

Занятие УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Занятие можно проводить в трех вариантах на темы: курение; алкоголь; наркотики.

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

Задачи:

обсуждение причин употребления психоактивных веществ;

обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

ВАРИАНТ I. Курение: мифы и реальность

Ведущий. *На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.*

I. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— Подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

Ведущий. *Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.*

II. Мозговой штурм

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части.

Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется.

Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска

- для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
 3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
 4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
 5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
 6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
 7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Ведущий. *Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?*
На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

III. Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Ведущий. *Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.*

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Ведущий. *Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.*

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

IV. Главные выводы занятия

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.

Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.

Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.

Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

**УПОТРЕБЛЕНИЕ
ПСИХОАКТИВНЫХ
ВЕЩЕСТВ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.**

**Занятие по
профилактики ПАВ.**

Педагог-психолог М.Е. Шумакова