



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД ИЗБЕРБАШ»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ г. ИЗБЕРБАШ

368500, г.Избербаш, пл.Ленина 2, e-mail: [i\\_gorono@mail.ru](mailto:i_gorono@mail.ru), тел.(8-87245) 2-41-13, факс 2-41-13

П Р И К А З

« 25 » 01 2023 г.

г. Избербаш

№ 18-56

**О проведении «Урока трезвости» в общеобразовательных организациях  
г. Избербаш**

На основании приказа Министерства образования и науки Республики Дагестан № 08-02-1-24/23 от 13 января 2023г. О проведении «Урока трезвости» в общеобразовательных организациях Республики Дагестан, и во исполнение пункта 1.25 Перечня мероприятий государственной программы Республики Дагестан «Противодействие незаконному обороту наркотиков, профилактика наркомании, лечение, реабилитация наркозависимых в Республики Дагестан», утвержденной постановлением Правительства Республики Дагестан от 13 октября 2021 г. № 279, и в целях профилактики наркомании среди школьников,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

**1. Руководителям СОШ:**

- 1.1. В период с 6 февраля по 4 ноября 2023г. проводить классные часы по антинаркотическому просвещению с применением методических рекомендаций «Урок трезвости», разработанных Федеральным проектом «Трезвая Россия» на базе Московского института психоанализа.
- 1.2. Организовать размещение информации о проведенных классных часах по антинаркотическому просвещению на официальных сайтах образовательных организаций.

**2. Методисту МКУ ИМЦ Управления образованием г. Избербаш  
Шериповой З.Г.:**

- 2.1. Опубликовать настоящий приказ на официальном сайте  
Управления образованием г. Избербаш.
3. Контроль исполнения настоящего приказа возлагаю на методиста МКУ  
ИМЦ Управления образованием г. Избербаш Раджабову М.Д.

Приложение: на 99 л. в 1 экз.

Начальник УО г. Избербаш



З.И. Магомедова

Раджабова М.Д.  
Тел.: +7(967)4052227



**ТРЕЗВАЯ  
РОССИЯ**  
www.ТрезваяРоссия.рф



Московский  
Институт  
ПСИХОАНАЛИЗА

# ПРОГРАММА

## «УРОК ТРЕЗВОСТИ»

Методическое пособие для антиалкогольной профилактической работы с подростками и молодежью при просмотре видеофильма «Урок Трезвости».

**Разработано Федеральным проектом «Трезвая Россия»  
на базе Московского института психоанализа.**

Москва, 2019 г.

## Аннотация



Пособие, подготовленное Экспертно–аналитическим центром Федерального проекта «Трезвая Россия» совместно с Московским институтом психоанализа при поддержке Общественной палаты Российской Федерации, предназначено для проведения антиалкогольной профилактической работы с учениками школ, студентами колледжей и других средних специальных образовательных учреждений.

Программа «Урок трезвости» включает просветительские материалы для учителей, материалы для подготовки и проведения мероприятий по просмотру фильма «Урок трезвости» и приложения, в которых представлены контрольно-измерительные материалы для оценки результативности просмотра видеоролика и законодательные основы проведения профилактической работы в учреждениях образования. Упражнения для учителей и учащихся носят развивающий характер и направлены на формирование ценностей здорового образа жизни развитие умений противостоять вредоносным влияниям на человека.

## Содержание

Предисловие	4
Часть первая. Базовый блок	5
Актуальность	8
Введение	14
Зачем нужна Программа «Урок трезвости»?	18
Что такое «трезвость»?	19
Можно ли развить трезвость?	21
Что происходит с трезвостью в подростковом возрасте?	21
Можно ли соединить профилактику алкоголизма и трезвость?	22
Креативная профилактика через подсознание.	24
Что необходимо знать и уметь специалисту – тренеру Программы?	28
Самоподготовка тренера Программы	32
Часть вторая. Психологические особенности подросткового возраста	39
Основные мишени профилактической работы	39
Противоречия подросткового возраста	44
Факторы риска подростковой алкоголизации	48
Часть третья. Интерактивные мероприятия Программы	55
Интерактивное мероприятие для девушек-подростков 14+	56
Интерактивное мероприятие для юношей-подростков 14+	70
Интерактивное мероприятие для группы 18+	80
Приложение 1	88
Приложение 2	90

## **Предисловие**

### **Уважаемые коллеги!**

Перед вами разработанные Экспертно–аналитическим центром Федерального проекта «Трезвая Россия» совместно с Московским институтом психоанализа при поддержке Общественной палаты Российской Федерации инновации для профилактической работы с подростками с целью формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и предупреждению алкоголизма. В первых двух главах содержатся ознакомительные материалы по проблеме антиалкогольной профилактики, в третьей главе приведены материалы для проведения урока (45мин.), включающего просмотр и обсуждение подготовленного ФП «Трезвая Россия» видеоролика «Урок трезвости». В материалах содержатся также рекомендации, ориентирующие учителей на продолжение профилактической работы, путем приобщения к ней самих подростков и их родителей. В Приложении приведены основные юридические документы, связанные с организацией и проведением антиалкогольной профилактической работы в учреждениях образования. Уверен, данный труд поможет в работе с молодежью по выработке бережного отношения молодых людей к своему здоровью.

**С уважением,**

**Султан Хамзаев**

**Руководитель Федерального проекта «Трезвая Россия»**

## Часть первая. Базовый блок



*«Это - чрезвычайно важная вещь. [...] За последние годы в стране резко сократилось потребление алкоголя. Это, по сути, - антиалкогольная компания, которая проводится государством и такими людьми, как Вы. Которая даёт очень хорошие результаты. И, которые, практически никто не замечает. Она никому не вредит: ни бизнесу, ни людям. Идёт изнутри, в спокойном режиме. Мы - видим результат. Вы - большие молодцы!»*

**Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин о работе Федерального проекта «Трезвая Россия». Август, 2018 г.**



Федеральный проект «Трезвая Россия» - независимая неправительственная организация, целью которой является консолидация всех разумных сил общества, включая Государство, бизнес, общественные организации, религиозные объединения и все ответственные политические партии для создания эффективной системы, направленной на защиту граждан России от алкогольной и наркотической угрозы.

**Направления работы Федерального проекта «Трезвая Россия»:**

- Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании
- Общественный контроль
- Экспертно – аналитический центр ФП «Трезвая Россия»

## Миссия

Программа «Урок трезвости» (видеоконтент и методическое пособие) подводит итоги системной пятилетней работы группы экспертов Федерального проекта «Трезвая Россия» и ученых из Московского института психоанализа по профилактике среди детей и подростков алкоголизма, табакокурения и наркомании в нашей стране.

## Этапы создания

Команда Федерального проекта «Трезвая Россия», проведя независимую экспертную оценку методических пособий, ещё в 2012 году установила, что у родительского сообщества, преподавателей и у самих



учеников есть запрос на новый, интерактивный формат работы в сфере профилактики потребления алкоголя, табакокурения в молодёжной среде. Начиная с 2012 по 2014 вместе с родительскими комитетами, преподавателями, психологами, юристами, экспертным сообществом шла работа по разработке нового контента.

С 2014 года при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, глав субъектов и антинаркотических комиссий субъектов Российской Федерации было проведено более 7000 мероприятий в регионах России.

Инициатором и автором идеи программы «Урок Трезвости» стал Проректор Московского института психоанализа, руководитель ФП «Трезвая

Россия», член Общественной палаты Российской Федерации Султан Султанович Хамзаев.

Пилотными регионами были выбраны: Псковская, Ленинградская, Новгородская, Ярославская области, Ненецкий Автономный округ, Тульская, Тверская область, г. Москва, Ростовская область, Краснодарский край, Республика



Дагестан, Карачаево-Черкесская Республика, Чеченская Республика, Пермский Край, Свердловская область, Республика Татарстан, Якутия, Хабаровский край и Амурская область.

С 2014 по 2018 год силами гражданских активистов проекта «Трезвая Россия» программа «Урок трезвости» была апробирована в более чем 65 регионах России.

В акциях по продвижению программы «Урок Трезвости», проводимых ФП «Трезвая Россия», приняли участие более 800 гражданских активистов. Это - преимущественно молодые учителя, психологи, лидеры общественного мнения и спортсмены.



На сегодняшний день данное методическое пособие, на уровне образовательной программы, готовы внедрить в Карачаево-Черкесской Республике, Республике Дагестан, Республике Удмуртия и в Псковской области. В регионах страны для продвижения идей проекта командой «Трезвой России» было проведено более 200 круглых столов.

В 2018 году просветительский формат программы «Урок Трезвости» был поддержан Министерством просвещения Российской Федерации.

О поддержке программы «Урок Трезвости» на февраль 2019 год уже заявили более 600 средних образовательных школ и 40 высших учебных заведений.

## Актуальность

Внедрение программы «Урок трезвости» во всероссийском масштабе коррелирует с пунктами 3 и 6 Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»<sup>1</sup>. В частности, в пункте 3 данного Указа Правительству Российской Федерации при разработке национальной программы в сфере демографического развития Президент России рекомендует исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить достижение следующих целей и целевых показателей: увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая отказ от вредных привычек<sup>2</sup>.

Излишне говорить о том, что пьянство является одной из самых острых медико-социально-психологических, а вследствие этого - и экономических проблем современной России. По самым приблизительным и заниженным



<sup>1</sup> <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>

<sup>2</sup> <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>

подсчётам, совокупный ущерб экономике страны составляет около 3% от объема ее ВВП.

Устойчивое социально-экономическое развитие, повышение качества жизни невозможно без трезвого поведения самих граждан и решения алкогольной проблемы. Неумеренное потребление гражданами алкоголя, то есть, поведение, неблагоприятно влияющее на здоровье, приносит серьёзные демографические, социальные, экономические последствия. Они связаны с повышенной смертностью, потерей продолжительности здоровой жизни, с утратой трудоспособности, со снижением производительности труда, с затратами на лечение алкоголизма, с социальными выплатами государства инвалидам, сиротам, с ущербом от пожаров и дорожно-транспортных происшествий, с расходами на содержание заключённых, на борьбу с преступностью и беспризорностью, со снижением интеллектуального потенциала членов нашего общества. Все это является факторами угрозы общественной и национальной безопасности России.

Обратимся к некоторым официальным данным, касающимся анализа потребления алкогольных напитков людьми разного возраста в разных странах и последствиям этого потребления.

### **Что изменилось за последние десятилетия?**

Посмотрим хронологию событий. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), с конца 80-х годов прошлого столетия уровень потребления спиртных напитков начинает представлять национальную опасность, если в стране в год на душу населения потребляется более 8 литров алкоголя (в переводе на чистый спирт). После этого порога начинается необратимое угасание этноса (*Mäkelä K, Room R, Single E, Sulkunen P, Walsh, 1981*).

## **Первое десятилетие 21 века.**

Прослеживание динамики употребления алкоголя в России показывает весьма неутешительные результаты.

«По официальным данным Роспотребнадзора за 2009 г. (экспертные оценки даже выше), потребление алкоголя в стране поднялось до 18 литров на душу населения в год. Порог безопасности, определенный ВОЗ для любой страны в 8 литров, превышен, по крайней мере, вдвое – без принятия самых экстренных мер деградация России, ее народа неизбежна». (Н. Герасименко 2009 г.)

Немцов А.В., Терехин А.Т. в 2007 г. сообщают: «Сверхвысокое потребление алкоголя в России приводит к преждевременной смерти около 500 тысяч человек ежегодно. Это около 30% смертности мужчин и 15% – женщин».

По данным социального мониторинга «Инноченти» (2004 г.), «Каждый второй из живущих сегодня в России 40-летних мужчин не доживет до 60 лет (50%), а в бедной, но непьющей Албании – только каждый двадцатый (7%)».

По данным ВОЗ при анализе показателей Базы данных Всемирной организации здравоохранения «Global Mortality Database [www.who.int/healthinfo/morttables/en/](http://www.who.int/healthinfo/morttables/en/), из 100 юношей-выпускников школ 2009 года – в Англии доживут до пенсии 90 человек, а в России лишь 40. Основная причина, по мнению экспертов ВОЗ, – алкоголь.

По данным МВД России за 2007 год, более 78,5% преступлений несовершеннолетние совершают в состоянии алкогольного опьянения, число осужденных несовершеннолетних за преступления, совершенные в нетрезвом состоянии, составляет около 30 тысяч человек в год.

Исследование Общественной палаты Российской Федерации (2009 г.) свидетельствует о том, что ежегодная смертность от прямых и косвенных последствий употребления алкоголя оценивается в 500 тысяч человек и выше. Алкоголь сокращает жизнь человека в среднем на 15-20 лет.

Ежегодные прямые и косвенные потери государства достигают в 1 трлн. 700 млрд. рублей.

По данным общероссийского опроса молодежи, проведенного Минобразования России по репрезентативной выборке в 2002 г., алкогольные напитки (включая пиво) потребляют 80,8% подростков и молодежи. За десятилетие, с 1993 по 2003 гг., возраст приобщения к алкоголю снизился с 16 до 13 лет.

Как видим, публикации последних лет века отражают достаточно опасную картину влияния последствий алкоголизма на состояние общества.

### **Спустя 10 лет.**

Обратимся к анализу той же тематики **во втором десятилетии 21 века.**

Министерство здравоохранения Российской Федерации сообщает, что уровень потребления алкоголя в 2017 году составил 10,3 литра на душу населения (по сравнению с 2009 годом отмечается снижение на 7,7 литров). Однако в 2017 году употребляли алкоголь 59% граждан. Доля граждан, утверждавших о неупотреблении алкоголя, возросла с 25% в 2009 году до 39% в 2017 году (по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения).

По данным Росстата на начало 2017 года, численность больных алкоголизмом, состоящих на учёте в лечебно-профилактических организациях, составляла более 1,4 млн. человек.

Нужно понимать, что употребление алкогольной продукции широкими массами населения является своего рода трансляцией этой модели последующим поколениям. Огромное количество пьющих людей, помимо вреда своему здоровью, является негативным примером для подрастающего поколения, создавая условия принятия этой привычки. Поэтому эффективная работа по уменьшению потребления алкоголя, направленная на подростковую и

молодежную аудиторию сегодня, послужит прерыванию передачи негативной модели поведения последующим поколениям.

По данным Роспотребнадзора, ежедневно в России потребляют алкоголь (включая пиво) 33% юношей и 20% девушек. Известно, что злоупотребление алкоголем в юности увеличивает в 5-6 раз риск развития алкоголизма и смерти, особенно насильственной, в будущем.

В настоящее время возраст начала употребления алкогольной продукции экспертами Федерального проекта «Трезвая Россия» и другими экспертами отмечается на уровне 13-15 лет. К этому времени многие подростки хотя бы один раз употребляли алкогольные напитки разной степени легкости (от пива до водочных изделий), некоторые из них склонны к постоянному применению алкогольных напитков как средства ухода от реальных проблем, что может привести к алкоголизму.

В медицине активно дискутируются вопросы подросткового алкоголизма как наиболее тяжелой формы заболевания. Статистика показывает, что втянутыми в употребление алкоголя оказывается все большее число подростков. Запрещать данные действия бесполезно, так как запреты вызывают только больший интерес.

***Вывод один – надо искать альтернативу***

***Все это делает профилактическую работу актуальной.***

Эксперты Федерального проекта «Трезвая Россия» пришли к выводу, что решению проблемы способствует консолидация усилий всех секторов общества (государство, общество и бизнес), деятельность которых, направлена на профилактику употребления алкогольных изделий, создание единой системы профилактической работы с участием педагогов, родителей, специалистов и

непосредственно подростков. Наиболее подходящим местом для реализации такой системы являются учреждения образования. В них профилактическая деятельность должна развиваться по трем направлениям:



**Подготовка педагогического коллектива.** Педагогов необходимо ознакомить с сущностью, необходимостью и возможностями антиалкогольной профилактики в учреждениях образования.

**Организация профилактической работы непосредственно в среде подростков группы риска** с целью формирования у них отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

**Работа с родителями учащихся,** целью которой является повышение уровня информированности родителей по проблеме употребления алкогольной изделий продукции, а также привлечение родителей к совместной работе по созданию безопасной атмосферы и в образовательном учреждении, и в семье. Родители - союзники педагогов и специалистов по созданию у подростков осознанной мотивации на сохранение здоровья.

Одной из форм такой работы могут быть специализированные уроки по разным направлениям профилактики.

Специалисты из Экспертно-аналитического центра Федерального проекта «Трезвая Россия», Московского института психоанализа констатируют, что в современном мире все активнее встает вопрос не просто о профилактике зависимого поведения среди подростков и молодежи, а о **системе психологически и социально ориентированных мероприятий предупредительного характера.** Такая система эффективно работает в том

случае, если она открыта, доступна и понятна большому числу людей. И что как не творческий подход - рисунки, мультфильмы, театральные постановки, выставки, помогает создавать проекции сознания на будущую действительность, используя видеоряд и ролевые позиции для создания собственного образа, который сразу ясен и доступен для подражания каждому подростку и молодому человеку. На этом основана разработка креативной программы «Урок трезвости» как мероприятие предупредительного характера.

## **Введение**

**Программа «Уроки трезвости»** (далее – Программа) отвечает современным запросам на развитие трезвости в рамках профилактики употребления алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ) подростками и молодежью.



Главная цель Программы - дать возможность тренировать навыки социальной безопасности как базовый опыт трезвости для подростков, юношей и девушек.

Развитие таких навыков наиболее эффективно проводится в формате тренинга социальных навыков.

Центральное место Программы отводится упражнениям по развитию конструктивного безопасного взаимодействия в группах сверстник - сверстник, учитель - ученик, родитель - сын (дочь) – ребенок. Эти упражнения (занятия)

проводятся до и после просмотра видеоролика (или его частей) о трезвости для подростков и взрослых.

Федеральным проектом «Трезвая Россия» с группой специалистов в области антиалкогольной профилактики создан видеоролик «Урок трезвости» (его можно называть также мультфильмом) и разработаны методические рекомендации по организации профилактической работы на его основе.

Идея создания настоящего пособия заключается в том, чтобы представить заинтересованным специалистам технологию просмотра видеоролика и обсуждение его так, чтобы предлагаемые меры профилактики развивали у школьников и родителей не только знания в области алкогольной зависимости, но и воздействовали на сознание, волю, чувства, действия и поступки детей и молодежи, формируя тем самым культуру здорового образа жизни, нравственности, морали, опыт сохранения собственного здоровья.

Направления работы с учащимися на уроке определены с учетом психологических механизмов развития личности и возрастных особенностей подростков.

В Программе для каждого вида занятий (уроков) подробно раскрыты цели, задачи, описывается содержание занятия, методические приемы, формы, методы, средства и основные понятия, которые используются для проведения специальных упражнений.



Каждый урок состоит из последовательных шагов по заранее намеченному плану. Для того, чтобы достичь желаемого результата и определить, каков он, предлагается диагностический инструментарий, которым можно измерить пусть еще

малые, но уже достижения. Все эти звенья, сложенные в одно целое и наполненные креативом и составляют Программу «Урока трезвости».

Заинтересованные педагоги, родители, наставники подростков и молодежи могут, пройдя самоподготовку, описанную в настоящем пособии, стать тренерами и, следуя Программе «Урок трезвости», проводить



интересные содержательные встречи с подростками, развивать у них необходимые личностные качества и добиваться успехов в развитии навыков здорового образа жизни.

Контент, разработанный Федеральным проектом «Трезвая Россия» рассчитан на молодых людей; представителей «группы риска по употреблению алкоголя». Группу риска составляют подростки, живущие в семье, где члены семьи злоупотребляют алкоголем, или дружат с теми, кто выпивает, а также подростки, имеющие собственный опыт употребления алкоголя. Участие подростков в Программе возможно с разрешения родителей и с согласия самих детей.

Если профилактическая работа выходит за рамки просмотра и обсуждения видеоролика «Урок трезвости», то для каждой гендерной группы профилактической интервенции необходимо разрабатывать отдельные методические материалы, поскольку такая работа должна быть дифференцирована.

Программа «Уроки трезвости» представляет собой оригинальную работу и может быть рекомендована для проведения профилактической антиаддиктивной работы преподавателям школ и специалистам, работающим с детьми подросткового



возраста и с семьями, имеющими детей-подростков. Она, имея изначально определенную структурную и содержательную основу, в то же время предоставляет свободу творчества ведущим программу, возможность учитывать территориальные особенности мест, где проводится программа, социальную ситуацию в группе или классе и индивидуальные особенности ее участников. В целом ее можно рассматривать как творческую программу, позволяющую использовать опыт специалистов, знание местной ситуации для создания разнообразия приемов и заданий учащимся. Можно сказать, что в Программе «Уроки трезвости», сочетающей авторское начало и возможности раскрытия творческого потенциала ведущего программу, зарождается новое направление превентивного воздействия на негативные социальные явления - это креативная, или иными словами творческая, профилактика, действующая через подсознание на подростка или молодого человека. Такой подход позволяет органично и качественно выстраивать установки, защищающие молодых людей от потребления не только алкоголя, но и других психоактивных веществ.

## Зачем нужна Программа «Урок трезвости»?

Экспертно-аналитический центр Федерального проекта «Трезвая Россия» пришел к выводу, что воспитание и развитие в духе здорового образа жизни, играют важную роль в формировании мировоззрения человека. Трезвость, как



природообразующее качество человека, позволяет человеку максимально использовать свои возможности для планирования и построения своего жизненного пути, что становится естественным потенциалом развития личности, общества и нашей страны в целом.

Природная трезвость, данная человеку еще до рождения, постепенно формируется до 33-35 лет и подвержена разрушению. Наиболее уязвимая возрастная группа по отношению к разрушению природной трезвости и вовлечению в зависимое поведение – это подростки. Если риски здоровью начинают агрессивно влиять на человека именно в подростковом возрасте, то становится очевидным, что они будут затормаживать развитие природной трезвости и ставить барьеры для полноценной жизни подростка и его семьи. Поэтому, если подросток или молодой человек знаком с алкоголем, необходимо формировать у него такие компетентности - знания, навыки и умения, которые будут препятствовать разрушению природной трезвости, будут восстанавливать и укреплять ее в рискованных ситуациях. Навыки трезвенности при отказе от потребления алкоголя становятся необходимым инструментом защиты человека, и приводят к снижению рисков разрушения жизни и здоровья.

Такие навыки могут быть сформированы на занятиях по программе «Уроки трезвости».

### Что такое «трезвость»?

Представления о трезвости отражены в толковых словарях, исследованиях ученых, в ассоциативных списках синонимов к слову трезвость (см. рисунок 1).

Значение слова трезвость из толкового словаря С.И. Ожегова:

1. Воздержанный в употреблении спиртных напитков, не пьющий.
2. Здравый, рассудительный.
3. Не пьяный, не хмельной.

Значение слова трезвый из толкового словаря Т.Ф. Ефремовой:

1. Тот, кто не пьян.
2. Тот, кто отличается здоровой рассудительностью, свободен от иллюзий, самообмана.

<b>СИНОНИМ</b>	<b>ЧАСТОТА ПРИ ЗАПРОСЕ В «ЯНДЕКС»</b>
<b>УМ</b>	<b>27836</b>
<b>БЛАГОРАЗУМИЕ</b>	<b>761</b>
<b>ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ</b>	<b>296</b>
<b>РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>196</b>
<b>РАЗУМНОСТЬ</b>	<b>124</b>
<b>ЗДРАВОМЫСЛИЕ</b>	<b>111</b>
<b>ПРАКТИЦИЗМ</b>	<b>40</b>
<b>ЗДРАВЕСТЬ</b>	<b>38</b>
<b>РАЦИОНАЛЬНОСТЬ</b>	<b>28</b>
<b>АБСТИНЕНЦИЯ</b>	<b>24</b>
<b>РЕАЛИСТИЧНОСТЬ</b>	<b>10</b>
<b>ВОЗДЕРЖАННОСТЬ</b>	<b>7</b>
<b>ТРЕЗВЕННОСТЬ</b>	<b>4</b>

ТрезваяРоссия.рф

Рисунок 1. «ТРЕЗВОСТЬ», синонимы

В научной литературе существует Закон трезвости.

«Каждый человек рождается трезвым существом» - это выдержка из Закона трезвости.

Основной Закон трезвости звучит так:

«Трезвость -

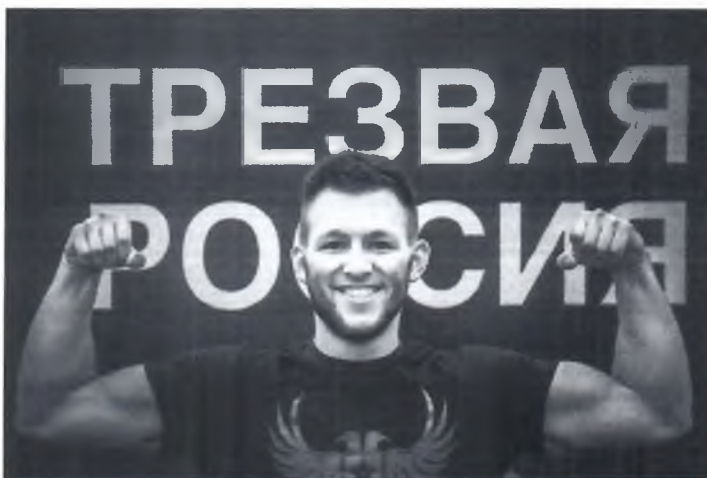
- это ясное, четкое отражение головным мозгом окружающей действительности, данное человеку с рождения;

- это естественное, творческое, единственно разумное состояние человека, семьи, народов, государств;

- это полная свобода человека от алкогольной, табачной и другой запрограммированности и фактических отравлений агентами зависимости.

Нарушение Закона трезвости ведёт к гибели как отдельного организма и его потомства, так и всего человеческого общества».

Сегодня многие отечественные и зарубежные ученые изучают и описывают трезвость.



Американская ассоциация аддикций приняла стандарты термина трезвость, описав его как состояние активного стремления к равновесию в аспектах биологического, психологического, социального и духовного здоровья, а также к устойчивости хорошего самочувствия и благополучия в жизни человека.

## **Можно ли развить трезвость?**

В своем становлении трезвость, как состояние организма, выстраивает различные уровни преодоления трудностей, проходит определенные этапы зрелости, и формирует свой потенциал развития.

Пока ребенок растет, у него развиваются необходимые процессы, качества трезвости, которые выражаются в устойчивых равновесных состояниях. Это состояния спокойствия, чувства радости и благодарности и многое другое. В устойчивые состояния трезвости постепенно вовлекаются физическая активность, восприятие, память, внимание, интересы, творчество. Равновесные состояния трезвости достигаются в процессе мышления, формирования речи, в проявлении эмоций и воли, чувств и в других процессах.

Обретению состояния устойчивости и равновесия способствуют навыки обучения, коммуникативные навыки, навыки построения целей, ценностей, смыслов и высших стремлений, которые в свою очередь приводят к социально позитивному поведению, к достижениям в учебе и в жизни каждого человека, что способствует постоянному развитию природной трезвости человека и ее стабилизации.

## **Что происходит с трезвостью в подростковом возрасте?**

У старших подростков трезвость формируется на этапе развития навыков социальной безопасности, которые в дальнейшем помогут человеку создать устойчивые дружеские, близкие и деловые отношения, минимизировать риски разрушения семьи, карьеры и профессии. Большую роль в формировании трезвости в подростковый период играет ближайшее окружение: семья, друзья, значимые взрослые, то есть социальная среда, которая создает условия для развития устойчивых безопасных отношений.

Среди старших подростков и юношей поддержание природной трезвости нуждается в наличии безопасной среды, в постепенном созревании отношения к трезвости как к ценности жизни, благодаря которой развиваются навыки управления факторами и ситуациями риска и развиваются способности преодоления трудностей.

Трезвость – это ценнейшее качество личности; осознание ошибок и возвращение к трезвости – большое достоинство; а распространение трезвости среди людей – великая добродетель.

### **Можно ли соединить профилактику алкоголизма и трезвость?**

Забота о трезвости есть основа и содержание профилактики зависимого поведения и сохранения здорового образа жизни в любом возрасте.



Вначале необходимо заботится о развитии природной (первозданной)

трезвости, то есть формировать необходимые навыки, помогающие ребенку, подростку, юноше, молодому человеку укреплять систему личностных ценностей и противостоять факторам риска возникновения и вовлечения в зависимость. У взрослого человека первозданную трезвость необходимо охранять и тренировать для сохранения ее стабильности.

Если проводится работа по попечению, заботе о природной, первоначальной трезвости, то это - **первичная профилактика зависимого поведения.**

Когда человек находится в ситуации потребления алкоголя, табака, наркотиков, развитие природной трезвости нарушается. Подростки и молодые люди, начинающие потребление алкоголя, сразу попадают в так называемые «группы риска». Работа с подростками «группы риска», направленная на отказ от потребления алкоголя (или других психоактивных веществ), имеет свое особое содержание, в том числе - включает коррекцию отдельных повреждений природной трезвости и называется **вторичная профилактика зависимого поведения.**

Когда человек все же заболел зависимостью, а затем встал на путь ее преодоления, то сначала он проходит лечение, потом реабилитацию. Конечно, при наступлении зависимости больной человек значительно разрушил свою природную трезвость, а значит, после этого ее необходимо отстраивать заново. И хотя восстановленная трезвость - более хрупкое состояние, ее необходимо всемерно поддерживать. Она требует особой трепетной заботы со стороны человека и его близких людей. В такой ситуации все действия направлены на профилактику срывов и нового приобщения к зависимому поведению, и такая работа называется **третичная профилактика зависимого поведения.**

В России законодательно разрешено потребление алкоголя и табакокурение молодым людям, начиная с 18 лет, и этот возрастной ценз Государство и общество стремится повысить до 21 года, как в других развитых странах, так как именно в этом возрасте наступает зрелость личности. Именно эксперты ФП «Трезвая Россия» первыми выступили инициаторами увеличения возрастного порога при продаже алкоголя с 18 до 21 года. Потребление наркотиков в любом возрасте, а также склонение и принуждение подростков к

курению табака, принятию алкоголя в России запрещено и карается уголовным наказанием. Для предотвращения зависимостей, лечения и реабилитации таких больных в стране создана наркологическая служба, которая требует также модернизации.

### **Креативная профилактика через подсознание.**



Специалисты Федерального проекта «Трезвая Россия» утверждают, что для профилактики алкоголизации населения и молодежной его популяции предстоит сделать еще многое, однако сегодня найдены главные посылы: трезвость имеет каждый от рождения, она рядом,

доступна, понятна, интересна. И хотя трезвость ценна сама по себе, мы все еще стараемся найти доказательства, почему это так. Такое понимание подхода к решению проблемы избрали авторы видеоролика «Урок трезвости». Обсуждая эти доказательства с помощью рисуночных изображений и комментариев к ним, они вовлекают зрителей в поиск решения в пользу здорового образа жизни, используя механизмы и технологии влияния на человека на уровне бессознательного.

Перед нами - видеоролик о современном пьющем обществе, результатах нездорового образа жизни и о трезвой альтернативе. В нем ведется рассказ о вреде алкоголя и наркотиков. Раскрываются секреты манипуляции человеком посредством алкоголя. Кратко и динамично представлена история социального

обмана. Красочно показаны технологии спаивания россиян и последствия, связанные с распитием алкогольных напитков.

Однако встает вопрос: «Так с какой же стороны зритель смотрит на фильм?» «Что он должен увидеть и понять?»

И тут мы четко осознаем необходимость не просто просмотра видеоролика. Именно с позиции сохранения и развития трезвости нам вместе нужно идти по пути смены кадров и смыслов.

Для этого мы разрабатываем и представляем здесь технологическую линию *креативного восприятия* видеоматериала. В этой линии видео становится частью интересной творческой профилактической мастерской, где особые поведенческие компетенции (знания, умения и навыки) вырабатываются в непринужденной обстановке и в определенной последовательности.

В начале встречи у зрителей происходит расстановка ориентиров и выверяется трезвый взгляд, затем по мере просмотра и оценки происходящего происходит раскрытие себя в рисуночных креативных видео-тестах.

Это круто, говорите вы, побывав в такой профилактической мастерской!

Это не просто встреча и просмотр видеоролика (назовем его мультфильмом), это - путешествие в современный мир трезвости или, вернее, в то, что от него осталось. Это поиск возможностей, как все можно изменить к лучшему.

Как построен видеофильм? В процессе появляющихся постепенно рисунков отображается скрытый, манящий внимание, образ. Это своеобразные знаки для подсознания о возможных зарождающихся новых смыслах, высвечивании скрытых проблем, связанных с алкоголем, или о неожиданных радостях в жизни. Таким образом в нашей профилактической мастерской начинается **креативная профилактика**. Именно так и называется процедура просмотра мультфильма.

Креативная профилактика зависимого поведения позволяет мотивировать детей и взрослых на трезвость достаточно быстро. Зададим вопрос: «Что нам лучше всего удастся в жизни?» Ответ: «Это то, что нам интересно, то, что мы понимаем и то, что доступно осознанию и не вызывает слишком больших трудностей для освоения». Именно это мы и найдем при просмотре видеоролика. Его содержание и форма представления и интересно, т.к. очень необычно, и понятно, т.к. просто изложено и нет никаких трудностей – все доступно.

Итак, мы смотрим видеоролик «Урок трезвости».

Использование рисунка в этом мультфильме помогает зрителю без особого труда войти в необходимое



эмоциональное состояние в данный момент времени. Это, в свою очередь, позволяет непринужденно понять и принять новые мотивации на совершение трезвых социально значимых поступков и достижение достойных результатов трезвого поведения. К счастью, на часть возникающих важных вопросов можно ответить с помощью своего подсознания.

В рисунках, прежде всего, ведется диалог с внешним миром, выражается то, что думает автор (и зритель) о заявленных в мультфильме проблемах и о путях их решения. Поскольку рисуночный способ подачи информации для человека является косвенным, в отличие, например, от речи, рисунки в меньшей степени контролируются сознанием. Поэтому воспринимаемые рисуночные образы более гармонично встраиваются в сознание молодого человека (частично они действуют и на бессознательном уровне), и их содержание, вместе с

комментариями, начинает влиять на осознание проблемы и работает на принятие позитивных решений.

Такие фильмы способен понять каждый. Даже, если вы не умеете рисовать, у вас создается четкое представление, что это достижимо, а значит и трезвость, как норма жизни, достижима на вашем пути. (Здесь действуют ассоциативные связи ситуаций и выводов. Этим и хороша творческая, креативная профилактика).

За линей карандаша художника устремляется мысль каждого, кто смотрит фильм. Это позволяет осуществлять профилактическое вмешательство через рисование кистью в момент появления линий, или при создании простого наброска карандашом. В основе любой анимации лежат простые плагины, обрисовывающие и оставляющие след на бумаге во время движения заданной точки. За ними скрывается мощный эффект появления образа героев, доступных и таких похожих на каждого из нас.

Этими методами можно легко анимировать появление, например важных выводов. Когда персонажи готовы, они подскажут, как защитить себя от алкоголя, остановиться и не прикасаться к спиртному. И каждому становится, очевидно, что это просто, как будто мы рисуем мелом на доске цветок, или пишем от руки добрые слова. Через рисунки подсознание посылает нам положительные сигналы. Психология рисунка помогает их расшифровывать, раскрывать скрытые желания и прокладывать путь к социально полезным делам.

Процесс просмотра видеоролика «Урок трезвости» создает креативное профилактическое пространство, которое содержит побудительные мотивы к сохранению трезвости и здоровому образу жизни. Дополнение просмотра заданиями разного рода, представленными в пособии, способствует закреплению полученного эффекта.

## Что необходимо знать и уметь специалисту – тренеру Программы?

Итак, мы узнали о трезвости, как о явлении, с точки зрения науки и практики. Именно забота о трезвости человека лежит в основе профилактики зависимого от алкоголя поведения.



Зависимость не появляется на пустом месте. Сначала происходит разрушение трезвости. К разрушению трезвости приводят:

- **Перегрузки** физические и эмоциональные;
- **Нарушение сна;**
- **Усталость;**
- **Отсутствие отдыха;**
- **Конфликты**, особенно мелкие ссоры и повседневные неприятности;
- **Стресс**, в том числе - повседневный;
- **Болезни**, частые заболевания;
- **Травма**, чаще обширная;
- **Насилие** физическое, психическое, сексуальное, экономическое;
- **Суицидальные мысли** и суицидальная настроенность;
- **Психоактивные вещества** и другие агенты зависимости.

«Что такое зависимое поведение?» - спросите вы. Зависимое поведение или зависимость – это отклоняющееся от нормы поведение, при котором человек

*осознанно* стремится изменить собственное сознание с целью ухода от реальности посредством воздействия агентами зависимости: химическими психоактивными веществами, чрезмерными неконтролируемыми эмоциями и/или потребностями.

Рассмотрим это определение более подробно, раскрывая каждое входящее в него понятие.

**Агенты зависимости.** Агенты зависимости становятся основой для различных форм зависимого поведения. Сегодня насчитывается более 400 разновидностей таких агентов. Они разделены на три основных вида: (1) химические вещества, (2) эмоции, (3) потребности.

1. Психоактивные вещества (спирт, наркотики, табак и т.д.) лежат в основе возникновения **«химической зависимости»**. Это - алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение и т.д.

2. Высокоамплитудные, неконтролируемые эмоции порождают так называемые **«нехимические зависимости»**, или их еще называют **«эмоциональные зависимости»**, или **«социально одобряемые зависимости»**. Среди них трудовоголизм, гемблинг, зависимость от компьютерных игр, киберзависимость (интернет-зависимость), зависимость от гаджетов, шопоголизм, спортивная зависимость, религиозная зависимость, медиазависимость (зависимость от СМИ) и т.д.

3. Слабоуправляемые потребности порождают известные **«промежуточные зависимости»** или так называемые **«потребностные зависимости»**. Среди них пищевая зависимость, коммуникативная зависимость (созависимость, зависимость от соцсетей и других социальных объектов), зависимость от информации, любовная зависимость, сексуальная зависимость, и т.д.

При возникновении зависимости у человека изменяются нормы поведения.

### **Нормы поведения.**

Считается, что разрушение трезвости ведет к разрушению адаптивной «нормы» человеческого бытия, в том числе – к разрушению и качественному изменению норм поведения. Различия психологических «норм» при зависимом поведении наиболее наглядно в сравнении с «нормой» повседневной жизни.

### **Норма повседневной жизни**

- Жить интересами семьи и/или работы, иметь увлечения;
- Хорошо приспосабливаться к жизни - это значит быть мотивированным (1) к выполнению долга, (2) к познанию своей миссии, (3) к развитию своих способностей;
- Выражать устои и традиции повседневной жизни;
- Быть консервативным;
- Вести размеренный образ жизни.

### **«Норма» личности при зависимости (аддикции):**

- Постоянное обвинение других;
- Непредсказуемость;
- Неоправданные риски;
- Выраженные аффекты;
- Самонадеянность;
- Чувство превосходства над другими;
- Кризисные ситуации как почва для поддержания уверенности в себе;
- Жажда острых ощущений.

При зависимости у человека изменяется сознание.

**Измененное сознание.** Сознание - это способность мыслить, рассуждать и определять своё отношение к действительности. (Философская энциклопедия, 1972). Изменение сознания - это нарушение способности здраво рассуждать, умения рассуждать логически. При изменении сознания распадаются или деформируются причинно-следственные связи, нарушается адекватное, реалистичное отношение к окружающему миру, нарушается оценка происходящего, а также способность планировать и строить свое будущее.

Карл Ясперс считал, что сознание определяют так называемые «четыре формальных признака» (рис.2).

**ФОРМАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СОЗНАНИЯ ПО К. ЯСПЕРСУ,  
КОТОРЫЕ ТРАНСФОРМИРУЮТСЯ ПРИ ЗАВИСИМОСТИ.**

---

- 1. Чувство деятельности - осознание себя  
«я активное существо».**
  - 2. Осознание собственного единства  
«в каждый данный момент я осознаю, что я  
един».**
  - 3. Осознание собственной идентичности:  
«я остаюсь тем, кем я был всегда».**
  - 4. Осознание того, что «Я» отличен от всего  
мира, от всего, что не является мною.**
- 

ТрезваяРоссия.рф

**Рисунок 2. Формальные признаки сознания по К. Ясперсу, которые трансформируются при зависимости.**

Измененное сознание трансформирует и разрушает каждый формальный признак, который в дальнейшем определяет поведение человека, что в свою очередь изменяет и личность в целом.

**Уход от реальности.** Человек, страдающий зависимым поведением, в том числе при алкогольной зависимости, изменяет свое сознание с целью ухода от реальности, то есть с целью так называемого эскапизма. *Эскапизм, эскепизм,*

эскейпизм (англ. *escape* — убежать, спастись) — индивидуалистическо-примиренческое стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазий (см. рис 3).

Любая активная деятельность (учеба, карьера, искусство, спорт, мода, ролевые игры, секс, религия и т. д.) может стать способом эскапизма. Особенно, если человек использует свою энергию в качестве компенсации неразрешённых личных проблем.

Исходя из приведенного выше определения зависимого поведения, можно сделать следующий вывод. **Алкоголь - агент зависимого поведения, который непосредственно приводит к химической зависимости, к алкоголизму – наркологическому заболеванию. Алкоголь разрушает трезвость, - основу бытия и жизненных норм человека.**

Трезвость у человека не всегда может развиваться сама по себе, ее необходимо формировать, заботится о ней в соответствии с возрастом.

При достаточно развитых навыках благоразумия, способности достигать целесообразности в поступках, умении применять рассудительность и рациональность в повседневной жизни, человек может быть защищен от разрушения природной трезвости. Если человек реалистично относится к происходящему, проявляет разумную воздержность в своих эмоциях, желаниях, поступках, одним словом умело управляет трезвостью, это дает ему опору и возможность противостоять многочисленным агентам зависимости и защищает его от зависимого поведения.

## **Самоподготовка тренера Программы**

Каждому тренеру Программы в период самоподготовки желательно самостоятельно проделать семь шагов сохранения и конструирования своей

трезвости. Лучше, если эти упражнения делать ежедневно. Это займет от двух до пяти минут свободного времени. Из каждого шага возьмите то, что вам кажется самым важным в тот момент, когда вы их прочитываете.

### **Семь шагов развития ТРЕЗВОСТИ**

1. Общий настрой на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
2. Навыки принятия реальности.
3. Эмоциональная зарядка.
4. Психологическое ориентирование на трезвость.
5. Социальный лад.
6. Духовно-нравственный рост.
7. Настрой на развитие нравственных навыков.

#### **Шаг первый: ОБЩИЙ НАСТРОЙ на ЗОЖ**

Определите и поддерживайте свою внутреннюю позицию как:

«Здоровье и жизнь - это главные силы и мощь для меня, моей семьи, моих коллег, моих учеников, моей страны».

«Трезвость - закон жизни и залог крепкого здоровья для меня и для всех, кто рядом со мной».

#### **Шаг второй: НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ**

Постарайтесь спокойно подумать об окружающей вас реальности. Прodelайте упражнения со словами «я принимаю...» и постарайтесь сохранить ровный эмоциональный фон:

... себя таким человеком, какой я есть, и я спокойна, я знаю о себе, что...

...своих близких спокойно, такими, какие они есть, что они делают, и как они живут...

...свои проблемы (условия жизни, условия службы), как необходимость здорового и радостного существования...

... моих коллег, – они хорошие служащие, которых я знаю...

... моих учеников, – они хорошие ребята, которых я учу...

### **Шаг третий: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА**

Поупражняйтесь перед зеркалом со словами «я - молодец», «мои коллеги - самые лучшие», «мои ученики - самые лучшие» «родители моих учеников - самые лучшие». Постарайтесь, чтобы на вашем лице отразилась радость. Проводите встречи и/или занятия в эмоционально ровном состоянии (или стремитесь к нему).

В каждой ситуации занимайте эмоционально нейтральную позицию (или стремитесь к ней).

### **Шаг четвертый. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ТРЕЗВОСТЬ**

Каждый раз понимайте и представляйте свою позицию в мире трезвости по шкале «здесь и сейчас». Позиция может раздвоиться - и это допустимо:

**Нетрезвость 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 Трезвость**

Зная, где вы сами находитесь по шкале трезвости, легче будет подобрать аргументы в беседе с подростками, родителями, учениками.

Будьте уверены в том, что вы искренне хотите научить себя и коллег, учеников и родителей, противостоять алкоголю, табаку, наркотикам.

## **Шаг пятый: СОЦИАЛЬНЫЙ ЛАД**

Социальный лад помогает выстроить эффективные коммуникации в коллективе и с учениками. Для этого проделайте следующие упражнения.

Определите и развивайте взаимную поддержку в вашей семье, между вами и вашими коллегами и учениками, между учениками и родителями (доброжелательность, желание понять и при необходимости помочь другому).

Проявляйте отеческие чувства к каждому в вашей школе.

Постарайтесь нарастить взаимную поддержку между коллегами и учениками и их родителями.

Сами включайтесь в создание атмосферы взаимной поддержки при каждой встрече с коллегами и учениками и родителями.

## **Шаг шестой: ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЙ РОСТ**

Тренируйте себя и окружающих в нравственных навыках, фиксируйте свои достижения в позитиве и креативе!

- Когда я думаю о нравственности, первое - это доброе, уважительное отношение к самому себе, к окружающим. Это мой выбор.
- Мое нравственное поведение – это то, что мои чувства и мысли, мое поведение и решения встроены в зону отсутствия конфликтов и противоречий.
- Мое нравственное восприятие - это мои положительные отношения и положительный настрой в делах, жизни. Только они находятся всегда на первом месте.

## **Шаг седьмой: НАСТРОЙ НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ НАВЫКОВ**

**Быть благодарным и сохранять радость при встрече или мысленно дарить благо:**

**Лично себе**

***Окружающим меня людям:***

Моим родителям,  
Членам семьи,  
Руководителям,  
Коллегам,  
Ученикам,  
Родителям учеников.

***Окружающему меня миру:***

Природе,  
Вселенной,  
Высшим силам!

**И необходимо помнить главную формулу:**

**ЗДОРОВЬЕ X ТРЕЗВОСТЬ = ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

**«Мотиваторы» трезвости для тренинга.**

Каждому тренеру Программы время от времени нужны так называемые «мотиваторы» - готовые фразы и слоганы, которые он может произнести по ситуации. Ниже приводится список таких «мотиваторов», которые каждый тренер может дополнить.

По убеждению экспертов Федерального проекта «Трезвая Россия»:

**Польза в трезвости и противостояния алкоголю есть!**

**Если отказаться от алкоголя, то моментально происходят преобразования!**

**Природообразованная трезвость – это:**

- значительная польза здоровью,
- привлекательность внешнего вида;
- легко заняться спортом и фитнесом;
- легкость в поддержании веса;
- здоровый сон;
- отсутствие хандры и депрессии;
- дружные, заботливые отношения в семье;
- достижение хорошего качества жизни;
- тяга к познанию и учебе;
- проще найти достойную работу;
- расширение интересов и формирование новых;
- рост числа друзей.

**Отказ от алкоголя поможет:**

- решить проблемы со здоровьем;
- успокоить нервы и повысить настроение;
- снизить стресс, его легче будет пережить;
- улучшить состояние кожи и иммунитета;
- снизить вес;
- снизить переедание и употребление "пустых" калорий;
- повысить успеваемость в школе;
- улучшить память и внимание.

**Алкоголь нужно забыть и как можно скорее!**

## Выдержки из книг.

**Лев Николаевич Толстой** – наш великий русский писатель, отметил ценности трезвости: *«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни».*

**Бенджамин Франклин** – американский политический деятель 18 века, один из лидеров борьбы за независимость США (Простому обывателю нашей страны он больше известен своим изображением на стодолларовой купюре), сказал про преимущества трезвости следующее: *«Трезвость кладет дрова в печку, мясо — в кастрюлю, хлеб — на стол, кредит — государству, деньги — в кошелек, силу — в тело, одежду — на спину, ум - в голову, довольство — в семью, а пьянство всё это отнимает.».*

Теперь необходимо ознакомиться со второй главой, а именно особенностями подросткового и молодого возраста в разных целевых группах и можно переходить непосредственно к занятиям по Программе «Уроки Трезвости», изложенным в третьей главе книги.



## Часть вторая. Психологические особенности подросткового возраста

### Основные мишени профилактической работы

Подростковый возраст - наиболее критический период развития человека. Его называют переходным кризисом развития от детства к зрелости. Этот кризис является самым острым и длительным, на фоне чего в подростковом возрасте возрастает риск приобщения к употреблению психоактивных веществ, в том числе - алкоголя. Связано это со спецификой воздействия на подростка соматических, психологических и социальных факторов.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с эмбриональным периодом и периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Это касается изменений тела и всех внутренних органов.

**Во-первых,** в этот период отмечается ускорение темпов роста, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. Все это контролируется гормонами, постоянно поступающими в кровь. В период интенсивного подросткового развития отмечается быстрый рост физических размеров тела и силы, что сопровождается изменением пропорций тела и возникновением неуклюжести и неловкости. Подростки часто фиксируют внимание на этих изменениях, сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Появляется ключевая проблема подросткового возраста – стремление примирить различия между реальным и идеальным.

**Во-вторых,** в подростковом возрасте происходят существенные когнитивные изменения, приводящие к перестройке и расширению границ сознания, воображения и способности строить суждения и умозаключения, что в целом влияет на формирование личности и поведение. Регулируемыми и управляемыми процессами становятся мышление, память и внимание. Новое

содержание сознания возникает на основе новых отношений с миром взрослых, с миром их ценностей. Постепенно у подростка формируется новое психологическое образование – самосознание. Свои развивающиеся когнитивные умения подростки начинают использовать в процессе анализа жизненных ситуаций, в анализе отношений их семей и мира в целом, создавая для себя картины мира, семьи и собственного образа.

Развитие абстрактного мышления позволяет подростку оперировать неправдоподобными ситуациями, поэтому для них особо интересными становятся фильмы из области фантастики, фильмы ужасов. Их начинают интересовать эксперименты с измененными состояниями сознания, вызываемые различными средствами, от медитации до наркотиков (Грейс Крайг, 2006).

**В-третьих**, в подростковый период развития расширяется объем деятельности ребенка, качественно изменяется ее характер. Индивид выходит на качественно новую социальную позицию. В это время у него закладываются основы сознательного поведения, формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества, определяется общий вектор в формировании нравственных представлений и социальных установок. В это время интенсивно, как никогда раньше, индивид начинает выбирать для себя образцы для подражания в среде сверстников, взрослых, определяет вектор того, что для него приемлемо в социальных и нравственных отношениях и в жизненных правилах и установках.

Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками. Совместное обсуждение переживаний по поводу гормональных изменений в организме, внешней привлекательности, первая любовь создают эмоциональное напряжение, появляются конфликты в школе и семье из-за неуспеваемости, все это иногда порождает желание уйти от нежелательной реальности путем изменения своего состояния с помощью алкоголя, других психоактивных веществ).

Подросток активно стремится и действует, чтобы найти свое место в обществе. Это стремление - ведущий мотив поведения подростка, проявляющего общественную активность, имеющего желание играть определенную роль в коллективе. Его деятельность направляется на усвоение норм взаимоотношений. Отношения с другими детьми и взрослыми становятся более многообразными и содержательными, подросток активно осваивает свою новую социальную позицию. Все это способствует возникновению у подростка желания понять, что представляет собой он сам, как и почему именно так к нему относятся другие. Появляется потребность сопоставить качества других людей с чертами своей личности. В усложненной деятельности этого растущего человека четко намечается ориентация на новый характер общественных отношений.

Внутри всего комплекса происходящих изменений происходит бурное развитие личности и характерологических проявлений подростка.

Начало «взрослости» у подростка осуществляется по внешнему механизму подражания. «Я буду КАК взрослый» — это игра, копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В то же время одним из самых заметных и важных проявлений психологической перестройки подростка является резкое изменение отношений со взрослыми, в частности, с родителями. Происходит смена значимых лиц, и подростки во многих жизненных областях ориентируются исключительно на мнение сверстников, почти полностью игнорируя мнение родителей и окружающих взрослых. Одновременно особенную значимость для подростка приобретает та взрослая личность, которая в его представлении является идеалом. Далекое не всегда это родитель, чаще другой значимый взрослый. С профилактической точки зрения важно знать, кто эти значимые для подростка люди и как они соответствуют социально приемлемым нормативам поведения. Учитывая подверженность подростков влиянию извне, необходимо ограждать их от

контактов и взаимодействия с людьми со склонностью к девиантному и делинквентному поведению.

Отмечено, что подростки критично настроены ко всем социальным институтам, включая семью и особенно - отца и мать. Подростки начинают оценивать других людей не только раньше, но и строже, требовательнее, чем самих себя. Все это – признаки формирования собственной системы личностных ценностей с одной стороны и стремления подростка к независимости – с другой стороны. (Независимость подразумевает принятие именно собственных оценок и регулирование своего поведения, что можно определить фразой «Думай сам за себя»). Средством достижения автономии и независимости от родителей часто становятся конфликты и бунтарство (Штейнберг, 1988). Подросток стремится освободиться от родительской опеки, достоинства родителей критикуются, делается акцент на их недостатках.

Несмотря на это, семья в глазах подростка все же остается местом, где он чувствует себя уверенно и спокойно. И, если подростки предпочитают проводить досуг, развлекаться, делиться своими глубоко личными переживаниями исключительно со сверстниками, то за советом в трудную минуту они все же обращаются к родителям. Речь идет о семьях, где сохраняется теплота и близость в отношениях всех членов семьи.

Формирующееся в подростковом возрасте поведение включает так называемые пробы. Подростки постоянно «пробуют», как и с кем можно себя вести определенным образом, они пытаются узнать, чего они могут добиться при определенном типе поведения, при определенных поступках. Характерно, что, упражняясь в познании своих возможностей в общении и взаимодействии, они часто сверх меры настаивают на своем, иногда доводя ситуацию до конфликта.

Во время взросления, развивается самосознание человека, формируется сознательное отношение к себе как члену общества. Растущие когнитивные возможности подростка позволяют ему проанализировать свои социальные роли

(сын, дочь, внук (внучка), друг, враг, ученик, спортсмен, и др.), реорганизовать их, продвигаясь к своей идентичности (идентификация себя с определенной социальной ролью). Для успешного перехода во взрослость подростки должны преодолеть основное психологическое препятствие – решить психологическую задачу формирования своей идентичности, иметь достаточно четкое представление о том, кем они являются, о способах приспособления к общественным отношениям. Результатом выбора адекватной социальной роли, приемлемой в конкретном коллективе, может быть положительное самоутверждение подростка, что препятствует возникновению потребности в употреблении ПАВ.

Формирование идентичности проходит через несколько этапов, в результате которых подростки принимают на себя обязательства по отношению к ряду выборов, таких как система ценностей или план будущего профессионального пути. Результаты исследований позволяют сделать вывод, что достижение идентичности является статусом, достигаемым теми, кто прошел кризис идентичности и принял свои обязательства, выбрав определенную социальную роль. Статус идентичности оказывает глубокое влияние на социальные ожидания, образ Я и реакции на стресс у подростков.

Эмоциональный фон подростка, не достигшего статуса идентичности, может быть лабильным и отличаться резким колебанием настроения, быстрыми переходами от экзальтации к сниженному настроению. Часто для них характерна внутренняя тревога вследствие того, что ими не были приняты решения. Они внутренне ведут борьбу с конфликтующими ценностями и предпочтениями, постоянно сталкиваются с непредсказуемостью и противоречиями. Возникает тяготение к новым ощущениям и впечатлениям как способу получать новые ощущения и воздействовать на нестабильный эмоциональный фон. Все это вместе создает основу для неосознанной подверженности и неумению

противостоять негативному влиянию, вовлекающему подростка в употребление психоактивных веществ.

## **Противоречия подросткового возраста**

**Для подросткового возраста характерен ряд противоречий:**

- между потребностью проявить самостоятельность и реальными возможностями ее осуществления.
- подросток не хочет больше принадлежать сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый.
- подросток все же считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком.
- подросток больше всего нуждается в референтной группе, он хочет входить в ту или иную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам.
- для подросткового возраста характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность и уникальность, при этом одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть как все».

Все это находит отражение в психологических особенностях подростков и их поведении.

С одной стороны, «подростковый возраст - это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, бурной активности, энтузиазма, инициативности, стремления к героическим делам, опасности, риску» (Д.И.Фельдштейн, 2004). Подросток способен к волевой деятельности, сам ставит перед собой определенные цели и планирует деятельность по достижению этой цели. Наряду с этим «подростковый возраст характеризуется импульсивностью, повышенной возбудимостью, легко переходящей в запальчивость, неуравновешенностью, порождающей склонность к колебаниям

настроения и даже аффективным вспышкам. Бурно развиваются чувства подростков, в то же время эмоциональные переживания их приобретают известную устойчивость» (Д.И.Фельдштейн, 2004).

Подростки демонстрируют негативизм, нигилизм, протест и другие поведенческие реакции, таким образом заявляя взрослому о наличии собственной точки зрения, пытаясь доказать, свою состоявшуюся взрослость.

Им хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них (поэтому трудно убедить подростка в необходимости ведения здорового образа жизни). Именно поэтому они зачастую отказываются принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимают их правоту. На фоне этих поведенческих реакций возникает вероятность употребления алкоголя как способа снять напряжение, уйти от трудной для подростка реальности.

Для подростка особенно важно, чтобы его принимали на равных. Он ждет и требует от взрослого человека общения на равных, аргументирования любого отказа, и если взрослый не готов к подобному общению, то выражением протестной реакции – попыткой доказать свою «взрослость», может стать прием алкоголя, что необходимо учитывать в работе специалистов по профилактике употребления ПАВ (Скрибицкая, 2014).

Чувство взрослости, проявляющееся у подростков, приводит к завышенному уровню притязаний. Однако при объективно наступающем взрослении социальная ситуация для него не меняется — он остается учащимся, находится на иждивении у родителей, по законодательству лишен ряда гражданских прав. В этом кроется основная психосоциальная причина кризиса подросткового возраста. Поэтому многие притязания приводят к неразрешимым трудностям, входят в конфликт с реальной действительностью. Возникает тяготение к новым ощущениям и впечатлениям как способу получать новые

ощущения и воздействовать на нестабильный эмоциональный фон, что провоцирует нежелательные последствия.

В подростковом возрасте формируются нравственные принципы, которыми ребенок начинает руководствоваться в поведении и упорно их отстаивает. Постепенно у подростка возникают идеальные образы поведения и нравственные идеалы. По словам Д.И.Фельдштейна, «нравственный идеал подростка – это исключительно эмоционально окрашенный образ, становящийся не только образцом для подражания, но и своеобразным внутренним критерием самооценки, регулятором собственного поведения». Но почти каждый подросток испытывает внутренний конфликт: желанное прощание с детством и тяжесть расставания с отсутствием ответственности. Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности. Борясь с ним, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных.

Совмещая представления о нравственном идеале, личностных возможностях, о своем положении в системе общественных отношений, подросток определенным образом себя идентифицирует и сознательно или под влиянием окружения выбирает для себя референтную группу. И такая группа может влиять на подростка как в положительную (активное развитие целеустремленной личности), так и в отрицательную (принятие асоциальных норм поведения) стороны.

Известно, что в подростковом возрасте наиболее динамичным компонентом идентичности оказывается социальная идентичность (Кузьмин, 2015). Поиск своей идентичности в неформальных группах, обязательными атрибутами которых часто является употребление ПАВ, приводит к формированию у подростка аддиктивного поведения. Этот факт важно учитывать в профилактической работе, помогая подростку преодолеть кризис идентичности.

Большое значение в оценке общей жизненной ситуации и в положении подростка в среде сверстников приобретает успешность обучения в школе. Уровень знаний для многих подростков становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей, непременно «успешной карьеры». Учёба впервые превращается не в учёбу для оценки, а в учёбу для самообразования, в стимул к саморазвитию, т.е. приобретает личностный смысл и личностную ценность (создается потребность в снятии эмоционального напряжения из-за высокой конкуренции и страха неудач). Однако для неуспевающих или слабоуспевающих в школе детей учеба становится некоей помехой в установлении взаимоотношений со сверстниками, снижает их социальный статус в классе и тем самым приводит к негативным личностным и поведенческим последствиям. В профилактической работе важно обратить внимание на источник психологического неблагополучия подростка, чтобы своевременно принять адекватные меры помощи ему.

Статус современного подростка-школьника неоднозначен. С одной стороны, перед ним ставят более сложные задачи, с него больше спрашивают. С другой стороны, по своим правам он целиком и полностью зависит от учителей и школьной администрации.

Внутренняя позиция ученика складывается из отношения к школе как к учреждению, к процессу обучения, к учителям, к одноклассникам. Установка подростков на учебу более дифференцирована по сравнению с младшими школьниками, она не сводится к тому, что они просто «любят» или «не любят» школу. Учеба становится, прежде всего, средством, позволяющим получить престиж, заслужить репутацию успешного ученика, хотя данное обстоятельство далеко не всегда способствует завоеванию авторитета среди сверстников, чаще - наоборот.

## **Факторы риска подростковой алкоголизации**

В профилактике наркологических расстройств обычно выделяют факторы, которые увеличивают шансы подростка стать потребителем и зависимым от психоактивных веществ, их называют **факторами риска**.

По этиологии факторы риска разделяют на четыре уровня: медико-биологические, психологические, социальные и духовно-нравственные.

Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как комплексный фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе риска формирования аддиктивного поведения.

### *Медико-биологические факторы риска*

К числу медико-биологических факторов риска обычно относят наследственную отягощенность подростка нервно-психическими заболеваниями, из-за которых он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья и необычных ощущений в приеме спиртного или наркотиков.

### *Психологические факторы риска*

Одним из основных психологических факторов риска является недостаточная сформированность у подростка критериев социально-нормативного поведения, подверженность негативному влиянию и неумение ему противостоять (их называют «ведомые подростки»). Поэтому в профилактической работе необходимо учить детей умению сказать «нет».

Кроме того, в научной литературе неоднократно подчеркивается, что у трудных подростков повышена сопротивляемость к воспитательным воздействиям и в то же время чувствительность к различным раздражителям

окружающей среды. Демонстрируя свою «независимость», подросток часто действует негативно, «назло», что доходит до прямого противодействия взрослым. Условия жизни таких подростков формируют у них потребности, удовлетворение которых толкает к нарушению общепринятых норм и правил.

### **Склонность к риску – один из возрастных симптомов подростка.**

Эта склонность как возрастной симптом является настолько универсальной, что даже подростки с хронической бронхиальной астмой демонстрируют более выраженную бессознательную готовность к рискованным формам поведения (Арина, Николаева, 2016). Выбор рискованного поведения превалирует над деятельностью адекватной их физическому недугу, то есть профилактическим, по отношению к обострению заболевания. У подростков приверженность рискованному поведению мало поддается коррекции с помощью страха или осознания угроз. Поэтому в профилактической работе постулировать к угрозам и запугиваниям малоэффективно. Гораздо понятнее для них обсуждение поведения положительных для них «идеальных» героев, что создает стимул для идентификации с ними и стимул для подражания им.

К началу подросткового возраста все ключевые когнитивные регуляторы обычно уже сформированы (Бовина, 2005), но зачастую знания о том, «что хорошо, а что плохо для здоровья» не выполняют существенной роли в организации поведения. Яркий пример этого хорошо известен психиатрам и клиническим психологам: подростки с нарушениями социально-приемлемых форм поведения и риском формирования аддиктивного поведения могут рассказать о вреде курения и алкоголя еще красноречивее, чем их устойчивые в этом плане сверстники.

## *Социальные и семейные факторы риска*

В результате многочисленных исследований были выявлены следующие факторы риска распространения потребления психоактивных веществ (Флорова, 2014):

- воспитание в дисфункциональной или неполной семье;
- разные формы насилия (физическое, эмоциональное, ситуации депривации);
- употребление психоактивных веществ родителями подростка;
- девиантное поведение родителей, нарушение закона.

Опираясь на зарубежные публикации, посвященные этой теме, Н.Б. Флорова (2014), выделяет следующие значимые семейные и социальные индикаторы риска аддиктивного поведения:

- средовая токсичность;
- структура семьи;
- уровень образования родителей;
- качество родительства;
- психоэмоциональное состояние родительства на фоне проблемного поведения детей;
- способность детей и подростков к эмпатии;
- транспоколенная трансляция социокультурных норм и традиций.

В основном к алкоголизации склонны подростки и молодые люди с определенным психологическим складом: невротичные, сильно рефлексирующие, стрессонеустойчивые. Очень часто они ищут новых впечатлений и, если встречаются с алкоголем, то начинают им злоупотреблять.

По целому ряду причин развитие такого пагубного пристрастия напрямую связано с невозможностью самореализации.

Типичным подростком, злоупотребляющим алкоголем, является подросток мужского пола с плохими отметками и семейным алкоголизмом. У него, как правило, есть друзья, которые также склонны к употреблению алкоголя кроме того, он может употреблять и другие вещества, вызывающие зависимость. У многих подростков, склонных к алкоголизму, существуют серьезные психологические проблемы, как депрессия, недостаточное чувство идентичности, отсутствие целей или склонность к постоянному поиску новых ощущений и опыта. Кроме того, слабая самооценочность и низкая личная компетентность являются прогностическими признаками возможного злоупотребления алкоголем подростками (Scheier, Botvin, 1998).

Среди подростков из семей с проблемным употреблением алкоголя значительно выше уровень неудовлетворенности жилищно-бытовыми условиями, чаще обнаруживается неудовлетворительный внутрисемейный климат, применяются физические формы наказания.

У таких подростков снижена мотивация к формированию ответственного поведения и отношения к своему здоровью. Они стремятся к более раннему (до наступления совершеннолетия) вступлению в брак и допускают раннее начало (до 15 лет) сексуальных отношений. Желание создать собственную идеальную семью при отсутствии необходимого для семейной жизни опыта и знаний не позволяют осуществить задуманное.

В силу сложности и противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития, могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления. Они, в свою очередь, создают объективные предпосылки для возникновения и проявления деструктивного поведения у подростков: табачный и алкогольный дебют,

создание экстремальных ситуаций и участие в них в состоянии алкогольного опьянения.

Среди основных факторов мотивации к употреблению алкоголя у подростков можно выделить уход от психологически неблагоприятных ситуаций, связанных с окружением и взаимоотношениями в микро- и макросоциуме (Табачников, 2014). Внутриличностные и межличностные конфликты, проявляющиеся в таких ситуациях, часто приводят к отклонениям в поведении подростка, побуждают его к социально ненормативным формам поведения, в том числе и к аддикции. Поэтому главной целью профилактической работы с подростком является помощь в преодолении им социальной дезадаптации.

При злоупотреблении алкоголем развивается зависимое поведение.

*Зависимое поведение* – одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях адаптации или саморегуляции.

## **Рекомендации по участию подростков и молодежи в Программе «Урок трезвости».**

На первом месте среди объектов зависимости находится алкоголь.

**Видеоролик «Урок трезвости»** направлен на выбор между трезвостью и потреблением алкоголя. Он несет профилактическую нагрузку второго порядка и может быть использован целиком или частично при работе с разными группами подростков, юношей и девушек (18+) и взрослых.

Разделение учащихся по гендерному признаку при просмотре фильма «Урок трезвости» связано с особенностями подросткового возраста, в частности, с проявлением интереса к противоположному полу.

### **Дифференциация по группам.**

**1 гр.** – Мальчики от 14 лет из группы риска

**2 гр.** Девочки от 14 лет из группы риска

**3 гр.** Дети от 14 лет из группы риска с ограниченными возможностями здоровья.:

**3 А** - Мальчики от 14 лет из группы риска с ограниченными возможностями здоровья

**3 Б** - Девочки от 14 лет из группы риска с ограниченными возможностями здоровья

**4 гр.** лица от 18 лет и старше

**5 гр.** педагоги, учителя, родители.

В первые 3 группы включены дети, которые имеют повышенный риск не только *употребления*, но и начала *злоупотребления* алкоголем. Для них рекомендуется просмотр отдельных частей ролика (см.Рекомендации).

Подростки могут быть включены в данные целевые группы если:

- Имеют опыт употребления алкоголя в 14 и ранее лет.
- Кто-то из родителей злоупотребляет алкоголем.
- У ребенка есть близкие друзья, вовлеченные в употребление алкоголя.
- Ребенок ведет себя агрессивно или антисоциально, трудно контролируем с раннего детства.
- Был случай насилия в детстве и/или другие серьезные травмы.
- Имеются постоянные проблемы с поведением или постоянная школьная неуспеваемость.
- Родители не поддерживают ребенка, не следят за его поведением и местонахождением.
- Родители относятся к ребенку враждебно или пренебрегают им, суровы и/или непоследовательны в своих требованиях.



## Часть третья. Интерактивные мероприятия Программы

Интерактивные мероприятия Программы, разработанные специалистами Федерального проекта «Трезвая Россия» представляют собой специальные занятия, направленные на антиалкогольную профилактику. Они по содержанию и формам работы дифференцированы для разных возрастных групп, а в группе 14+ дифференцированы по гендерному признаку.

Мероприятия имеют типовую структуру и включают просмотр видеоролика и набор упражнений и заданий, предлагаемых участникам программы до и после просмотра. Среди упражнений – картинный материал – фрагменты видеоролика. К ним даны задания. Выполнение этих заданий участниками программы дает дополнительные сведения о принятии ими идей «урока трезвости» и трансформации их в собственные образы-представления о проблеме.

Пошаговое описание действий учителя (или другого специалиста, проводящего занятие) предполагает следование структуре занятия. Упражнения, приведенные в тексте содержания мероприятия могут быть модифицированы ведущим в зависимости от местной ситуации и индивидуальных особенностей участников программы. (см. главу о Программе). Здесь можно использовать те упражнения, которые представлены в других разделах данного пособия. Именно в этой части программы учитель может проявить свое творчество и знание контингента учащихся, с которыми он работает.

В Приложении к Программе даны образцы КИМов (контрольно-измерительных мероприятий). Ведущий может использовать их для определения успешности проведенного мероприятия и желания участников продолжить профилактическую работу в их группе.

## **Интерактивное мероприятие для девушек-подростков 14+**

### **Пояснительная записка.**

#### **Цель Мероприятия.**

Мотивировать девушек - подростков в возрасте 14+ на формирование осознанной активности к ведению здорового образа жизни через предоставление и обсуждение фактов позитивного влияния на жизнь подростка положительных жизненных установок.

#### **Задачи Мероприятия.**

Расширить прежние и предоставить подросткам новые знания о важности и значимости здорового образа жизни для формирующегося организма человека.

Способствовать формированию у них интересов к сберегающим и развивающим здоровье навыкам посредством адаптированной научной информации.

Способствовать развитию критического мышления, способности адекватно воспринимать поступающую информацию; умения планировать дальнейшую учебную деятельность и досуг.

Мотивировать учащихся на активное принятие трезвости как нормы жизни через демонстрацию ценности здоровья и ответственной гражданской позиции.

Формировать положительные жизненные установки, которые способны расширить палитру полезных привычек.

**Форма Мероприятия.** Интерактивное мероприятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

**Тип Мероприятия.** мероприятие по вторичной профилактике алкогольной зависимости.

**Целевая группа Мероприятия.** Подростки – девушки от 14 лет «группы риска» по употреблению алкоголя. Это подростки 1) находящиеся в ситуации

употребления алкоголя, при этом подростки - девушки не пьют и не имеют опыта употребления алкоголя. Однако они (а) - имеют пьющих родителей и/или других членов семьи, проживающих совместно с подростком; б) – имеют достаточно друзей, которые употребляют алкоголь (каждый пятый подросток в одном классе или в ближайшем окружении). 2. Подростки - девушки имеют опыт употребления алкоголя в виде отдельных проб или употребляющие изделия содержащие алкоголь.

### **Ведущие Мероприятия.**

Школьные психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики употребления алкогольных изделий, включая работу с подростками «группы и риска».

### **Структура Мероприятия.**

1. Ведущий представляет программу Мероприятия, тему, которой посвящён видеоролик «Урок трезвости».

2. Ведущий вместе с девушками просматривает фильм «Урок трезвости».

3. Ведущий обсуждает с девушками - подростками содержание просмотренных фрагментов фильма «Урок трезвости», задает им вопросы по содержанию фильма «Уроки трезвости» и отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.

**Продолжительность Мероприятия – 45 минут.**

### **Материально-техническое оснащение Мероприятия.**

- ✓ MP4-диск / USB-флеш-накопитель с фильмом «Урок трезвости»;
- ✓ компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

### **Условия проведения Мероприятия.**

Мероприятие можно проводить на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных мероприятиях.

Ведущему рекомендуется при подготовке к Мероприятию заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на моменты, по которым будут задаваться вопросы во время Мероприятия. Это позволяет сделать Мероприятие более интересным, повысить его профилактический эффект.

### **Методика проведения Мероприятия «Урок трезвости».**

**ШАГ 1. Ведущий представляет себя, называет свое имя.**

**ШАГ 2. Ведущий Мероприятия:**

Наша жизнь удивительна, полна радостных моментов, увлекательных открытий, перспектив и свершений. У каждого из нас есть возможность жить интересной и счастливой жизнью. Но существуют вещи, которые способны омрачить нашу жизнь, если мы их к себе допускаем. Одна из таких разрушительных вещей – это пренебрежение своим здоровьем. Сегодня мы поговорим о преимуществах здорового образа жизни. Постараемся разгадать секрет, почему так важно быть здоровым.

**ШАГ 3. Ведущий предлагает участникам по кругу придумать ассоциацию к слову «Здоровье»:**

*Например:*

*Здоровье - это радостное настроение;*

*здоровье - красивая кожа,*

*здоровье - хорошая фигура,*

*здоровье - творчество и т.д.*

***Упражнение.***

Содержание: выбор наиболее яркой ассоциации и действие с ней.

Участникам группы предлагается выбранную ассоциацию

- изобразить с помощью пантомимы;
- нарисовать;
- слепить из пластилина;

### **Вариант заданий для девушек-подростков группы риска с ОВЗ.**

Выбери пословицу про здоровье и объясни ее смысл:

- Береги платье снова, а здоровье смолоду.
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
- Живешь каково и здоровье таково.
- Здоровье не купишь – его разум дарит.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- Хорошее лекарство горько на вкус.
- 2. Отгадай загадку:
- Что дороже денег? (Здоровье)
- Подружилась с физкультурой
- И горжусь теперь... (Фигурой)

### **ШАГ 4. Оценка уровня информированности.**

**Цель:** оценить уровень информированности аудитории по проблеме трезвости, полезных привычек, здорового образа жизни, актуализировать проблему для участников и подготовить к просмотру фильма «Урок трезвости».

#### **Материал:**

1) карточки с утверждениями, 2) мини - плакаты с обозначением различных позиций: «Согласен», «Согласен, но с оговорками», «Не согласен».

#### **Инструкция:**

Ведущий зачитывает утверждения, с которыми участники могут 1) соглашаться полностью, 2) быть согласными с оговорками, быть неуверенным, 3) не соглашаться с утверждением. Карточки, обозначающие указанные три позиции, размещаются в разных углах комнаты. Участники должны встать под той карточкой, которая соответствует их восприятию и оценке зачитанного

утверждения. Кроме того, они должны будут разъяснить свою позицию. После выполнения задания ведущий делает вывод о общей позиции группы по отношению к трезвости.

**Спорные утверждения:**

*Трезвые люди – скучные, не умеют веселиться.*

*Здоровый образ жизни – путь к успешной жизни.*

*Быть трезвым – это модно.*

*Люди, ведущие здоровый образ жизни, могут добиться больших результатов во всех делах.*

*Здоровые люди - трезвые люди.*

*Полезные привычки определяют индивидуальность человека.*

*Быть здоровым – модно.*

**Примечание:** заслушивая аргументы по поводу различных точек зрения на утверждения, ведущему необходимо определить групповую тенденцию и учесть ее при планировании обсуждения фрагмента фильма.

**ШАГ 5. Просмотр видеоролика «Урок трезвости».** Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чем будет идти речь в фильме.

**ШАГ 6. Ведущий предлагает по ходу просмотра запомнить или записать те моменты, которые покажутся учащимся непонятными или вызовут вопрос.**

**ШАГ 7. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах, подготовить листы бумаги и ручки для записи.**

**ШАГ 8. Ведущий начинает сеанс просмотра видеоролика «Урок трезвости».**

**ШАГ 9.** Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

**ШАГ 10.** По окончании фильма ведущий **начинает обсуждение** просмотренного сюжета.

В начале обсуждения ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Например, ведущий рассказывает, как просмотр этого фильма вдохновил его пересмотреть свои взгляды на алкоголь.

**ШАГ 11.** Ведущий работает с аудиторией.

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Почему важно вести трезвый образ жизни?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Когда ты общаешься на трезвую голову, тебя принимают таким, какой ты есть, ты вызываешь симпатию и уважение. Ты выглядишь привлекательно и с тобой захотят продолжить знакомство. (как вариант)*

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Какие «выгоды» получает трезвый человек?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Он не такой как все, его ценят за индивидуальность. С ним хотят дружить. У него будет крепкая дружная семья. (как вариант)*

## ШАГ 12. Ведущий работает с аудиторией.

### Упражнение.

Ведущий предлагает обсудить взаимосвязь получения удовольствия со здоровым образом жизни.

Здоровье – главное богатство человека. Его постоянно надо поддерживать и укреплять. Особое место в этих усилиях принадлежит чувству удовольствия. Наш мозг может усиливать обычное чувство удовольствия до ощущения радости и наслаждения.



Посмотрите на эту картинку. Здесь изображена «Копилка удовольствия». Скажите, что помогает ее наполнить? Какие события, предметы, вещи и что-то другое помогают вам получить удовольствие? А что, связанное со здоровьем, помогает вам получить удовольствие?

Да, полезные для здоровья предметы, действия, поступки позволяют получить истинное удовольствие, позволяющее искренне и правдиво

испытывать радость. «Жизнь – это истинное удовольствие от правильных и полезных для здоровья поступков!»

Например,



**Задание для каждого:** запишите в облаке, нарисованном на картинке, или на листе бумаги названия предметов, поступков и действий, которые могут вызвать у вас истинное удовольствие. (как вариант разъяснения задания: *Вспомните и напишите, в чем вы великолепны, что умеете делать очень хорошо, за что вас могут похвалить*).

А теперь объединимся в группы по два человека и из двух списков составим один общий список того, что вызывает удовольствие. Выписываем только то, что не повторяется у обоих. Подсчитайте, сколько слов получилось? Что из этого списка связано со здоровьем, со здоровым образом жизни?

Далее можно объединять группы из двух человек в более крупные (из четырех) и составлять новый список слов, повторяя задание. В окончательном общем списке слов нужно подчеркнуть те слова, которые описывают

удовольствие, которые связаны со здоровым образом жизни, здоровьем. По окончании работы учитель делает вывод о взаимосвязи здоровья и получения удовольствия.



В ходе обсуждения выписать все плюсы истинного удовольствия для здоровья.

Ведущий предлагает ответить на вопросы:

1. Что такое радость и удовольствие?
2. Ты умеешь получать истинное удовольствие?
3. Как радость и истинное удовольствие могут влиять на здоровый образ жизни.
4. Выдели, какие чувства ты переживаешь при получении положительного результата?

Составь рассказ об изображенной на картинке девушке. Используй в своем рассказе слова радость, здоровье, удовольствие, полезные привычки.



Как вариант, можно затем предложить презентацию рассказов, выполненных после просмотра видеоролика.



Закончи рисунок.

Нарисуй (сделай коллаж и т.д.), к чему стремится твой сверстник, изображенный на рисунке. Что ты ему можешь предложить взять с собой в движении к счастливой жизни.



Составь рассказ по этим картинкам.

**Задание: составь как можно больше слов из слова трезвость:**

1. **весть,**
2. **воз,**
3. **ворс,**
4. **зверь,**
5. **зов,**
6. **осетр,**
7. **ость,**
8. **ось,**
9. **ответ,**
10. **отрез,**
11. **отсвет,**
12. **рев,**
13. **резвость,**
14. **резь,**
15. **рост,**
16. **свет,**
17. **сеть,**
18. **совет,**
19. **сорт,**
20. **срез,**
21. **створ,**
22. **тесто,**
23. **тесть,**
24. **торс,**
25. **торт,**
26. **тостер,**

27. трест,
28. треть,
29. трос,
30. Трость,



Выбери синонимы к слову трезвость, которые помогут хорошему человеку отстоять чистую воду из колодца и вернуть жителей деревни к здоровой жизни.

### **ШАГ 13. Подготовка и написание эссе.**

Заканчивая обсуждение, ведущий обращается с просьбой к каждому из учащихся написать на выбор или небольшое сочинение, или письмо.

- Сочинение должно быть на тему ценности здорового образа жизни и трезвости, о том, что им больше всего запомнилось на встрече.

- Письмо может быть адресовано их родственникам, близким людям, с которыми они хотели бы поделиться тем, что узнали из фильма «Урок трезвости» и во время проведения Мероприятия.

*Время написания – 7-10 минут.*

Ведущий собирает сочинения, а письма просит взять домой и положить на видном месте, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

#### **ШАГ 14. Подведение итогов Мероприятия.**

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание, обращается с просьбой посмотреть друг на друга, улыбнуться и поблагодарить друг друга за интересное совместное обсуждение.

Ведущий подчеркивает, что когда человек здоров, его организм правильно работает, он может заниматься любимыми делами, познавать этот удивительный мир, хорошо учиться и осваивать увлекательные профессии, его жизнь становится все интереснее!

**ШАГ 15. Окончание Мероприятия.** По предварительной договоренности с администрацией общеобразовательной организации, ведущий Мероприятия самым активным участникам обсуждения может подарить призы, грамоты, закладки для книг, открытки, шарики или другие подарки, проводить поощрительные экскурсии по тематическому маршруту.

## Интерактивное мероприятие для юношей-подростков 14+

### Пояснительная записка мероприятия

#### Цель Мероприятия

Мотивировать подростков в возрасте 14+ на противостояние употреблению алкогольных напитков, формирование мотивационной активности к ведению здорового образа жизни, путем предоставления и обсуждения фактов их позитивного влияния на жизнь подростка.

#### Задачи Мероприятия

Расширить прежние и предоставить подросткам новые знания о важности и значимости здорового образа жизни для формирующегося организма человека.

Способствовать формированию у них интересов к сберегающим и развивающим здоровью навыкам посредством адаптированной научной информации.

Способствовать развитию критического мышления, способности адекватно воспринимать поступающую информацию; умения планировать дальнейшую учебную деятельность и досуг.

Мотивировать учащихся на активное принятие трезвости как нормы жизни через демонстрацию ценности здоровья и ответственной гражданской позиции.

**Форма Мероприятия:** интерактивное мероприятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

**Тип Мероприятия:** мероприятия по вторичной профилактике алкогольной зависимости.

**Целевая группа Мероприятия:** подростки – юноши от 14 лет «группы риска» по употреблению алкоголя. Это подростки 1) находящиеся в ситуации употребления алкоголя, при этом подростки не пьют и не имеют опыта употребления алкоголя. Однако подростки они (а) - имеют пьющих родителей и/или других членов семьи, проживающих совместно с подростком; б) – имеют достаточно друзей, которые употребляют алкоголь (каждый пятый подросток в одном классе или в ближайшем окружении). 2. Подростки имеют опыт употребления алкоголя в виде отдельных проб или употребляющие изделия содержащие алкоголь.

### **Ведущие Мероприятия**

Школьные психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики употребления алкогольных изделий, включая работу с подростками «группы и риска».

### **Структура Мероприятия:**

1. Ведущий представляет программу Мероприятия, тему, которой посвящён фильм «Урок трезвости».
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм «Урок трезвости».
3. Ведущий обсуждает с учащимися содержание просмотренных фрагментов фильма «Урок трезвости», задает учащимся вопросы по содержанию фильма «Урок трезвости» и отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.

**Продолжительность Мероприятия – 45 минут.**

### **Материально-техническое оснащение Мероприятия:**

- ✓ MP4-диск / USB-флеш-накопитель с фильмом «Урок трезвости»;
- ✓ компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

### **Условия проведения Мероприятий**

Мероприятие могут проводиться на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных мероприятиях.

Ведущему рекомендуется при подготовке к Мероприятию заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на моменты, по которым будут задаваться вопросы во время Мероприятия. Это позволяет сделать Мероприятие более интересным, повысить его профилактический эффект.

## **Методика проведения Мероприятия «Урок трезвости»**

**ШАГ 1. Ведущий представляет себя, называет свое имя.**

### **ШАГ 2. Ведущий Мероприятия:**

Наша жизнь удивительна, полна радостных моментов, увлекательных открытий, перспектив и свершений. У каждого из нас есть возможность жить интересной и счастливой жизнью. Но существуют вещи, которые способны омрачить нашу жизнь, если мы их к себе допускаем. Одна из таких разрушительных вещей – это пренебрежение своим здоровьем. Сегодня мы поговорим о преимуществах трезвости. Постараемся разгадать секрет, почему так важно быть здоровым.

**ШАГ 3.** Ведущий предлагает участникам в течение 5 минут написать как можно большее количество слов на тему «Трезвость».

А теперь объединимся в группы по два человека и из двух списков составим один общий список того, что такое трезвость. Выписываем только то, что не повторяется у обоих. Подсчитайте, сколько слов получилось? Что из этого списка связано со здоровьем, со здоровым образом жизни?

Далее можно объединять группы из двух человек в более крупные группы и составлять новые общие списки слов. В окончательном обобщенном списке нужно подчеркнуть те слова, которые связаны с трезвостью. По окончании работы делается общий вывод о взаимосвязи здоровья и трезвости.

#### ***Упражнение***

Выбор наиболее яркой ассоциации и интерактивная работа с ней:

- изобразить ее с помощью пантомимы;
- нарисовать ассоциацию;
- слепить ее из пластилина.

**Вариант задания для юношей -подростков группы риска с ОВЗ:**

Подчеркнуть слова, которые относятся к слову трезвость:

1. разумность
2. целесообразность
3. рассудительность
4. благоразумие
5. ум
6. трезвенность
7. похмелье
8. здоровье.

#### ***ШАГ 4. Оценка уровня информированности***

**Цель:** оценить уровень информированности аудитории по проблеме трезвости, актуализировать проблему для участников и подготовить к просмотру фильма «Урок трезвости».

**Материал:** карточки с утверждениями, мини плакаты с различными позициями: «Согласен», «Согласен, но с оговорками», «Не согласен».

**Инструкция:**

Ведущий зачитывает утверждения, с которыми участники могут: 1) соглашаться полностью, 2) быть согласными с оговорками, быть неуверенным, 3) не соглашаться с утверждением. Карточки с разными позициями развешиваются в разных углах комнаты. Участники должны встать под той карточкой, которая соответствует их восприятию прочитанного утверждения. Кроме того, участники должны мотивированно объяснить свой выбор. После выполнения задания ведущий делает вывод о позиции группы по отношению к трезвости.

**Спорные утверждения:**

*Трезвые люди – скучные, не умеют веселиться.*

*Трезвость – путь к успешной жизни.*

*Быть трезвым – норма современного человека.*

*Люди, ведущие трезвый образ жизни, могут добиться больших результатов во всех делах.*

*Здоровые люди - трезвые люди.*

**Примечание:** заслушивая аргументы по поводу различных точек зрения на утверждения, ведущему необходимо определить групповую тенденцию и учесть ее при планировании обсуждения фрагмента видеоролика.

**ШАГ 5.** Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чем будет идти речь в видеоролике.

**ШАГ 6.** Ведущий предлагает по ходу просмотра запомнить или записать те моменты, которые покажутся учащимся непонятными или вызовут вопрос.

**ШАГ 7.** Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах, подготовить листы бумаги и ручки для записи.

**ШАГ 8.** Ведущий начинает сеанс просмотра видеоролика «Урок трезвости».

**ШАГ 9.** Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

**ШАГ 10.** По окончании фильма ведущий начинает обсуждение просмотренного сюжета.

В начале обсуждения ведущий Мероприятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Например, ведущий рассказывает, как просмотр данного фильма вдохновил его пересмотреть свои взгляды на алкоголь.

**ШАГ 11.** Ведущий работает с аудиторией.

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Почему важно вести трезвый образ жизни?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Ты сохраняешь свой организм здоровым. Твой мозг работает продуктивно, тебе по плечу добиться поставленных целей. (как вариант)*

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Какие «выгоды» получает трезвый человек?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Уважение окружающих, общение с интересными людьми, возможность достижения поставленных целей. (как вариант)*

**ШАГ 12. Ведущий работает с аудиторией.**

***Упражнение***

Ведущий предлагает нарисовать плакат или сделать коллаж на тему: «Плюсы трезвости» и обсудить их.

В ходе обсуждения выписать все плюсы трезвости:

***Сочинить стихи на тему трезвость (Например, дополнить рифмы в предлагаемом стихотворении)***

*Мода прошла на пиво*

*И на хмельной угар*

*Чтобы прожить красиво*

*Нужен в душе пожар*

*Круто, когда ты трезвый*

*Счастье, когда здоров*

*Путь у тебя особый*

*В нем море звездных миров*

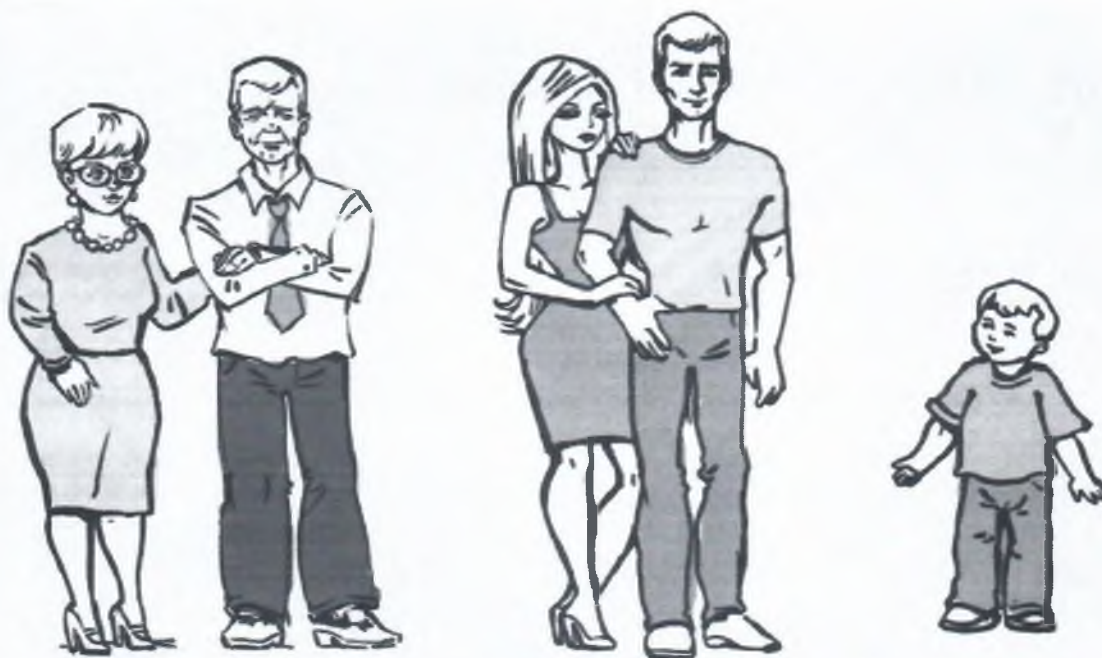
**Вариант задания для подростков-юношей группы риска с ОВЗ:**

1. Разложи сюжетные картинки в своей последовательности и составь рассказ, используя слова здоровье, счастье, хорошая семья.

Составь рассказ про этого человека. Используй в своем рассказе слова радость, здоровье, удовольствие.



Как вариант, можно затем предложить презентацию портретов «хороших» людей.





Сотри эти слова и составь разговор на тему здоровья (трезвости).



Исправь изображение. Предложи свой портрет человека, ведущего здоровый образ жизни. Портрет трезвого человека.

Выбери синонимы к слову трезвость, которые помогут хорошему человеку отстоять чистую воду из колодца и вернуть жителей деревни к здоровому образу жизни.

**Синонимы к слову трезвость:**

1. разумность
2. рациональность
3. целесообразность
4. здравомыслие
5. рассудительность
6. благоразумие
7. благоразумность
8. ум
9. здравость
10. практицизм
11. реалистичность
12. здравый смысл

**ШАГ 13. Подготовка и написание эссе.**

Заканчивая обсуждение, ведущий обращается с просьбой к каждому из учащихся написать на выбор или небольшое сочинение, или письмо.

- Сочинение должно быть на тему ценности здорового образа жизни и трезвости, о том, что им больше всего запомнилось на встрече.
- Письмо может быть адресовано их родственникам, близким людям, с которыми они хотели бы поделиться тем, что узнали из фильма «Урок трезвости» и во время проведения Мероприятия.

*Время написания – 7-10 минут.*

Ведущий собирает сочинения, а письма просит взять домой и положить на видном месте, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

#### **ШАГ 14. Подведение итогов Мероприятия.**

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание, обращается с просьбой посмотреть друг на друга, улыбнуться и поблагодарить друг друга за интересное совместное обсуждение.

Ведущий подчеркивает, что когда человек здоров, его организм правильно работает, он может заниматься любимыми делами, познавать этот удивительный мир, хорошо учиться и осваивать увлекательные профессии, его жизнь становится все интереснее!

**ШАГ 15. Окончание Мероприятия.** По предварительной договоренности с администрацией общеобразовательной организации, ведущий Мероприятия самым активным участникам обсуждения может подарить призы, грамоты, закладки для книг, открытки, шарики или другие подарки, проводить поощрительные экскурсии по тематическому маршруту.

### **Интерактивное мероприятие для группы 18+**

#### **Пояснительная записка мероприятия**

##### **Цель Мероприятия.**

Мотивировать обучающихся средних профессиональных общеобразовательных организаций на противостояние употреблению алкогольных напитков, формирование мотивационной активности к ведению

здорового образа жизни, через предоставление и обсуждение фактов их позитивного влияния на жизнь подростка.

### **Задачи Мероприятия.**

Расширить прежние и предоставить подросткам новые знания о важности и значимости здорового образа жизни для формирующегося организма человека.

Способствовать формированию у них интересов к сберегающим и развивающим здоровье навыкам посредством адаптированной научной информации.

Способствовать развитию критического мышления, способности адекватно воспринимать поступающую информацию; умения планировать дальнейшую учебную деятельность и досуг.

Мотивировать молодых людей на активное принятие трезвости как нормы жизни через демонстрацию ценности здоровья и ответственной гражданской позиции.

**Форма Мероприятия:** интерактивное мероприятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

**Тип Мероприятия:** мероприятие по вторичной профилактике алкогольной зависимости.

**Целевая группа Мероприятия:** Обучающиеся СПО в возрасте 17-18 лет «группы риска» по употреблению алкоголя. Это - 1. молодые люди 1) находящиеся в ситуации употребления алкоголя, при этом молодые люди не пьют и не имеют опыта употребления алкоголя. Однако молодые люди они (а) - имеют пьющих родителей и/или других членов семьи, проживающих совместно с ними; б) – имеют достаточно друзей, которые употребляют алкоголь (каждый пятый молодой человек в одной группе или ближайшем окружении). 2. Молодые

люди имеют опыт употребления алкоголя в виде отдельных проб или употребляющие изделия, содержащие алкоголь.

### **Ведущие Мероприятия.**

Психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики употребления алкогольных изделий, включая работу с обучающимися из «группы и риска».

### **Структура Мероприятия:**

1. Ведущий представляет программу Мероприятия, тему, которой посвящён фильм «Уроки трезвости».

2. Ведущий вместе с обучающимися просматривает видеоролик «Урок трезвости».

3. Ведущий обсуждает с обучающимися содержание мультфильма «Урок трезвости», задает учащимся вопросы по содержанию фильма «Уроки трезвости» и отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.

**Продолжительность Мероприятия 45 минут.**

### **Материально-техническое оснащение Мероприятия:**

- ✓ MP4-диск / USB-флеш-накопитель с фильмом «Уроки трезвости»;
- ✓ компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

### **Условия проведения Мероприятия.**

Мероприятие может проводиться на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных мероприятиях.

Ведущему рекомендуется при подготовке к Мероприятию заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на моменты, по которым будут задаваться вопросы во время Мероприятия. Это позволяет сделать Мероприятие более интересным, повысить его профилактический эффект.

## Методика проведения Мероприятия «Урок трезвости».

**ШАГ 1. Ведущий представляет себя, называет свое имя.**

**ШАГ 2. Ведущий Мероприятия:**

Наша жизнь удивительна, полна радостных моментов, увлекательных открытий, перспектив и свершений. У каждого из нас есть возможность жить интересной и счастливой жизнью. Но существуют вещи, которые способны омрачить нашу жизнь, если мы их к себе допускаем. Одна из таких разрушительных вещей – это пренебрежение своим здоровьем. Сегодня мы поговорим о преимуществах трезвости. Постараемся разгадать секрет, почему так важно быть здоровым.

**ШАГ 3. Цель:** познакомиться с участниками и создать активную рабочую атмосферу.

Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Техника «Это Я»

**Инструкция:** Если Вы можете утвердительно ответить на мой вопрос, необходимо поднять вверх руку и громко сказать: *Это Я*

Кто из вас любит отдыхать на природе?

Кто из вас учит иностранный язык?

Кто из вас ходит на дискотеки?

Кто из вас любит общаться по Интернету?

Кто из вас хочет добиться успеха?

Кто из вас хотел бы иметь крепкое здоровье?

Кто из вас задумывался (думает) о трезвости?

**Ведущий предлагает** участникам в течение 1 минуты вспомнить и написать как можно больше слов, относящихся к теме «Здоровье».

Далее проводится поиск и называние ассоциаций с выбранными словами по теме «Здоровье».

### ***Упражнение***

Выбор наиболее яркой ассоциации и предложить ее:

- изобразить с помощью пантомимы
- нарисовать;
- слепить из пластилина.

### **ШАГ 4. Оценка уровня информированности**

**Цель:** оценить уровень информированности аудитории по проблеме трезвости, актуализировать проблему для участников и подготовить к просмотру видеоролика «Урок трезвости».

**Материал:** карточки с утверждениями, мини плакаты с различными позициями: «Согласен», «Согласен, но с оговорками», «Не согласен».

### **Инструкция:**

Ведущий зачитывает утверждения, с которыми участники могут: 1) соглашаться полностью, 2) быть согласными с оговорками, быть неуверенным, 3) не соглашаться с утверждением. Карточки с разными позициями размещаются в разных углах комнаты. Участники должны встать под той карточкой, которая соответствует их восприятию прочитанного утверждения. Кроме того, им

необходимо разъяснить свою позицию. После выполнения задания ведущий делает вывод о позиции группы по отношению к трезвости.

**Спорные утверждения:**

*Трезвые люди – скучные, не умеют веселиться.*

*Трезвость – путь к успешной жизни.*

*Быть трезвым – норма современного человека.*

*Люди, ведущие трезвый образ жизни, могут добиться больших результатов во всех делах.*

*Здоровые люди - трезвые люди.*

**Примечание:** заслушивая аргументы по поводу различных точек зрения на утверждения, ведущему необходимо определить групповую тенденцию и учесть ее при планировании обсуждения фрагмента фильма.

**ШАГ 5.** Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чем будет идти речь в фильме.

**ШАГ 6.** Ведущий предлагает по ходу просмотра запомнить или записать те моменты, которые покажутся учащимся непонятными или вызовут вопрос.

**ШАГ 7.** Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах, подготовить листы бумаги и ручки для записи.

**ШАГ 8.** Ведущий начинает сеанс просмотра видеоролика «Урок трезвости».

**ШАГ 9.** Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

**ШАГ 10.** По окончании фильма ведущий начинает обсуждение просмотренного сюжета.

В начале обсуждения ведущий Мероприятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Например, ведущий рассказывает, как просмотр данного фильма вдохновил его пересмотреть свои взгляды на алкоголь.

### **ШАГ 11. Ведущий работает с аудиторией**

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Почему важно вести трезвый образ жизни?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Ты сохраняешь свой организм здоровым. Твой мозг работает продуктивно, тебе по плечу добиться поставленных целей. (как вариант)*

Ведущий задает вопрос аудитории.

**- Какие «выгоды» получает трезвый человек?**

Ведущий выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них.

***Правильный ответ:***

*Самоуважение, возможность быть самим собой, получить работу своей мечты, уважение окружающих, общение с интересными людьми, возможность достижения поставленных целей. (как вариант)*

### **ШАГ 12. Ведущий работает с аудиторией**

#### ***Упражнение.***

Ведущий предлагает обучающимся разыграть сценку.

Инструкция: Необходимо убедить партнера пить только из чистого колодца, используя аргументы из предыдущего упражнения (плюсы здорового образа жизни).

### **ШАГ 13. Подготовка и написание эссе.**

Заканчивая обсуждение, ведущий обращается с просьбой к каждому из учащихся написать на выбор или небольшое сочинение, или письмо.

- Сочинение должно быть на тему ценности здорового образа жизни и трезвости, о том, что им больше всего запомнилось на встрече.
- Письмо может быть адресовано их родственникам, близким людям, с которыми они хотели бы поделиться тем, что узнали из фильма «Урок трезвости» и во время проведения Мероприятия.

*Время написания – 7-10 минут.*

Ведущий собирает сочинения, а письма просит взять домой и положить на видном месте, где близкие, которым адресовано письмо, легко смогут его заметить.

#### **ШАГ 14. Подведение итогов Мероприятия.**

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание, обращается с просьбой посмотреть друг на друга, улыбнуться и поблагодарить друг друга за интересное совместное обсуждение.

Ведущий подчеркивает, что когда человек здоров, его организм правильно работает, он может заниматься любимыми делами, познавать этот удивительный мир, хорошо учиться и осваивать увлекательные профессии, его жизнь становится все интереснее!

**ШАГ 15. Окончание Мероприятия.** По предварительной договоренности с администрацией общеобразовательной организации, ведущий Мероприятия самым активным участникам обсуждения может подарить призы, грамоты, закладки для книг, открытки, шарики или другие подарки, проводить поощрительные экскурсии по тематическому маршруту.

## Приложение 1

### Диагностический инструментарий КИМов (контрольно-измерительные материалы).

#### Примерный план эссе.

На листе для написания эссе, кроме ФИО, отмечаются пункты: мальчик девочка, возраст, класс.

*Вариант тем и ключевых смыслов для эссе по фильму «Урок трезвости».*

А) **Мои одноклассники:** 1) не пробовали даже пива; 2) некоторые пробовали алкогольные изделия; 3) половина или большинство одноклассников пробовали алкогольные изделия.

Б) **У нас дома:** 1) никто не пьет, даже пиво; 2) выпивает один член семьи; 3) выпивают два и более члена семьи.

#### Структура эссе.

1.Обращение к адресату.

2.Описание увиденного фильма и услышанного на Мероприятии.

3.Собственное впечатление.

4.Собственное мнение.

**Анализ текста эссе.** Анализ проводится методом контент-анализа текстов эссе:

А. Анализ наличия и количества слов:

1.*По частоте используемых слов* особое внимание обращают на слова семья, друзья, слова поддержки, общения.

2.*По эмоциональной загрузженности* текста обращают на наличие и количество слов положительного настроения.

Б. Статистическая обработка результатов. Подсчитывается количество слов, обозначенных- в п.А для занесения в таблицу.

В. Заполнение таблицы результатов, включающей данные по всем участникам мероприятия.

**Оценка эссе.** Положительно оценивается результат проведения «Урока трезвости», если в эссе описывается сюжет:

- с положительным эмоциональным настроем автора;
- о дружбе, поддержке, уважительных товарищеских отношениях;
- преодоления трудностей, вера в хорошее, с оптимистичными планами на будущее.

**Примерный план анализа наблюдений за видеорядом аудитории.**

(Экспертная оценка изменения эмоционального выражения лиц подростков по отрывкам видеопотока до и после Мероприятий).

Ведущий последовательно проводит действия:

1. Выбирает 10-минутные отрывки видеопотока для фиксации своих наблюдений.
2. Проводит анализ эмоциональных выражений лица и характера позы участников программы.
3. Проводит статистическую обработку полученных данных.
4. Выводы.
5. Отчет по анализу видеоряда.

**Оценка наблюдений.** Положительным считается результат проведения «Урока трезвости», если при наблюдении эмоциональных изменений в выражении лица и позах участников преимущественно можно отметить *заинтересованность* происходящими на уроке действиями.

**Сбор мнений взрослых преподавателей, родителей, участников мероприятия «Урока трезвости».**

Положительным можно считать результат проведения «Урока трезвости», если в мнениях взрослых отмечается:

- заинтересованность детьми уроком,
- положительный настрой аудитории,
- желание участников помочь друг другу сейчас или оказание помощи в семье, в кругу друзей,
- выражение надежды, что мероприятие заинтересует детей трезвым миром и трезвой жизнью.

## Приложение 2

Специалисты Федерального проекта «Трезвая Россия» систематизировали современное нормативно-правовое поле в сфере профилактики злоупотребления психоактивных веществ среди детей и подростков, которое направлено на решение следующих задач:

Повышение уровня осведомленности подростков о негативных последствиях злоупотребления алкоголем, немедицинского потребления наркотиков, употребления табака и других ПАВ, исключение пропаганды потребления в средствах массовой информации, кино, фото и видеопродукции.

Развитие системы раннего выявления семьи, имеющей подростков, члены которой злоупотребляют алкоголем или незаконно потребляют наркотики.

Организация и проведение профилактических мероприятий с группами риска возникновения наркологических заболеваний.

Организация профилактической работы в организованных (трудовых и образовательных) коллективах.

Мотивация на изменение поведения, обусловленного влиянием факторов риска возникновения наркологических заболеваний, в первую очередь отказа от потребления алкоголя или снижения объемов потребления алкоголя.

Формирование негативного отношения в обществе к злоупотреблению алкоголем, в том числе путем проведения активной пропагандистской деятельности.

Формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на алкоголь.

Формирование психологического иммунитета к потреблению алкоголя у учащихся, их родителей и учителей.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Обучение лиц группы риска, а также представителей администраций и работников организаций (предприятий), основам медицинских знаний, способам сохранения здоровья.

Приведем нормативно-правовые акты, являющиеся непосредственным основанием для проведения «Уроков трезвости».

**Нормативно-правовые акты Российской Федерации о раннем выявлении незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в образовательных учреждениях**

Основой системных усилий государства по формированию алкогольной политики является *Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения РФ на период до 2020 года* (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 30.12.2009 N 2128-р).

Концепция позволяет выстроить стратегию сокращения алкоголизации среди населения, создать эффективную систему помощи людям, зависимым от алкоголя.

В рамках идей Концепции изданы **нормативно-правовые акты РФ** о раннем выявлении незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в образовательных учреждениях.

**Приказ Министерства образования и науки РФ** от 16 июня 2014 г. № 658 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования»;

**Приказ Министерства здравоохранения РФ** от 6 октября 2014 г. № 581н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

Приказ является государственной стратегией раннего выявления употребляющих психоактивные вещества подростков.

**Рекомендации №206-ВС** от 15.01.2008 г. «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» регламентируют эту деятельность.

**Методические рекомендации министерства образования и науки РФ** от 22.12.2015 г. №07-4351 «Методические рекомендации по применению методического комплекса для выделения вероятных предикторов возможного

вовлечения школьников в незаконное потребление наркотических средств» регламентируют тестирование школьников на употребление наркотиков.

*Федеральный закон* от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, определяет правовое положение участников отношений в сфере образования. **Статья 41. Охрана здоровья обучающихся** включает пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; профилактику и запрещение курения; употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

*Методические рекомендации* № 206-ВС от 15.01.2008 г. по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях», предназначены для организаторов здравоохранения, врачебно-сестринского персонала, осуществляющего медицинское обслуживание обучающихся в общеобразовательных учреждениях, педагогов, родителей и обучающихся при проведении следующих профилактических мероприятий:

- профилактических медицинских осмотров (доврачебных, врачебных и специализированных);
- профилактических мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию в рамках формирования здорового образа жизни.

*Письмо Министерства образования и науки РФ от 5.09.2011 г. № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психотропных веществ в образовательной среде» рекомендует осуществить комплекс мер по разработке и реализации региональных программ профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде в соответствии с Концепцией.*

## **Вывод**

Разработанная экспертами Федерального проекта «Трезвая Россия» совместно с Московским институтом психоанализа при поддержке Общественной палаты Российской Федерации инновационная программа «Урок трезвости» для профилактической антиалкогольной и антинаркотической работы с подростками призвана сформировать у молодежи ответственное отношение к своему здоровью и предупредить наркоманию.

Внедрение программы «Урок трезвости» во всероссийском масштабе - это действенный механизм прямой реализации Майских Указов Президента России (коррелирует с пунктами 3 и 6 Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»<sup>3</sup>), гарантирующий здоровье, активное долголетие детям, молодежи и населению нашей страны, а также существенно усиливающий демографическую стабильность Российской Федерации.

---

<sup>3</sup> <http://kremlin.ru/events/president/news/57425>

**Уважаемые коллеги!**

«Уникальность программы «Урок трезвости» заключается в ее специально разработанном инновационном подходе, способном захватить внимание каждого подростка и увлечь молодежь идеями трезвости, здоровьесбережения и жизнеутверждения. Для этого эксперты «Трезвой России» методом проб и ошибок предложили необычный триединый механизм. Его инновационность состоит в объединении зрительных, вербальных и двигательных позитивных импульсов нашего юного зрителя и слушателя. Для активизации всех трех сред восприятия мы предлагаем ярко иллюстрированный учебник, эмоциональный видеоролик и познавательный тренинг как одно единое целое. Особенность программы «Урок Трезвости» как раз и заключена в этой тесной взаимосвязи захватывающего видеоконтента, увлекательного печатного пособия с рисованными иллюстрациями и позитивных практических занятий с молодежью. Если кратко, то мы создали интерактивный обучающий комплекс: учебник, диск и тренинг. В целом, я думаю, мы разработали отличный вектор по развитию работы в системе координат, адаптированной к детской и молодежной психологии, для действенной популяризации здорового образа жизни и для продвижения идей «Трезвой России». Программа «Урок трезвости» - это наша победа и наш маяк!»

**С уважением,**

**Султан Хамзаев**

**Руководитель Федерального проекта «Трезвая Россия»**

## Общий список литературы.

1. Аманова Ж.Ш. Ранняя диагностика нарушений поведения детей и подростков, связанного с риском наркотизации и формирования зависимости. Методические рекомендации. – Павлодар, 2004. – 43 с.
  2. Аршинова В.В. Комплексный подход в решении проблем профилактики химической зависимости / Профилактика табакокурения в молодежной среде // Сборник научных трудов и результатов практической работы под ред. проф. О.Н. Усановой / Институт психологии и педагогики. – М., 2009. – С. 34-35
  3. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – с.544.
  4. Ведишева М. Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению / М. Ведишева, Л. Рыбакова, М. Цейтлин // Воспитание школьников. – 1997. – №4. – С. 50-54.
  5. Возрастная и педагогическая психология: учебно-методические материалы / сост. А.В. Сухих. – Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2008. – 182 с.
  6. Дементьева И.Г. Подростки и наркотики / И.Г. Дементьева. – М., 1997. – 28 с.
  7. Дилтс Р. Убеждения – путь к здоровью / Р. Дилтс. – М., 2000. – 22 с.
  8. Добрынина Е. Рюмка за папу, рюмка за маму... / Е. Добрынина // Российская Газета. – URL: <http://rg.ru/2011/09/28/podrostki-poln.html>
  9. Долгова Т.Г. Молодежная субкультура и наркотики: учеб. пособие / Т.Г. Долгова, Ю.И. Клейберг. – Тверь, 1997. – 64 с.
  10. Захаров А.А. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.А.Захаров. – СПб., 1999. – 22 с.
- Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения в школе.//Вестник образования, № 13, 2001, С. 57-71.

11. Кожина Е.В. Психологические особенности подростка / Е.В.Кожина, Е.И. Яцута // Личность в современном мире – от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества: сборник. – Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. унта, 2002. – С. 44-46.

12. Котляков В.Ю. Профилактика наркозависимости в школе / В.Ю. Котляков. – Кемерово, 1997. – 68 с.

13. Кочкина Л.С. Социализация детей-сирот / Л.С. Кочкина // Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодежи «группы риска»: состояние, проблемы, перспективы: сборник научных статей. Часть 2 / Под научной ред. Н.А. Заруба, Н.Э. Касаткиной, Т.А. Фральцовой, С.Н. Чистяковой; ред. коллегия: И.В. Карнаева, Е.Л. Руднева, Т.Н. Семенкова. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2003. – С. 15-21.

14. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох / С.В. Кривцова. – Генезис, 1997. – 288 с.

15. Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей / Н.С. Лейтес. – М., 1991. – 279 с.

16. Лозовой В. Профилактика наркомании: школа, семья: учеб, пособие / В. Лозовой. – Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 2000. – 168 с.

17. Максимова Н.О. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н.О. Максимова // Психологический журнал. – 1996. – №3. – С.149-152.

1. Медицинская профилактика наркологических заболеваний: клинические рекомендации. ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» М. 2015.

18. Некоторые статистические данные по алкогольной проблеме в Российской Федерации // Архив [Demographia.ru](http://demographia.ru). – URL: [http://demographia.ru/articles\\_N/index.html?idArt=1418](http://demographia.ru/articles_N/index.html?idArt=1418)

19. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – Издание 3-е, стереотипное. – М.: Тривола, 1998. – 352 с.

2. Патрашкина Т.А. Методика измерения и оценки эффективности профессионального обучения персонала промышленного предприятия / Т.А. Патрашкина // Эффективность профессионального обучения. – URL: <http://effektivnost.narod.ru/tezis.html> Дедух Е.Л, Лузанова Г.С., Ручкина Н.А. Роль гигиенического образования школьников, подростков и молодежи в профилактике табакокурения. В материалах ВНКП. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15-17 мая 2006. М.2006.

20. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: кн. для учащихся / А.М. Прихожан. – М.: Просвещение, 1994. – 191 с.

3. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. /Под ред. Н.А. Геппе. Руководство для врачей. М.2008.

21. Рабочая книга школьного психолога / под ред. Н.Э. Касаткиной, С.П. Зуевой. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1995. – 223 с.

22. Рахматшаева В.С. Грамматика общения / В.С. Рахматшаева // Семья и школа. – 2005. №5. – С. 18.

4. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. Для 5-11 классов. /Учебно-методическое пособие) / М.: 2006

23. Солодова Г.Г. Возрастные особенности развития и воспитания личности: учеб. пособие: / Г.Г. Солодова, С.П. Зуева, Е.В. Филатова, Л.Е. Галаганова, В.В. Патрина. – Кемерово: Кузбасвузиздат, 2002. – 120 с.

24. Третьякова А.В. Опасная зависимость / А.В.Третьякова // Семья и школа. – 2001. – №6. – С. 16-19.

25. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общей ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 806 с.