоголю та кому і в яких ситуаціях не можна вживати алкогольні напої взагалі. Таке можливо лише в антирекламах або їх ще називають соціальні реклами. Рекламні повідомлення потрібно осмислювати, розуміти, що більша частина такої інформації ілюзорна, міфічна. Критичне ставлення до реклами дозволяє протистояти тиску, який вона здійснює, допомагає зрозуміти переваги здорового способу життя та сформуванню правильну позицію щодо споживання даної продукції».</p> <p>Індивідуальна робота в щоденнику Учні виконують завдання до теми 4.</p> <p>До уваги ведучого! Дану вправу можна провести у формі конкурсу. Учні представляють свої слогани. Потім обираються три найкращі на думку самих учнів. Переможці отримують додаткові бали до навчальних предметів або інші призи на вибір ведучого. Інший варіант вправи: створення слогану у підгрупах, найкращі приклади учні записують у свої щоденники.</p> <p>Рухова вправа</p>
	<p>Тематична вправа «Герб нашої команди» Ведучий об'єднує учнів у підгрупи та дає завдання.</p> <p>Завдання для роботи у підгрупах: «Уявіть, що вам необхідно прорекламувати якнайкраще свою команду. Намалюйте або створіть у формі колажу <i>(учні можуть використовувати усі підручні матеріали, що є у класі, також телефони, фотоапарати та відео)</i> спільний герб, який має відповідати наступним умовам:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Що ми уміємо робити дуже добре? ✓ Чим ми пишаємось? ✓ Чого ми хочемо досягнути (плани)? ✓ Слова, які ми хотіли б про себе почути? <p>Презентація робіт. До уваги ведучого!</p> <p>Якщо дозволяє час та відповідні ресурси дану вправу можна провести таким чином, щоб кожна команда мала можливість на власну територію для роботи.</p>
Підсумок заняття	<p>Вправа «Корисні знання»</p> <p>Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання». Ведучий на вибір зачитує декілька відповідей на плакаті.</p>
Домашнє завдання	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 4.</p>

Тема 5. Ситуації ризику

Мета заняття: сформувані поняття про ситуації ризику, пов'язані зі вживанням алкогольних напоїв.

Завдання заняття: закріпити знання про зміст поняття «ризик»; надати можливість для аналізу ситуації ризику; розвивати вміння критично мислити.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка; малюнок «три дороги, що відходять від каменя у різні боки».

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі, папір для роботи у підгрупах, монета, пов'язка на очі.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	<p>Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>).</p>
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього	<p>Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.</p>

завдання	
Актуалізація теми	<p>Тематична гра «Можливо»</p> <p>Ведучий вішає на дошку малюнок «Три дороги, що відходять від каменя у різні боки». На камені – написи: «Ліворуч підеш - в гру цікаву зіграєш, але якщо програєш, можливо, щось втратиш...», «Праворуч підеш – в «Долину захоплень» потрапиш, але, можливо, залишишся там назавжди...», «Прямо підеш – врятуєш чуже життя, але, можливо, постраждаєш сам» <i>(для зручності, написи краще розвісити в різних частинах класу).</i></p> <p>Завдання: «Ви мандруєте островом. Зупиняєтесь перед великим каменем, на якому три написи <i>(ведучий демонструє плакат)</i>. Ви розумієте, що вам треба іти далі, але ви маєте право повернути назад. Отже прийміть рішення та станьте біля того напису, який ви обрали. Учні, які вирішили повернути назад залишаються на своїх місцях.»</p> <p>Після виконання завдання ведучий запитує учнів чому вони обрали саме цей шлях <i>(відповідають бажаною).</i></p> <p>Коментар ведучого: «Зверніть увагу на слово «можливо». Воно в даних реченнях головне, визначальне. Саме це слово говорить людині про так званій «ризик». В усіх запропонованих варіантах шляху присутній ризик, окрім одного – повернути назад. Сьогодні ми поговоримо про ризик. Який він може бути, чому важливо розуміти, коли і чим ти ризикуєш».</p>
Тематичний блок	<p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 5.</p>
	<p>Робота в щоденнику з подальшим обговоренням в загальній групі</p> <p>Учні виконують самотійно завдання до теми 5 в щоденнику. Потім ведучий зачитує кожну ситуацію, а учні піднімають відповідну картку. Червона картка означає ризиковану ситуацію, зелена картка – ризик відсутній.</p>
	<p>Тематична гра «Монета»</p> <p>Ведучий обирає одного учня на роль головного героя, зав'язує йому очі та просить сісти на стілець. Обирає ще двох учнів на роль провідників та дає їм картки з описом їхніх ролей <i>(дивись додаток до заняття)</i>. На відстані 2-х метрів ведучий кладе монету.</p> <p>Завдання для головного героя: «Ти повинен знайти монету, яка захована десь в класі. У тебе є двоє провідників. Але один з них говорить неправду, він не хоче, щоб ти досягнув цілі. Отже, кому з них – довіряти вирішувати тільки</p>

	<p>тобі».</p> <p>Ведучий контролює хід гри, але не заважає. Гра повинна тривати не більше 7 хвилин. Після гри ведучий має обов'язково подякувати усім її учасникам.</p> <p>Обговорення після гри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поділіться своїми емоціями від гри? - Які були складності? - Чому головний герой повірив саме ...? <p>Які прийоми під час спілкування з головним героєм застосовував 2-й провідник, щоб герой повірив саме йому? <i>(звертається до спостерігачів)</i></p>
	<p>Завдання для «мозкового штурму» в загальній групі: «Назвіть способи, за допомогою яких друзі можуть вмовляти випити чи покурити або зробити іншу ризиковану дію.»</p> <p>Ведучий записує відповіді на дошці чи фліпчарті а учні переписують у щоденники на сторінку для нотаток <i>(можливі відповіді: лестощі, підвищена увага, похвала, шантаж, фрази на кшталт: «Ти що боягуз», «Поглянь на себе, ти просто на це не здатний(на)», «Якщо ти справжній чоловік, ти зробиш це», «Ну не вимагай нас тебе просити», «Я ж не бажаю тобі зла», «Я теж це роблю і нічого», «Я не можу без тебе», «Покажи усім «клас», ти ж можеш» тощо).</i></p> <p>Коментар ведучого: «Це називається тиск з боку друга або друзів і це є одна з ризикових ситуацій. Адже можна піддітися таким вмовлянням і випити алкоголь або вжити якусь наркотичну речовину. Володіючи інформацією щодо прийомів тиску ви можете навчитися відразу його помічати та приймати правильне рішення стосовно власних дій».</p>
	<p>Рухова вправа</p> <p>Тематична вправа «Перевір свої знання» <i>(дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1)</i></p> <p>Робота у підгрупах <i>Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп в залежності від кількості учасників.</i></p> <p>Завдання для обговорення у підгрупах: «Прочитайте ситуації та обговоріть плюси і мінуси двох варіантів рішення».</p> <p>1. День народження а) з алкоголем б) без алкоголю</p> <p>2. Дискотека а) з алкоголем б) без алкоголю.</p>

	<p>3. Пікнік а) з алкоголем б) без алкоголю.</p> <p>Учні презентують свої відповіді, доповнюють один одного. Ведучий відмічає в учнів позитивні приклади критичного та творчого мислення.</p> <p>Коментар ведучого: «Важливо пам'ятати, що обов'язкового вживання алкоголю не існує! Ви можете потрапити у ситуацію, де подумаєте: «Я обов'язково повинен випити (спробувати це, або покурити), а то мене не так зрозуміють!». Ця думка дуже небезпечна, тому що може привести вас до ризикової дії. Вміння проводити весело вільний час без алкоголю – це надзвичайно важлива здатність молодої людини».</p>
<p>Підсумок заняття</p>	<p>Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>
<p>Домашнє завдання</p>	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 5.</p>

Додаток до заняття 5

КАРТКИ ДЛЯ РОЛЬОВОЇ ГРИ «МОНЕТА»

Роль провідника №1

Ти повинен вказувати шлях Головному герою, оскільки у нього закриті очі. Твоє завдання: казати правду і намагатися протистояти іншому провіднику, який говорить неправду щодо знаходження цілі.

Роль провідника №2

Ти повинен вказувати шлях Головному герою, оскільки у нього закриті очі. Твоє завдання: казати неправду, але так, щоб Головний герой не здогадався про це, і водночас намагатися протистояти іншому провіднику, який говорить правду щодо знаходження цілі.

Тема 6. Ефективні дії в ситуації ризику

Мета заняття: сформувати позицію усвідомленого вибору.

Завдання заняття: розвивати навички відповідальної та впевненої поведінки, протистояння соціальному тиску та критичного мислення.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання», плакат «Дії в ситуації ризику».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка;

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, папір для роботи в підгрупах.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>)
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.
Актуалізація теми	<p>Робота в парах</p> <p>Ведучий об'єднує учнів по двоє. В парі учні мають переконати один одного в тому, що вони можуть захистити себе в ситуаціях пов'язаних з ризиком, тобто що вони зможуть протистояти небезпечній пропозиції.</p> <p>Спочатку переконує один учень з пари, а другий слухає та намагається протистояти (наприклад, «А я тобі не вірю» або «А якщо буде ось так...» тощо) протягом 2-х хвилин, потім ведучий зупиняє і запитує тих учнів, які слухали, наскільки аргументи і поведінка їхніх співрозмовників були переконливими. Потім учні міняються ролями і процедура вправи повторюється. Учні дають «зворотний зв'язок».</p> <p>Коментар ведучого: «В реальному житті вам не прийдеться на словах переконувати когось в тому, що ви дійсно можете протистояти тиску з боку інших та приймати рішення в ситуаціях пов'язаних з ризиком. Вам доведеться на ділі це довести. Ефективність ваших дій залежить від певних факторів. Про це ми сьогодні і поговоримо.»</p>
Тематичний блок	<p>Комунікативна гра «Титанік»</p> <p>Завдання №1: «Пригадайте фільм «Титанік». Уявіть собі, що ви пасажери на кораблі, який починає тонути посеред холодних, північних вод. У вас є шанс врятуватися, але на борту залишилася одна шлюпка. В неї поміститься лише 10 чоловік (<i>ведучий самостійно обирає кількість врятованих в залежності від кількості учнів у класі та дівчат</i>) Ваше</p>

завдання за 3 хв. вирішити: хто сяде в шлюпку, і в яку чергу, а хто залишиться на кораблі?

Учні виконують завдання, а ведучий стежить за часом та поведінкою учнів.

Обговорення в загальній групі:

- Що допомогло вам швидко прийняти рішення?
- Чому ви обрали саме таку послідовність посадки людей?
- Чому саме цих людей ви вирішили залишити?
- Чому ви самостійно прийняли рішення залишитися на борту? *(якщо будуть такі учні, варто зробити акцент на їхньому рішенні та всім класом підтримати їх оплесками).*
- Які думки і відчуття були в кожного при виборі рішення, чи згодні ви були з таким рішенням? *(учні, за власним бажанням, дають зворотний зв'язок).*
- Чому важко було прийняти рішення, що заважало це зробити? *(якщо учні не встигли прийняти ніякого рішення)*

Завдання №2: «Гра продовжується, і на щастя в шлюпці виявився мішок, який займав місце. Його викинули, і ще двоє людей можуть сісти в шлюпку. Хто це буде?»

До уваги ведучого!

Завдання №2 не є обов'язковим у цій вправі, але має важливе значення для того, щоб деякі учні мали шанс більш усвідомлено підійти до свого рішення та зробити правильний вибір; переоцінити власну позицію, проявити свої найкращі риси.

Після виконання завдання ведучий запитує учнів що вплинуло на те, що вони змінили/не змінили власну тактику поведінки? *(відповіді учнів)*

Коментар ведучого: «В житті нерідко бувають ситуації, які викликають негайного прийняття рішення. Важливо розуміти, що не завжди перше обране рішення може бути правильним, але це не означає, що не можливі зміни. Змінити можна свою поведінку, своє рішення, якщо це рішення може врятувати здоров'я або, навіть, життя.»

До уваги ведучого!

Гра «Титанік» може виявитися досить емоційним випробуванням для її учасників. Ведучому варто помічати усі напружені моменти під час гри та обов'язково підтримувати учнів, які самостійно пішли «на жертву», та тих, хто вирішив змінити своє рішення. Важливо, щоб ведучий володів необхідними навичками проведення таких ігор.

Після гри необхідно провести вправу на емоційне

	<p>розвантаження.</p> <p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 6.</p> <p>Рольова гра «Інопланетяни» Ведучий об'єднує учнів у три команди.</p> <p>Завдання для команди №1: «Уявіть, що ви інопланетяни, які прилетіли на землю у пошуках нових відкриттів. Ви зустріли дві компанії підлітків і задали їм однакове запитання: «Що таке алкоголь і чи варто його скуштувати?»»; для команди №2: «Ви намагаєтесь довести інопланетянам, що це корисна, приємна для людини речовина»; для команди №3: «Ви наводите аргументи проти вживання алкоголю».</p> <p>Ведучий контролює хід гри, надає можливість учасникам кожної групи висловитися по черзі.</p> <p>Обговорення після гри: «Яка компанія була більш переконливіша і чому?» (відповіді учнів)</p> <p>Зворотній зв'язок після гри.</p>
	<p>Робота у підгрупах Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп в залежності від кількості учасників.</p> <p>Учні виконують завдання до теми 6 в щоденнику. Потім кожна група презентує свої варіанти виходу із ситуацій ризику. Ведучий вішає плакат «Дії в ситуації ризику» (дивись додаток до заняття) для опрацювання в загальній групі. Учні записують в свої щоденники навпроти кожної ситуації ефективні дії виходу з неї та переписують інформацію надану ведучим у рубрику «сторінка для нотаток».</p> <p>Тематична вправа «Перевір свої знання» (дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1)</p>
Підсумок заняття	<p>Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>
Домашнє завдання	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 6.</p>

Додаток до заняття 6

Плакат «Дії в ситуації ризику»

1. Оцінити ситуацію
2. Визначити ступінь ризику для себе
3. Визначити варіанти рішення/виходу
4. Обрати варіант в інтересах збереження здоров'я та життя

Тема 7. Як сказати «Ні» і не втратити друзів

Мета заняття: сформувати навичку протистояння в ситуаціях соціального тиску.

Завдання заняття: закріпити поняття «справжня дружба»; розвивати навички протистояння тиску з боку друзів та вміння критично мислити; розвивати навичку впевненої поведінки та надати інформацію про техніку відмови у дружніх стосунках.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка;

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>)
Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.
Актуалізація теми	Коментар ведучого: «В житті існує багато ситуацій, коли ми відмовляємось від чого-небудь, говоримо «Ні». Як правило, ми відмовляємо, коли не хочемо щось робити. Коли це явно небезпечно або неприємно нам. Є ситуації коли слово «Ні» сказати легко, абсолютно очевидно. Також є такі ситуації, в яких нам дуже незручно, практично неможливо відмовитись, навіть, коли ми відчуваємо, що відмова – найкращий вихід. Пригадайте такі ситуації. Кому важко відмовляти? (<i>відповіді учнів</i>). Важко відмовляти людям, які нам не байдужі, які подобаються нам. Це батьки, друзі, кохані. Сьогодні ми поговоримо про те, що важливо навчитися відмовляти, навіть близьким людям, якщо їх пропозиція небезпечна для вас».
Тематичний	Тематична вправа «Потиск друга»

<p>блок</p>	<p>Учні стають в коло. Кожен кладе руки на плечі сусіду і легенько натискає (<i>ведучий демонструє</i>), при цьому промовляючи: «Ти можеш бути хорошим другом, тому, що ти...». При потребі ведучий допомагає учням. Коли коло завершиться, його починають знову, але на плечі сусіда потрібно натиснути трохи міцніше і промовляючи фразу, яку учень говорив в перший раз.</p> <p>Запитання для обговорення в загальній групі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Що ви відчували в перший раз? - Чи виникали неприємні почуття, коли на плечі тиснули вдруге? <p>Коментар ведучого: «Зверніть увагу, що друг говорив однакове висловлювання у двох випадках, але реакція на це висловлювання була різна. У реальному житті ми можемо відчувати те саме, коли на нас тиснуть. Особливо неприємно і небезпечно, коли тисне друг або компанія друзів. Тому що їх тиск супроводжується приємними словами про тебе. І тому так важко відмовити».</p>
	<p>Рольова гра «Мій вибір»</p> <p>До уваги ведучого!</p> <p>Найкраще, щоб ситуації для гри вигадали самі учні. Якщо їм буде складно це зробити, ведучий пропонує власні варіанти ситуацій.</p> <p>Ситуація(наприклад)</p> <p>Вечірка на честь Дня народження Сашка. Зібрались всі ті, хто поважає та цінує дружбу з Сашком. Сашко вирішив вразити своїх друзів та почав пригощати дорогим алкогольним коктейлем. Один з друзів відмовився від вживання алкогольного напою. Друзі почали його вмовляти.</p> <p>Учні мають розіграти три ситуації ризику. Під час кожної ситуації розігрують ролі нові учні з метою їх більшої активності в груповому процесі. В кожній ситуації участь беруть 4 учня: троє грають роль друзів, які вмовляють випити, один – того, хто протистоїть тиску. Герой має дотримуватися умов, вказаних в картці (<i>дивись додаток до заняття</i>).</p> <p>Обговорення після гри</p> <p>Запитання для спостерігачів: «Хто з учнів виконував роль впевненого в собі героя, хто невпевненого, а хто агресивного? За якими ознаками ви зрозуміли, що це впевнена поведінка?»</p> <p>Запитання для героїв гри: «Наскільки легко було вам протистояти/вмовляти? Чому? Що сподобалось/не сподобалось під час гри?»</p>

	<p>Ведучий просить героїв зачитати опис своїх ролей. Запитує спостерігачів, чи дотрималися учасники гри своїх ролей? Учні підтримують оплесками учасників гри.</p> <p>Коментар ведучого: «Отже, ми можемо зробити висновок, що впевнена поведінка допомагає прийняти правильне рішення в ситуаціях небезпеки, невпевнена поведінка може завадити побачити реальність і привести до небезпечних дій. Агресивна поведінка може образити друзів, або привести до втрати самоконтролю. Це, в свою чергу може привести до бійки чи вживання алкоголю з принципу «щоб відстали! В ситуаціях тиску обидві ролі є неприємними. Якщо людина дозволяє собі тиснути на іншу людину, значить вона не поважає її думку, її погляди та бажання. Людина, на яку тиснуть почувається незручно, може переживати неприємні емоції».</p>
	<p>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 7.</p> <p>Робота в парах. Вправа «Техніка впевненої відмови» Ведучий об'єднує учнів в пари. Учні вигадують дві ситуації (<i>ситуації можуть бути не пов'язані з вживанням алкоголю, але обов'язково має бути присутній ризик в них</i>) та розігрують їх, виступаючи по черзі в ролі того, хто вмовляє та того, хто протистоїть. Ведучий наголошує на тому, що учні, які будуть протистояти тиску мають використовувати техніку відмови в дружніх стосунках. Вправу виконують усі пари одночасно. Ведучий при потребі допомагає. Після завершення роботи в парах, учні, за бажанням, дають зворотній зв'язок.</p> <p>Рухова вправа</p> <p>Тематична вправа «Перевір свої знання» (<i>дивись інструкцію по виконанню вправи в сценарії заняття 1</i>)</p>
Підсумок заняття	<p>Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>
Домашнє завдання	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 7.</p>

Додаток до заняття 7

Картки з описом ролей

1. Ти герой із впевненою поведінкою. Ти поводиш себе впевнено: тримаєш високо голову, дивишся прямо у вічі, говориш чітко, спокійно, впевнено. Ти не знаєш, що це за коктейль такий, але знаєш, що алкогольний напій краще тобі не пити. Ти маєш чітку позицію щодо здорового тверезого способу життя. Ти займаєшся спортом і алкоголь тебе не цікавить, навіть в такому вигляді. Ти намагаєшся протистояти вмовлянням товаришів: «Ні! Мене це не цікавить!». Але вони продовжують на тебе тиснути. Яке буде твоє рішення під час гри?
2. Ти герой із невпевненою поведінкою. Ти поводиш себе невпевнено: говориш тихо, нескладно, погляд відводиш, голову опускаєш. Ти не знаєш, що то за коктейль такий, тобі надзвичайно цікаво дізнатися, але разом з цим ти розумієш, що тобі не можна вживати алкоголь. Ти вагаєшся. Ти намагаєшся протистояти вмовлянням товаришів. Яке буде твоє рішення під час гри?
3. Ти герой з агресивною поведінкою. Тобі дуже не подобається, коли на тебе тиснуть, навіть, якщо це друзі. Твоя позиція щодо алкоголю чітка і зрозуміла: «Ні! Мене це не цікавить!». Але твої товариші продовжують на тебе тиснути. Яке буде твоє рішення під час гри?

Тема 8. Здоров'я – мій скарб

Мета заняття: розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я.

Завдання заняття: визначити методи збереження і підтримання здоров'я; розвиток критичного мислення; обговорити складові образу успішної, здорової особистості.

Методичні матеріали: «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

Наочні матеріали: набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» - зелена картка, «Не згоден» - червона картка, «Не можу визначитися» - жовта картка; малюнок «три дороги, що відходять від каменя з написами».

Обладнання: дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, папір для роботи у підгрупах, клубок ниток.

ЕТАПИ	ЗМІСТ
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил (<i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i>).

Зворотній зв'язок щодо виконання домашнього завдання	<p>Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.</p>
Актуалізація теми	<p>Тематична вправа «Обери свій шлях»</p> <p>Ведучий використовує малюнок «камінь, а від нього відходять в різні боки три шляхи.» Кожний шлях має позначки: «Наліво» - червона картка, «направо» – жовта, «прямо» - зелена.</p> <p>Написи на камені:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Наліво підеш, станеш відомим політиком.</i> - <i>Направо підеш, станеш відомим артистом.</i> - <i>Прямо підеш, станеш відомим спортсменом.</i> <p>Завдання: «впродовж 1хв. оберіть свій шлях і підніміть відповідну картку та, за власним бажанням, аргументуйте свій вибір».</p> <p>Коментар ведучого: « Надзвичайно важливо мати власну ціль та життєву позицію. Іноді, так буває, що відома людина стає залежною від алкоголю чи наркотиків і тоді змінюється ціль та зникає життєва позиція. Важливо завжди пам'ятати про власні цілі, щоб не зійти з власного шляху в бік алкогольних проблем. Сьогодні ми поговоримо про успіх та силу здорового способу життя».</p>
Тематичний блок	<p>Тематична вправа (А я...)</p> <p>Завдання: «Уявіть, що усі ви – «великі хвальки». Вам треба похвалитися один перед одним. Можете обрати любую тему. Кожен з вас повертається до свого сусіда і говорить, наприклад: « Я вмю вишивати хрестиком, а ти?»,- той, у свою чергу, говорить: «А я вмю грати на саксофоні, а ти?» і повертається до іншого учня по колу і т. д.</p> <p>Обговорення після гри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Які емоції викликала у вас ця вправа? - Чому ніхто з вас не похвалився таким: «А я можу багато випити і нічого» або «А я вживаю наркотики» або «А я залежний від алкоголю»? <p>Коментар ведучого: «Отже, нам подобається говорити про ті речі, які приносять не тільки задоволення, а й позитивні наслідки, наприклад успіх, повагу, цікаву діяльність, матеріальне задоволення тощо. Небезпечна поведінка також може приносити задоволення, але разом з цим мати негативні наслідки, тому нам не приємно про неї розмовляти».</p>

Тематична вправа «Успіх»

Ведучий розмотує клубок та тримаючи його за нитку передає учню. Щоб передати клубок потрібно назвати асоціацію на слово «успіх» та ім'я учня, який має взяти клубок далі. Гра продовжується доки не з'явиться «павутинка» з нитки. Передавати клубок сусідам по колу заборонено.

Коментар ведучого: «Подивіться на «павутинку», яку ми створили. Вона існує, тому що ми успішно виконали завдання, кожен з вас виконав умови вправи, відповів на запитання, залишив собі нитку, передав клубок іншому. Припустимо, що деякі з вас не виконали завдання, відпустіть нитку (*вказує кому це зробити*). Що сталося? (*відповіді учнів*) Тепер виконання завдання не можна назвати успішним, тому що є порушення. Якщо перенести це у реальне життя, то такими порушеннями можуть бути різні причини, які можуть стати на заваді успіху».

Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» до теми 8.

Робота у підгрупах

Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп в залежності від кількості учасників.

Учні виконують завдання до теми 8 в щоденнику. Потім кожна група презентує свої відповіді. Найкращі відповіді учні записують у свої щоденники.

Тематична гра «Корисний відпочинок»

Ситуація: «Уявіть, що ви, мандруючи островом, зустріли на березі океану туземців. Вони були дуже сумні. «Чого ви сумуєте?», – запитали ви. «Тому що нам нудно», – відповіли туземці. «А чого вам нудно?», – знов запитуєте ви. «Тому що м'яч, яким ми грали, забрав океан, і тепер ми не знаємо як розважатися».

Ведучий створює команди. Кожна команда має підготувати пропозиції щодо проведення відпочинку на острові. Умова – відпочинок має бути веселим та безпечним. За кожний запропонований безпечний варіант розваги ведучий записує бал на рахунок команди. Виграє та команда, яка встигне назвати найбільшу кількість розваг без вживання алкоголю.

Запитання для обговорення в загальній групі:

- Чи важко було виконувати завдання?
- Що нового дізнались?

Рухова вправа

	<p>Тематична вправа «Перевір свої знання» (дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1)</p> <p>Вправа «Міні-твір» Ведучий: «Наше завдання скласти спільний міні-твір. Для цього кожний з учасників по черзі повинен сказати лише одне речення. Наступний по колу промовляє одне речення так, щоб відбулася зв'язка з попереднім. Інші учні по черзі роблять теж саме до кінця. В результаті група учнів отримує міні-твір спільної творчості на задану тему. Ведучий починає твір зі слів «Одного разу зустрілися Здоров'я та Алкогольна залежність...».</p>
<p>Підсумок заняття</p>	<p>Вправа «Корисні знання» Ведучий роздає клейкі стікери кожному учню і просить записати продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p> <p>Ведучий просить учнів висловитися за власним бажанням, що найцікавіше для них було під час проведення програми чи виправдались їх сподівання.</p> <p>Притча «Мудрець та метелик» Ведучий читає приказку «Мудрець та метелик», яка записана в щоденниках. Учні говорять про головну думку цієї приказки.</p> <p>Коментар ведучого: «Кожна людина є будівельником власної долі. Звичайно на її шляху зустрічаються перешкоди, але так чи інакше кожен з нас обирає певний життєвий шлях самостійно».</p>
<p>Домашнє завдання</p>	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» до теми 8.</p>