

**Державний професійно-технічний навчальний заклад
Томаківський професійний аграрний ліцей**

***УЧНІВСЬКИЙ ПРОЕКТ
«МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»***

**Виконала учениця групи №7
Кошелєва Ксенія**

**Керівники:
Заступник директора з НВР
Криволапова Світлана Миколаївна
Практичний психолог
Мухіна Ольга Миколаївна**

Анотація

Мета проекту: пропагування здорового способу життя шляхом підвищення рівня обізнаності молоді та посилення інформаційно-просвітницької, освітньо-профілактичної роботи з учнівською молоддю. Проект “Ми обираємо здоровий спосіб життя ” реалізовує учнівський волонтерський загін Томаківського професійного аграрного ліцею. Наш загін на сьогоднішній день нараховує 15 учнів першого, другого і третього курсів. Він діє з вересня 2010 року. В 2010 році учасники волонтерського загону розпочали проект “Ми обираємо здоровий спосіб життя ”. Цей соціальний проект, направлений на профілактику негативних явищ в дитячому та молодіжному середовищі.

Місце виконання проекту “Ми обираємо здоровий спосіб життя ” волонтерського загону – Томаківський район (на території району діє 16 шкіл.).

Основна мета діяльності – добровільне прийняття обов’язків по наданню безоплатної соціальної допомоги, послуг; захист прав і інтересів підлітків та молоді, пропаганда здорового способу життя в молодіжному середовищі, надання одноліткам повної та правдивої інформації про наслідки вживання легалізованих та нелегалізованих наркотиків, висвітлення інформації про ситуацію із поширенням хвороб, що передаються статевим шляхом та ВІЛ\СНІДу. В жовтні 2010 року відбулася презентація проекту “Ми обираємо здоровий спосіб життя ”. Презентація волонтерської роботи проходила у вигляді акції під назвою : « Міняємо цигарку на цукерку». Другим етапом роботи загону стало проведення акції « Від серця до серця », на підтримку дітей хворих на цукровий діабет. Сьогодні виконавцями проекту є 15 нових молодих, енергійних, підготовлених соціальних працівників – учнів Томаківського професійного аграрного ліцею.

Звіт діяльності над проектом “Ми обираємо здоровий спосіб життя”

1. Забезпечення.

- Проведено 3 анонімних опитування серед молоді Томаківськогорайону: “Твої проблеми”, “Хвороби, що передаються статевим шляхом”, “Здоровий спосіб життя”. Розроблено 10 тренінгів з питань профілактики негативних явищ в молодіжному середовищі: тренінг “Вплив алкоголю та наркотиків на організм людини”; тренінг “Здоровий спосіб життя”; тренінг “Хвороби, що передаються статевим шляхом та СНІД”; тренінг “Не помри від необізнаності”. Заняття “Скажи палінню НІ!”. Заняття “Профілактика раннього сирітства”. Тематичну дискотеку “Молодь проти наркотиків та ВІЛ/СНІДу”.
- Розроблено та розповсюджено 30 буклетів: “Проблеми ВІЛ/СНІДу в реальному житті”, “Зупинимо СНІД, доки він не зупинив нас”, “Наркотик – друг чи ворог?”, “Суїцид – хвороба цивілізації”, “Пити чи не пити – ось в чому питання...”, “Твій друг – презерватив”, “Раннє сирітство”, “Для батьків і не тільки..”, “Дорослим про права дітей”.

2. Методична діяльність.

- Проведено 1 семінар-навчання для педпрацівників професійного ліцею “Інтерактивні форми та методи роботи по профілактиці негативних явищ в молодіжному середовищі”,
- Проведено 5 тренінгів для членів учнівського самоврядування, учнів-активістів.

3. Робота з молодіжними аудиторіями

- Проведено 2 заняття “Школи виживання для підлітків”
- Проведено 5 тренінгів “Вплив алкоголю та наркотиків на організм людини”
- Проведено 2 тренінги “Не помри від необізнаності”

- Проведено 4 тренінги “Здоровий спосіб життя”
 - Проведено 2 тематичні дискотеки “Молодь проти наркотиків та СНІДу”
4. Масові заходи з профілактики негативних явищ.
- Конкурс плакату та малюнку “Наркотикам – Ні”

Висновки:

Проект “Ми обираємо здоровий спосіб життя ” пройшов апробацію в Томаківському районі в 2010 році. Робота над проектом продовжується в 2011-2012 навчальному році за участю нових членів групи волонтерів. Розширилась тематика проекту. Опрацьовані нові матеріали:

- профілактика раннього сирітства;
- профілактика жорстокого поводження з дітьми та насильства в сім'ї;
- первинна профілактика тютюнопаління.

АНКЕТА УЧАСНИКА
конкурсу учнівських проектів «Лідерські здібності в мені»

№ з/п	Питання	Відповідь
1	ПІБ	Кошелєва Ксенія Олексіївна
2	Дата народження	18.05.1995
3	Навчальний заклад (назва закладу, група, курс)	ДПТНЗ « Томаківський професійний аграрний ліцей» група №7 « Оператор комп 'ютерного набору, обліковець з реєстрації бухгалтерських даних»
4	Адреса проживання, телефони, e-mail	Томаківський р-он с. Преображенка вул.Леніна,261
5	Чому Ви вирішили взяти участь у конкурсі?	Маю лідерські здібності, люблю організувати учнів до участі в культурному житті закладу.
6	Опис конкурсної роботи: (назва, прикладені матеріали)	Проект « Ми за здоровий спосіб» Додаток №1 Фотографії Додаток №2 Сценарій виступу агітбригади Додаток №3 Анкета
7	Інформація про радника роботи (ПІБ, дата народження, навчальний заклад, посада)	Практичний психолог Мухіна О.М. 13.07.1986
8	Додаткова інформація про себе	І курс, член учнівської ради ліцею, активний учасник художньої самодіяльності. Танцюю. Відвідую спортивну секцію настільного тенісу.

Сценарій виступу агітбригади

Мета: З метою формування здоров'я зберігаючої компетентності пропагувати здоровий спосіб життя, попереджувати шкідливі звички. Формувати свідоме ставлення до власного здоров'я й усвідомлення особистої відповідальності за нього.

Учні всі разом промовляють девіз:

Будемо здоровими!

Будемо красивими!

Будемо веселими!

І завжди щасливими!

Всі : МИ

Агітбригада «Молодь за майбутнє»

Всі : МИ

Ті, хто за здоровий спосіб життя.

Всі : Ми

Ті, хто сміливо крокує без обтяжень.

Всі : Ми

Ті, що цінують працю.

Всі: Ми

Ті, що обирають волю,

Силу,

Наснагу,

Здоровий глузд.

Всі : Ми

Сьогодні вам розкажемо,

Покажемо,

Доведемо,

Що основна цінність людини – це здоров'я.

Всі : Ми

Відкинемо геть:

Куріння,

Алкоголізм,

Наркоманію,

СНІД,

Токсикоманію.

Всі : Ми

Закликаємо до здорового способу життя

Наш девіз: Ми, молодь, нації надія.

Одна на всіх у нас є мрія.

Щоб результату досягти

Шкідливим звичкам скажем : «НІ!»

I Добрий день!

II Здрастуйте!

III Доброго вам здоров'я! Де ви так довго гуляли?

I Здоров'я шукали!

III І знайшли?

II Здоров'я на дорозі не валяється.

I Але як його зміцнити ми все-таки дізналися!

III І як же?

I А треба добре пам'ятати, що довго спати - здоров'я не мати!

II Що ненажера риє собі могилу власними зубами.

I Ходиш більше – проживеш довше.

III Хто зарядку вранці робить,

З тим здоров'я дружбу водить!

(Комплекс ранкової гімнастики під музику В.Висоцького «Утренняя гимнастика» виступ учениць групи №5)

1. Сьогодні медики стверджують: здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% – від роботи медиків. Інші 85% – у руках самої людини.

2. Без здоров'я втрачають цінність матеріальні блага, краса і навіть розум.

3. Монолог курця:

«Куріння шкідливе – це вам скаже кожен, хто не курить. А я курю, і нітрохи про це не шкодую. Я правда кашляю, чхаю, шмаркаюсь, хапаюсь за серце, нирки, печінку. Я не сплю ночами і засинаю на ходу. Я жовтію, синію, червонію, потію, мене хитає, кидає, заносить, загигає. У мені щось тріщить, свистить, гурчить, гримає. Але я курю, і нітрохи про це не шкодую!»

4. Масове паління знижує середню тривалість людського життя. Підраховано, що ті, хто палить, щороку викурюють в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384 тонн аміаку, 108 тонн нікотину тощо. Жахлива статистика!

Тож пам'ятайте:

1. Хочете довго жити – припиняйте палити!

2. Вживати спиртні напої чи ні – кожен вирішує сам для себе. Але пам'ятайте, що алкоголізм – це руйнування особистості людини, її мозку, втрата пам'яті, зламані долі, загублені таланти й хворі нащадки.

3. Ми проти алкоголю! Ми за здоровий спосіб життя! Пам'ятайте народну мудрість: «Хто горілку любить, той сам себе губить!»

Тож сьогодні за здоров'я наша агітація:

Здорові діти – здорова нація!

Всі: МИ

Члени агітбригади «Молодь за майбутнє»

Всі: Ми

Ті що виступали перед вами.

Всі: Ми

Дякуємо за увагу.

Бажаємо вам жити,

Жити не тужити,

Своє життя здоровими щасливо прожити.

Анкета

на визначення ставлення підлітків до наркотичних речовин

1. Які в тебе стосунки з батьками ?
2. До кого ти зазвичай звертаєшся за порадою?
3. Дай , будь-ласка, відверту відповідь на запитання:
 - а) Чи пробували ви палити ?
 - б) Чи пробували ви наркотики?
 - г) Чи пробували ви алкоголь?
4. Що, із вищезазначеного , ви зараз вживаєте і в якій кількості?
5. Назви причину, через яку ти почав палити ?
- 6 Чи відмовився би ти від шкідливих звичок , заради коханої дівчини ?
7. Що більше за все повертає підлітків до куріння та алкоголізму ?
- 8 Як ти гадаєш, чи знімається правова відповідальність з підлітка за правопорушення (не кримінальне) , скоєне під впливом наркотиків або алкоголю?
9. Чи хотів би ти змінити відношення у власній сім'ї ?

Результати

1. Які в тебе стосунки з батьками ?

а) Дружні – **55 чол.**

б) Холодні – **5 чол.**

в) Ділові – **29 чол.**

2. До кого ти зазвичай звертаєшся за порадою?

а) До батьків - **35 чол.**

б) До братів , сестер , інших родичів – **17 чол.**

в) До друзів – **39 чол.**

3. Дай , будь-ласка, відверту відповідь на запитання:

а) Чи пробували ви палити ?

Так – **80 чол.**

Ні – **10 чол.**

б) Чи пробували ви наркотики?

Так – **21 чол.**

Ні – **69 чол.**

г) Чи пробували ви алкоголь?

Так – **71 чол.**

Ні – **18 чол.**

4. Що, із вищезазначеного , ви зараз вживаєте і в якій кількості?

Палю – **34 чол.**

Вживаю алкоголь – **36 чол.**

Інколи вживаю наркотики – **1 чол.**

5. Назви причину, через яку ти почав палити ?

а) Щоб стати в очах інших дорослим – **1 чол.**

б) Через стрес – **26 чол.**

в) Тиск зі сторони друзів – **34 чол.**

г) Цікавість – **34 чол.**

д) Дав попробувати батько – **1 чол.**

6. Чи відмовився б ти від шкідливих звичок , заради коханої дівчини ?

Так – **73 чол.**

Ні – **9 чол.**

Не знаю – **3 чол.**

7. Що більше за все повертає підлітків до куріння та алкоголізму ?

а) Спілкування з друзями у вечірний час - **38 чол.**

б) Безконтрольність з боку батьків – **8 чол.**

в) Конфлікти в сім'ї – **31 чол.**

г) Відпочинок на перервах – **27 чол.**

8. Як ти гадаєш, чи знімається правова відповідальність з підлітка за правопорушення (не кримінальне) , скоєне під впливом наркотиків або алкоголю?

а) Знімається – **7 чол.**

б) Мені все одно – **10 чол.**

в) Відповідальність збільшується – **29 чол.**

г) Не знаю – **32 чол.**

9. Чи хотів би ти змінити відносини у власній сім'ї ?

а) Хотів би , щоб батьки більше приділяли мені уваги - **34 чол.**

б) Мені все одно – **13 чол.**

в) У батьків своє життя , а у мене своє – **16 чол.**

г) Все влаштовує – **23 чол.**

д) Хотілося б змінити відносини між самими батьками – **3 чол.**

**Семінар для педагогічного колективу «ДПТНЗ»ТПАЛ на тему:
« Профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці**

У дев'яти випадках з десяти
суїцидальна спроба – це не бажання
покінчити з життям, а крик про
допомогу.

Г. Отто

Самогубство (суїцид) - це крайній вид аутоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

Актуальність дитячої проблематики в суїцидології визначається нагальністю завдань профілактики самогубств серед учнівської молоді.

Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,2% дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити, 17,8% вважають, що нікому немає до них справ, 25,5% не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини, 51,9% не стримуються в ситуації конфлікту.

Суїцид не можна вивчати за межами контексту соціального оточення конкретної людини. Обов'язково треба брати до уваги актуальні проблеми, цілі й прагнення оточуючих. Важливо зрозуміти не тільки переживання суїцидального індивіда, а й емоційний клімат сім'ї.

Мотиви суїцидальних вчинків

Психологи виділяють десять основних мотивів суїцидальної поведінки серед дітей:

- переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим;
- реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності;
- переживання, пов'язані із смертю одного з батьків, розлученням батьків;

- почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою;
- страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням;
- страх перед покаранням;
- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;
- почуття помсти, погроз, шантажу;
- бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття;
- співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів.

Щодо останнього мотиву, то психологи давно помітили пряму залежність між кількістю самогубств, які демонструють телебачення та інші засоби інформації, і реальною кількістю самогубств у суспільстві.

Молодь найбільш вразлива до соціальних негараздів у суспільстві.

Сьогодні зростає кількість чинників, що схиляють молодь до самогубства:

- алкоголізм, наркоманія, зловживання токсичними препаратами;
- депресії;
- ВІЛ/СНІД;
- фінансові проблеми;
- емоційне, психічне, фізичне, сексуальне кривдження зі сторони дорослих.

Ранні ознаки суїцидальних намірів

Проблема самогубства є актуальною, тому педагогам та батькам слід мати уявлення про ранні ознаки суїцидальних намірів і вміти їх розрізняти. До таких ознак відносять:

- Попередня спроба самогубства: у багатьох молодих людей, котрі закінчують життя самогубством, було спроба суїциду раніше.
- Усні загрози: деякі суїциданти досить чітко говорять про свої наміри. Існують прямі твердження: «Я не можу цього витримати», «Я не хочу більше жити», «Я хочу покінчити із собою». Часто вислови можуть бути замасковані: «Ви не повинні за мене турбуватись», «Я не хочу створювати вам проблеми», «Скоро, дуже скоро, цей біль буде

позаду», «Вони дуже скоро пожаліють, коли я їх залишу» і т. п. Всі загрози повинні сприйматися серйозно.

- Зміни в поведінці: наприклад, активні люди можуть стати замкнутими і заглибитись у себе; нерішучі люди можуть здійснювати надзвичайно ризиковані вчинки.
- Токсикоманія, наркоманія, алкоголізм.
- Незвичні покупки: людина може прагнути купити зброю, мотузку та інші речі, які можуть викликати у вас підозру.
- Відмова від власності: той, хто вирішив здійснити самогубство, може роздавати власні речі.
- Ознаки депресії: це можуть бути зміни у вживанні їжі, порушення сну, тривожність, неврівноваженість, втрата інтересу до будь-якої діяльності.
- Проблеми в школі: пропуски уроків, емоційні вибухи або інша поведінка невластива даній дитині і т. п.
- Теми смерті: бажання закінчити своє життя може проявлятися в малюнках, у поезії, записах у щоденнику і т. п.
- Раптові (неочікувані) стани ейфорії: людина має щасливий вигляд після тривалого депресивного стану – це означає, що вона відчуває полегшення від остаточно прийнятого рішення про скоєння самогубства.
- Інші ознаки: часті інциденти, скарги та фізичний стан організму, гіперактивність, агресивність, неадекватна поведінка з метою привернення уваги або досить тривале переживання горя після втрати когось.

Складно зрозуміти мотив поведінки, але завдання людини бути чуйною й уважною до кожного. Треба створити такий психологічний клімат, щоб ніхто не почувався самотнім, невизнаним і неповноцінним.

Допомога при потенційному суїциді

- Підбирайте ключі до розгадки суїциду.
- Попередження самогубства полягає не тільки в піклуванні та участі друзів, а і в здатності розпізнавати ознаки суїцидальних намірів.
- Обов'язково з'ясуйте, чи не є ця людина одинокою та ізольованою.
- Прийміть суїциданта як особистість. Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна і не зможе наважитися на самогубство. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними почуттями та переконаннями.
- Налагодьте турботливі стосунки. Не існує вичерпної відповіді на таке серйозне запитання: як можна попередити самогубство? Але ви можете зробити величезний крок вперед, якщо приймете людину, котра перебуває у відчаї. У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально.
- Будьте уважним слухачем. Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини – що б то не було - печаль, провина, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею, це буде доказом вашої зацікавленості й турботи.
- Не сперечайтесь. Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не лише програти суперечку, а й втратити людину.
- Не пропонуйте невиправданих утіх. Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: «Нічого, нічого, у інших такі ж проблеми, як у тебе» та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більш непотрібними.

- Пропонуйте конструктивні підходи. Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що він може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи помста.
- Вселяйте надію. Основи для реалістичної надії мають бути подані переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите людські можливості й силу, а також те, що кризові стани, звичайно минають, а самогубство безповоротно.
- Не залишайте людину у випадку ситуації високого суїцидального ризику. Залишайтеся з нею якомога довше чи попросіть когось побути поруч, доки не пройде криза чи не з'явиться допомога. Пам'ятайте, що підтримка вимагає від вас певної відповідальності. Ви можете скласти з людиною так званий суїцидальний контакт. Тобто попросити зв'язатися з вами перед тим, як вона наважиться на суїцид.
- Оцініть міру ризику самогубства. Спробуйте визначити серйозність, можливого суїциду. Адже наміри бувають різні – починаючи від скороминучих, нечітких думок про таку можливість і закінчуючи чітко розробленим планом самогубства певним способом.
- Незаперечним фактом є те, що чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенційний ризик.
- Зверніться за допомогою до спеціалістів. У суїцидантів звужене поле зору, своєрідна тунельна свідомість. Перше їх прохання – це часто прохання про допомогу. Хорошим помічником може бути священник, сімейний лікар. Не можна недооцінювати допомогу психіатрів чи кваліфікованих психологів.
- Ще однією формою допомоги є сімейна терапія. Члени сім'ї надають підтримку, висловлюють турботи і прикрощі, конструктивно визначають більш комфортний стиль спільного життя.
- Важливість збереження турботи і підтримки. Якщо критична ситуація і пройшла, то спеціалісти чи сім'я не повинні дозволити собі

розслаблення. Найгірше може бути попереду. Половина суїцидантів здійснює самогубство протягом трьох місяців після початку психологічної кризи.

Інколи у клопотах оточуючі забувають про людей, котрі робили суїцид або реальні спроби. Багато хто ставиться до них, як до невмілих і невдах. Часто вони зустрічаються з подвійним презирством: з одного боку, вони «ненормальні», тому що хочуть померти, а з іншого – настільки «некомпетентні», що і цього не можуть зробити якісно. Емоційні проблеми, які приводять до суїциду, рідко вирішуються повністю, навіть коли здається, що гірше в минулому. Підтримка і турбота потрібні до того часу, доки суїцидальна людина не адаптується в соціумі.

Рекомендації для батьків щодо попередження психоемоційних розладів у дітей

- Забезпечити дітям здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів).
- Слідкувати, щоб діти пили багато води (не менше 2 л на день).
- Забезпечити нормоване фізичне навантаження.
- Організувати повноцінний відпочинок, достатній сон.
- Дозувати час перегляду телевізора та занять із комп'ютером.
- Контролювати зміст телепрограм, дисків, відеоігор, книг та журналів.
- Заборонити лихослів'я у домашньому колі.
- Формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки.
- Допомогати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів.
- Розвивати постійні дружні стосунки в сім'ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу.
- Підвищувати авторитет батьків у сім'ї, встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон.
- Ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху.

- Спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв'язання проблемних ситуацій;
- Вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;
- Виявляти до дитини ніжні почуття, турботу і увагу.
- Виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.

Давньокитайський трактат великого мудреця ЛАО ЦЗЮНЬ

Найкращі ліки для повернення собі відчуття *спокою і радості* – це:

- Вміння допомагати старим і хворим.
- Не вимагати повернення старих боргів.
- Не сперечатися, хто правий, а хто винен.
- Не тримати образи.
- Віддавати краще й більше, залишати собі лише гірше й менше.
- Не скаржитися на важку роботу.
- Якщо бідний – не журитися, якщо багатий – не скупитися.
- Радіти з успіхів інших.
- У своїх бідах і хворобах не шукати винуватців.

ПАМ'ЯТКА

для дітей, що потрапили у складну життєву ситуацію, або для тих, кому погано...

1. У разі сильних емоційних переживань давай волю сльозам, як наодинці, так і у присутності інших дітей. У цьому немає нічого страшного. З одного боку – спрацює механізм внутрішньої душевної розради, а з другого – цим можна подати сигнал про твоє важке становище, викликати співчуття і бажання зарадити твоєму горю.
2. Дієвий спосіб боротися з тугою – ставити перед собою досяжні цілі і зрозуміти, що життя не обходиться без розчарувань.

3. Якщо ти втратив спокій через почуття глибокої провини, буде краще спробувати якнайшвидше виправити становище, аніж дати проблемі розростися. Ти вчиниш правильно, якщо розкажеш про все батькам або іншим людям, небайдужим до твоєї долі. Цілком можливо, що спочатку вони будуть прикро вражені, засмуться, будуть тебе лаяти. Але потім, скоріше за все, почнуть думати тільки про те, як тобі допомогти.
4. У будь-якому разі, якщо ти занепокоєний і збентежений, краще не страждати на самоті. Поділись зі своїми переживаннями з людиною, якій ти довіряєш. Щира розмова може знизити емоційне напруження і допоможе подивитись на проблему з іншої точки зору. Зазвичай можна більш-менш заспокоїтись, коли хтось виявляє співчуття до нашого горя і болю.
5. Поширеною помилкою є очікування, що інші здогадаються про твої страждання, почнуть тебе розпитувати і пропонувати допомогу. Але жодна людина не може бачити, що на серці в іншої, зокрема і в тебе, тому сам шукай потрібного контакту, відкрий своє серце тому, кому ти довіряєш і кому до снаги тобі допомогти. Тримати все у собі – те ж саме, що самому тягнути важкий тягар.
6. У виникненні або посиленні пригніченого стану нерідко винна занижена самооцінка. Якщо ти постійно чуєш принизливі вислови про себе й образи, можна почати сприймати себе нікчемною людиною, яка не варта поваги інших. Але поміркуй, хіба хтось має право тебе оцінювати? Хоч би що думали про тебе інші, ти є унікальною особистістю. І якщо комусь щось у тобі не подобається, то це їхні проблеми, а не твої. Шукай спілкування з тими, хто ставиться до тебе по-доброму і з розумінням.
7. Почуття відчаю саме собою не пройде. Якщо відчуєш напад глибокого смутку і нудьги, спробуй переключитися на щось інше, зайнятись якоюсь

справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре виходить, то до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке зазвичай зникає, коли загострюється депресія.

8. Корисно також займатися тим, що тішить тебе. Походи по магазинах і зроби самому собі або комусь із близьких та друзів приємний подарунок; пограй; приготуй свою улюблену страву; перечитай улюблену книжку; порозгадуй кроссворд; помалюй; щось відремонтуй удома; зроби ранкову зарядку; піди в спортзал; прогуляйся на свіжому повітрі; покатайся на велосипеді, роliках та ін.
9. Найкращими ліками від пригніченості є допомога іншим – тим, хто переживає важкий період у своєму житті. Співчуття чужій біді й намагання допомогти ділом здатне перекрити власний душевний біль.
10. Чимало фахівців сходяться на тому, що у критичному стані допомагає релігія. Навіть якщо серед твого близького оточення ти не знайдеш людину, гідну твоєї довіри, ти завжди зможеш звернутися у щирій молитвеній розмові до люблячого Небесного Батька, який ніколи не зрадить і повсякчас напоготові вислухати тебе, виявити до тебе доброту та повагу.
11. У жодному разі не вдавайся до спроби приховати або подолати свою депресію за допомогою наркотиків або алкоголю. Це пастка, в яку потрапляють ті, хто шукає легких шляхів розв'язання проблем. Адже після тимчасової розради і відновлення життєвого тонуcу насувається хвиля пригніченості і роздратованості.
12. Якщо твій душевний стан дуже розбалансований і ти відчуваєш, що не в змозі адекватно оцінювати ситуацію, спробуй звернутися до фахівця:

психолога, психотерапевта, психіатра. Сьогодні існують служби анонімної допомоги людям у кризових моментах життя.

ВИХІД ЗАВЖДИ Є!

ГНІВ – ОЗНАКА НЕЗДОРОВ'Я

Якщо людина озлоблена проти вас – отже, їй погано.

Треба прикласти до серця пластир – любов !

Треба приголубити, лагідно поговорити – і якщо людина не тримає на вас затятої злості, а це тільки тимчасовий спалах – ви побачите, як її серце і злість, розтануть від вашої лагідності й любові, як добро переможе зло.

Тиждень здоров'я в Томаківському професійному аграрному ліцеї

План проведення

Понеділок

- Тренінгові заняття з учнями першого курсу з метою профілактики підліткового паління , алкоголізму, наркоманії.

Вівторок

- Виступ агітбригади « Молодь за майбутнє»!
- Тренінгові заняття з учнями другого курсу з метою профілактики підліткового паління , алкоголізму, наркоманії.

Середа

- Перегляд відеофільму всіма учнями ліцею , під назвою « Вся правда про тютюн».
- Тренінгові заняття з учнями третього курсу з метою профілактики підліткового паління , алкоголізму, наркоманії.

Четвер

- Проведення акції « Міняємо цигарку на цукерку» з усіма учнями та педпрацівниками ліцею, які палять.
- Тренінгові заняття з учнями груп ТУ з метою профілактики паління, алкоголізму, наркоманії.

П'ятниця

- Проведення загальноліцейського конкурсу на виготовлення кращої стіннівки на тему « Профілактика куріння , алкоголізму, наркоманії».
- Підведення підсумків , нагородження найактивніших груп.

Анонімна анкета-діагностика
на виявлення схильності до наркоманії та алкоголізму учнів
ДПТНЗ «ТПАЛ»

(всього в анкеті прийняли участь 101 учень)

1. Вкажіть свій вік.
2. Що таке здоровий спосіб життя ?
3. Чи є у вас шкідливі звички ? Якщо є , вкажіть які саме .
4. Вкажіть , будь-ласка, в скільки років ви вперше спробували палити .
5. У скільки років ви вперше спробували алкоголь?
6. Як ви відноситесь до людей протилежної статі , які постійно палять та часто вживають алкоголь?
7. Ви коли-небудь пробували наркотичні речовини?
8. Якщо пробували, вкажіть будь-ласка які саме НР.
9. Як ви гадаєте , де молодь Томаківки може придбати НР?
10. Чи є у вас друзі , які вживають НР?
11. Якщо тобі незнайома людина на дискотеці або в кафе запропонує попробувати НР, що ти відповіси?

Результати

1. Вкажіть свій вік .

15 років – 18 чоловік

16 років – 26 чоловік

17 років – 29 чоловік

18 років – 23 чоловіки

19 і більше – 5 чоловік

2. Що таке здоровий спосіб життя ?

Не палити , не пити , не вживати наркотиків , дотримуватись певних правил вживання їжі - 52 % учнів. Спорт – 38 %

3. Чи є у вас шкідливі звички ? Якщо є , вкажіть які саме .

Палю та вживаю алкоголь – 49%

Сиджу довго за комп'ютером – 2 %

Неправильно харчуюсь – 7 %

Шкідливі звички відсутні – 43 %

4. Вкажіть , будь-ласка, в скільки років ви вперше спробували палити .

10-11 років – 14 %

12-13 років – 18 %

14-15 років – 23 %

16 років – 11 %

5. В скільки років ви вперше спробували алкоголь?

10 років -15 %

11-13 років – 27 %

14 – 15 років – 34 %

16 років – 11 %

6. Як ви відноситесь до людей протилежної статі, які постійно палять та часто вживають алкоголь?

Позитивно – 7 %

Негативно – 85 %

Мені все одно – 10 %

7 . Ви коли-небудь пробували наркотичні речовини?

Так – 15 %

Ні – 84 %

8. Якщо пробували, вкажіть, будь-ласка, які саме НР.

Марихуана- 12 %

ЛСД , амфетамін – 2 %

9. Як ви гадаєте , де молодь Томаківки може придбати НР?

- У старших друзів , на дискотеці – 16 %

- с. Мирове – 7 %

- м. Запоріжжя – 2 %

- замовити через мережу Інтернет – 2 %

10. Чи є у вас друзі , які вживають НР?

Так – 32 %

Ні - 68 %

11. Якщо тобі незнайома людина на дискотеці або в кафе запропонує попробувати НР, що ти відповіси?

Я погоджусь – 5 %

Відмовлюсь – 95 %

**Сценарий выступления агитбригады «Новая сила»
«Молодежь выбирает здоровье»**

Звучит песня «Береги любовь» Фабрика

Алина - Жизнь та самая река, которую вовек не переплыть,
Хоть и плывем пока.

Рома- Мы сегодня все пришли, чтоб об одном поговорить,
Здоровыми нужно быть.

Настя - Пусть вокруг соблазны для тебя,
Только ты вперед иди.

Миша - Пусть будет трудно, но говорим мы дружно,
Говорим всю правду, как есть.

Надя - Пусть будет трудно, но унывать не нужно,
Друзей, что всегда рядом не счесть.

Ярик - Мы - за здоровье, мы - за счастье,
- Мы - против боли и несчастья!
- За трезвый разум, за ясность мысли,
- За детство, юность, за радость жизни!

Алина - Мы к вам пришли не для забавы,

Рома - Предупредить хотим, услышьте!

Настя - Пропагандировать здоровье

Миша - Всегда мы будем...

Все: Пока дышим!

Алина - Вас приветствует агитбригада «Новая сила»!

Я **Михаил** , люблю спорт.

Я – **Настя** , люблю вышивать.

Я – **Ярослав** , разгадаю любой кроссворд.

Я – **Надежда** , люблю читать.

Я – **Роман** , компьютер мой друг

Я – Алина , люблю отдыхать.

Все: А все вместе мы любим танцевать!

Хореографическая зарисовка в стиле аэробики

Алина - В новом тысячелетии наступает момент,
когда мы за всё бываем в ответе.

Миша - Человек, покоривший небо,
чудо техники изобретая,

Надя - Приобщаясь к дурным привычкам
о здоровье своем забывает.

Рома- Современное общество страдает: от алкоголизма, курения,
наркотиков.

Настя - Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы
живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в
подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

Алина - Если есть у тебя голова на плечах

Рома- То начнем разговор о серьезных вещах

Настя - Кто есть кто?

Ярик - Кто есть ты?

Надя - Быть нам или не быть?

Все: И какими нам быть?

Миша - Вы молоды, сильны, красивы

И вправе сами выбирать...

Алина - В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать!

Рома - А с кем ты - с нами или с ними,

Подумай, прежде чем решить!

Настя - Тебе с пороками такими

На свете долго не прожить!

**Участники агитбригады показывают плакаты «Курение!»,
«Наркомания!», «Алкоголь!».**

Курение

Звучит фрагмент песни «Дым сигарет с ментолом»

Ярик - В каждой сигарете содержится около 15 различных канцерогенных (вызывающих рак лёгких) веществ.

Надя - Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои лёгкие 1 кг смолы и превращает в дым около 1,5 тысячи гривен, а можно было бы потратить эти деньги на отдых на море, купить телефон мобильный или крутые ботинки.

Миша - Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 15 минут. Активное курение отнимает 8-10 лет жизни.

Алина - Курите, если хотите часто болеть:

Рома - иметь заболевания сердца,

Ярик - иметь больные зубы,

Настя - страдать от импотенции,

Надя - заболеть раком легких,

Миша - умереть раньше времени.

Рома - За последнее время более 30 млн. заядлых курильщиков мира расстались со своей вредной привычкой.

Звучит фрагмент песни А.Пугачевой «Брось сигарету»

Все: Присоединяйся!

Алкоголь

Алина - Две тысячи лет назад древнеримский философ Сенека сказал: «Опьянение есть добровольное безумие».

Рома - У подростков, которые привыкли к спиртным напиткам, может развиваться сахарный диабет, возникнуть нарушение половой функции и масса других заболеваний.

Настя - У пьющих родителей рождаются неполноценные дети с различными физическими дефектами и нервно-психическими заболеваниями.

Ярик - Алкоголизм – это путь к преступлению. Около 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Надя - Но опьянение не снимет с человека ответственности за поступки, а наоборот, является обстоятельством, которое увеличивает вину.

Миша - Вслушайтесь в эти цифры!

В Днепропетровской области за 2010 год несовершеннолетними было совершено:

- 522 преступления:

Среди них

– 7 убийств,

- 7 изнасилований

- 20 грабежей,

- 56 разбойных нападений,

- 432 кражи.

Ярик - Все они совершены в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

Наркомания

Звучит фрагмент песни гр.»Наутилус-Помпилиус» «Скованные одной цепью» Участники берутся за руки, выстраивая цепочку.

Алина - Молодёжь, что с тобой нынче стало?

Ведь должна быть душа, голова...

Ну а вы – старики и старухи,

Хоть и молоды ваши года.

Рома - Официально по линии МВД в Украине зарегистрировано 107 тыс. наркоманов. Реально - в 10 – 15 раз больше, более 1 млн;

Настя - 95% - это молодежь в возрасте 15 – 30 лет;

Ярик - 97% наркоманов впервые попробовали наркотики в возрасте с 12 до 19 лет;

Надя - Каждый 5-й наркоман – женщина;

Миша - Ежегодно в Украине около 150 тыс. молодых людей становятся наркоманами;

Алина - В среднем продолжительность жизни инъекционного наркомана 5 – 6 лет;

Рома - Около 120 тыс. людей ежегодно погибают от наркомании, и её последствий э

(это 329 человек в сутки);

- Только 2% наркоманов вылечиваются, остальные 98% - погибают, в основном не достигши 30 летнего возраста;

Алина - НАРКОМАНИЯ - ЭТО : - ПУСТЫЕ ГЛАЗА,

Рома - БЕСЧУВСТВЕННЫЕ И БЕЗНАВСТВЕННЫЕ ДУШИ!

Настя - ТЕЛА, КОРЧАЩИЕСЯ В СУДОРОГАХ «ЛОМКИ»,

Ярик - ТЯЖЕЛЫЕ ПОРАЖЕНИЯ МОЗГА И СЕРДЦА, ТЕЛА И ДУШИ!

Надя - ИНФЕКЦИОННЫЕ И ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ!

- СПИД!

Миша - ЗОЛОТО, ОПЛАЧЕННОЕ УБИТЫМИ ДУШАМИ ЖИВЫХ И КРОВЬЮ МЕРТВЫХ!

Ярик - ГОРЕ ОТЦОВ И МАТЕРЕЙ, ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!

Надя - РАЗРУШЕННЫЕ СЕМЬИ, ПОГИБШИЕ ТАЛАНТЫ, СЛОМАННЫЕ СУДЬБЫ.

Рома - И ВСЕ ЭТО ПЛАТА ЗА ИСКУССТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ.

Все - СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!

Алина - Мы хотим достучаться до вашей совести! Откройте двери!

- Откройте глаза!

- Откройте уши!

- Откройте окна!

- Откройте сердце!

- Откройте душу!

- Не будьте безразличными!

Миша - Что есть жизнь - это вечный вопрос,

Но решать его надо всерьез.

Жизнь прекрасна и бесконечна,

Если только она человечна!

Настя - Посмотри! Как прекрасна земля!

Реки, горы, леса и поля

Это все – наша жизнь и вовек

Ты в ответе за жизнь человек!

Рома -Кто сказал, что все надо попробовать?

Кто сказал, что все надо познать?

Нужно верную выбрать дорогу,

Чтобы твердо по жизни шагать!

Надя - Мы забыли, зачем родились

Что перед нами прекрасная жизнь

Человек! Взрослый ты иль дитя,

Жизнь одна только есть у тебя,

Ты в ответе один за себя!

Ярик – Модно фитнесом заняться (показ).

– На коньках всем нам кататься.

– Лыжи тоже хорошо

– Баскетбол и волейбол

– И футбол, хоккей, танцпол.

– В общем, двигаться спортивно

– И красиво и активно!

Заключительный танец в стиле хип-хоп.

Все: Мы выбираем жизнь!

Список літератури

1. Баранова Н.П. Профілактична робота з протидії торгівлі людьми в навчальних закладах. - Київ, 2008.
2. Левашова С.А. Психолог та підліток. – Ярославль, 2006.
3. Підготовка волонтерів до роботи. - Київ , 2003.
4. Практичний досвід роботи спеціалістів спеціалізованих служб та партнерських організацій Київського міського центру соціальних служб для молоді. - Київ, 2003.
5. Радіонова В.А. Розвиток навичок ділового спілкування. – Ярославль, 2005.
6. Савченко В.І. Тренінг - інтерактивна форма навчання. - Дніпропетровськ , 2010.
7. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. - Харків, 2011.
8. Твоє життя - твій вибір. Навчально-методичний посібник. - Київ, 2006.