



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,
профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические материалы
для проведения семинаров и тренингов среди
несовершеннолетних и молодежи по предупреждению
употребления наркотических средств, токсических и
психотропных веществ «Мы выбираем, нас выбирают...»
на основе всероссийских проектов «Общее дело»
и « Киноуроки в школах России»**



Иркутск, 2023

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Методические материалы для проведения семинаров и тренингов среди несовершеннолетних и молодежи по предупреждению употребления наркотических средств, токсических и психотропных веществ «Мы выбираем, нас выбирают...» (на основе всероссийских проектов «Общее дело» и « Киноуроки в школах России»). Иркутск: ЦПРК, 2023. – с.25

Составители:

Еремина А. В., методист ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Севастеева Н. В., педагог-психолог ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшеклассников по фильму «Если бы не я»: побеждает тот, у кого есть Воля и Мечта» (для обучающихся образовательных организаций)	5
Приложение 1. Почему возникла идея создания фильма?	9
Приложение 2. Отношение подростков к рассматриваемой нами проблеме ПАВ (возрастная группа 14 – 16 лет)	13
Приложение 3. Законодательство Российской Федерации в сфере незаконного оборота наркотиков	15
Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшеклассников по фильму «Неанисия» по воспитанию и развитию личности (9-11 классы)	18
Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшеклассников по фильму «4 ключа к твоим победам. Для тех, кто хочет побеждать»	21

Пояснительная записка

Переход от детства к взрослости – сложный период для всех участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся, родителей. У подростка возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самопознании и самооценке. Самосознание подростков становится серьёзным механизмом саморегуляции поведения. Личностный рост подростка обусловлен множеством внешних и внутренних факторов. Одни подростки начинают сознательно заниматься самовоспитанием и развивать в себе определённые качества, закалять свою волю, выносливость. Другие начинают активно подражать внешним проявлениям взрослости: курение, алкоголь, взрослая форма одежды и мода, украшения, косметика, формы отдыха, кокетство и т. д.

Важную роль в саморегуляции подростков играют образы-идеалы, идентификация себя с героями, как правило, людьми целеустремлёнными, активными, успешными, преодолевающими серьёзные препятствия, победителями. Идеал человека, которому подросток хочет подражать и черты которого стремится в себе воспитать, означает и наличие у него постоянно действующего нравственного мотива. Интерес к нравственным качествам людей, нормам их поведения, к их взаимоотношениям друг с другом, их нравственным поступкам приводит подростков к формированию нравственных идеалов. Этот эмоционально окрашенный нравственный идеал становится регулятором собственного поведения подростков и критерием оценки поведения других людей. Перечисленные особенности подросткового возраста нашли своё отражение в интерактивном занятии-дискуссии «4ключа к твоим победам», направленного на создание условий для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков и формирование у них мотивационной основы поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

«Чтобы ребенок сформировался, узнал себя, он должен проходить испытания. Трудом, целью, борьбой – и это прекрасно. Наша задача - помочь ему встретить испытания во всеоружии. Но встретить непременно», - подчеркивает С.А.Зотов. Вниманию педагогов предлагается методическая разработка группового просмотра фильма, продолжительностью 30-45 минут, в котором нет нравоучений и нет огромного потока информации о наркотиках и последствиях их употребления.



Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшеклассников по фильму «Если бы не я»: побеждает тот, у кого есть Воля и Мечта» (для обучающихся образовательных организаций)

Фильм и его обсуждение позволяют формировать у подростков негативное отношение к употреблению наркотиков через чувства и эмоции, через осознание опасности, через понимание того, что наркотики – это всегда зло. Фильм предназначен для совместного просмотра молодых людей в возрасте от 13 лет и старше.

Цель: профилактика социально-негативных явлений в подростковой среде, профилактика употребления ПАВ

Задачи:

- учить умению анализировать свои поступки и размышлять над ними;
- развивать и воспитывать чувство ответственности за свои поступки;
- формировать умение отличать истинное от ложного, фальшивого

Целевая аудитория: подростки и молодежь, 13+

1. Предварительная беседа. Подготовка к восприятию фильма.

Тема киноурока, задачи просмотра и обсуждения.

А. Работа с эпиграфом: «Есть воля – есть человек! Нет воли – нет человека!» Как вы понимаете его смысл?

Б. Словарная работа. Лексические значения слов.

Кинóлог - специалист по разведению и воспитанию собак.

Бечёвка – верёвка – слова синонимы, при этом принято считать, что бечевка представляет собой тонкую веревку из скрученных нитей; то же, что и шпагат.

Букини́ стика (от фр. bouquin «старая книга») – торговля старой книгой и другими печатными антикварными изданиями; отсюда название магазина «Букинист».

Антиквариáт (от лат. antiquus «старый») – художественно-исторический термин, применяемый для описания различных категорий старинных вещей, имеющих значительную ценность.

2. Создание доверительной атмосферы в группе: коммуникативная игра «Если бы...», доверительный разговор о мечтах и возможных причинах того, что они могут не сбыться. Упражнение-демонстрация «Тонкая бумага».

3. Задание, фиксирующее внимание на теме.

Сегодня мы будем смотреть короткометражный фильм «Если бы не я...», снятый по одноименному рассказу Елены Дубровской. В основе фильма лежит история, рассказанная шестнадцатилетней девушкой. При просмотре фильма поразмышляйте, пожалуйста, почему фильм называется

«Если бы не я...»? Определите главную мысль и тему фильма. Чему он учит, для чего и для кого был создан этот фильм?

4. Просмотр фильма (рекомендуется использование приема «Стоп-кадр»): прием кинематографического изложения событий, при котором



возникает эффект остановки движущегося экранного изображения, работа с тематическим вопросом).

Продолжительность фильма 30-45 минут.

5. Групповая дискуссия (анализ и обсуждение).

Вопрос: «По мнению Глеба Ветрова, Вероника

Ступина была самой умной и красивой девочкой 5 «А» класса. Почему в 11 классе она так резко «преобразилась» в Никусю?»

Вероника хотела попасть на день рождения своего одноклассника, Жени Белова, мальчика, в которого она влюбилась. Встретив своего бывшего одноклассника, Вероника говорит: «Сейчас, как видишь, в тренде не очень умный и однотипный формат».

Давайте проследим трансформацию Вероники из отличницы в «крутую» девчонку. С подружкой они обошли все сайты с заголовком «Как привлечь внимание мальчика». Вероника начинает вести себя вызывающе: грубит учителям, получает «двойки», впервые возникает непонимание между нею и мамой. «Не лучше ли оставаться бездумной молодежью? Если мы кому-нибудь и причиняем вред, то только себе», – этот вопрос она задает на уроке литературы.

Вопрос: «А может, действительно, лучше оставаться бездумной молодежью?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Достигла ли Вероника своей цели?»

Да, она была приглашена с подружкой на вечеринку к своему кумиру.

Вопрос: «Этот фильм только о любви?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Как чувствует себя девушка на вечеринке?»

Неуютно, как белая ворона.

Вопрос: «Как себя чувствует ее подружка?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Вы бы назвали поступок Лизы на вечеринке предательством?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Как вы думаете, что случилось с ней на вечеринке? «Крутая молодежь» – это кто?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Изменилось ли представление Лизы о «крутой» молодежи после вечеринки?»

Да, теперь она считает «крутой» свою подружку, потому что та сильная и знает, чего хочет. Именно воля и мечта о театре спасают Веронику. А Лизе придется проститься со своей мечтой.

Вопрос: «Почему Вероника сожалеет, что первой не позвонила своей подружке?» (*Ответы обучающихся*).

Вопрос: «Как раскрыта тема дружбы?» (*Ответы обучающихся*).

Вопрос: «Почему Вероника ушла с вечеринки?»

Она стала задыхаться от атмосферы вечеринки, ей срочно нужен был воздух. Мы слышим слова героини: «Но тут что-то мелькнуло внутри меня, а может быть не внутри, а снаружи? Но мелькнуло так быстро, что я могла не заметить. Могла подумать, что мне показалось, но, внимательная к своим ощущениям, я подняла глаза и прямо перед собой, за окном, увидела парня...». Мы следим за сюжетом и не обращаем внимания на эти слова. И только ближе к финалу начинаем понимать, что происходило на самом деле.

«Но тут что-то мелькнуло внутри меня, а может быть не внутри, а снаружи? Но мелькнуло так быстро, что я могла не заметить».

Вопрос: «Почему Глеб, мальчик из прошлого, появляется именно в этот момент, когда он нужен, как глоток свежего воздуха, и именно с книгами в руках?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Как вы понимаете слова бывшего одноклассника Лизы о книгах: «Не старьё, а старину?»» (*Ответы обучающихся*)

Разочаровавшись в своём избраннике и в подруге, Вероника не впадает в депрессию, она осуществляет свою Мечту – становится актрисой театра. После разговора с подругой по телефону Вероника и Глеб сидят в кафе. Девушка спрашивает: «Как быть тем, кому не с кем уйти? У кого нет никого рядом?». Ответ Глеба нас удивляет: «Вероника, всегда есть тот, кто поможет. И, давай честно, ведь меня тоже нет. Есть только твоё богатое воображение, которым ты славилась с детства. Тебе в тот момент нужен был кто-то, и ты выдумала меня. Но я тебе не нужен, ты со всем справились. И все, что ты сделала, ты сделала сама». Калейдоскопом проносятся перед глазами события последнего месяца, и мы слышим главные слова героини: «Теперь я знаю, что опору и поддержку можно найти в себе самой. Кто бы мне помог, если бы не я...»

Вопрос: «Может быть, на самом деле, нам никто и не нужен? И можно справиться со своими проблемами в одиночку?» (*Ответы обучающихся*)

Вопрос: «Произошла ли у Вероники переоценка ценностей по отношению к противоположному полу? Когда мы это понимаем?»

На уроке литературы Вероника говорит «от лица всех думающих девчонок», что они ошибочно думают, что за наглостью и развязностью их избранника обязательно скрывается мужественная, сильная, интересная личность, способная их защитить. Но разглядеть истинное лицо удастся не сразу. Кому-то помогает понять случай, а кому-то катастрофа.

В конце урока Вероника соглашается с учительницей: «Мы должны, размышлять, иначе неизвестно, какими мы вырастем и что нас ждет».

Вопрос: «О чём же этот фильм?» (*Ответы обучающихся*).

Вспомните тему нашего занятия: «Побеждает тот, у кого есть Воля и Мечта». Когда звучат эти слова? (*в самом конце фильма*).

Дополнительные вопросы для дискуссии:

1. *Какое впечатление произвел на вас фильм? Какие чувства вызвал?*
2. *Как вы думаете, почему подруга главной героини не сможет стать кинологом?*
3. *Как вы думаете, что произошло на вечеринке после того как оттуда ушла главная героиня?*
4. *Как вы оцениваете поведение Риты и Димы? Заметили ли вы в какой момент фильма начинают раскрываться их характеры?*
5. *Почему авторы назвали фильм «Если бы не я»?*
6. *Что хотели показать авторы фильма? О чем для вас этот фильм?*
7. *Скажите, пожалуйста, а какие перспективы дальнейшей судьбы героини, если конец фильма это еще не финал?*
8. *Есть ли что-то общее между вами и героями фильма?*
9. *Часто ли в жизни вы подаете в ситуацию выбора? Что помогает вам его сделать?*
10. *Как не попасть в ситуацию, в которой может возникнуть риск употребления наркотиков?*
11. *Какие способы отказа от употребления психоактивных веществ вы знаете?*

5.Рефлексия в виде письменных ответов.

Для письменной работы предлагаются два вопроса:

А. Действительно ли побеждает тот, у кого есть Воля и Мечта?

Б. Должны ли подростки размышлять?

6.Заключение. Выражение благодарности всем участникам за искренние ответы на вопросы, за равнодушие к проблеме профилактики ПАВ в молодежной и подростковой среде. *Можно использовать формулировки, в которых будет говориться о том, что выбор в подобных ситуациях остается за самими участниками, они сами ответственны за свою безопасность. Например, «...любого из нас жизнь может поставить в сложные ситуации, в которых нам нужно будет постоять за себя и свою безопасность. Очень хочется, чтобы вы были к ним готовы и смогли сделать для себя правильный выбор...».*

7. Притча «Все в твоих руках!»

Заклучение.

Выбор всегда за тобой. Важно делать правильный выбор в пользу безопасного образа жизни и помнить: все в твоих руках



Приложение 1.

¹Из «Методического руководства для специалистов и добровольцев к короткометражному фильму «Если бы не я...».

Почему возникла идея создания фильма?

Очевидно, что острота любой проблемы определяется, прежде всего, тем, сколько людей в нее вовлечено. С ростом числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами, увеличивается объем негативных социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность; увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, и сопутствующих наркомании болезней, в первую очередь ВИЧ инфекции, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза. Наркомания – это явление, характерное не для каких-то замкнутых общностей, члены которых полностью деградированы в социально-нравственном отношении.

К сожалению, приходится признать, что потребление наркотиков стало частью молодежной культуры, одним из приемлемых способов существования. Сегодня наркотики не надо искать, человек с наркотиками может возникнуть в любую минуту могут на жизненном пути человека, совершенно независимо от того, в какой семье он живет, в какую школу он ходит, и с кем проводит свободное время.

Информирование, как единственный метод профилактики рискованного поведения в настоящий момент времени не является ни адекватным, ни эффективным средством. Как правило, предоставление информации ограничивается обзором и анализом вредных последствий употребления наркотиков, не уделяя внимания, куда более значимым для подростков вопросам. Да, и наличие этой информации не предохраняет молодых людей от рискованного поведения, так как у них зачастую не сформировано ответственное отношение к своему здоровью, не сформированы ценностные ориентиры и отношение к наркотикам формируется только тогда, когда появляются сами наркотики.

Именно поэтому мы предлагаем Вашему вниманию фильм, где нет нравучений, где нет огромного потока информации о наркотиках и последствиях их употребления. Фильм и его обсуждение позволяют формировать у подростков негативное отношение к употреблению наркотиков через чувства и эмоции, через осознание опасности, через понимание того, что наркотики – это всегда зло.

Рекомендации.

Прежде, чем смотреть фильм с подростками, посмотрите его сами, чтобы понять, как Вы хотите строить обсуждение, и что выбрать из предложенных в данном методическом руководстве вариантов обсуждения. И в первую очередь определиться с собственными ощущениями от фильма. После фильма вам предлагается провести дискуссионное занятие с ребятами.

¹ Архипов Михаил Игоревич, педагог-психолог, заместитель директора по УВР ГБУ ДО «Центр психолого-педагогической и медицинско-социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга».

1. В разработке использованы материалы методического пособия по проведению дискуссионного занятия с подростками по фильму «Все хорошие люди» для специалистов и добровольцев в сфере профилактики употребления психоактивных веществ, созданной РОО «Взгляд в будущее».

2. Фильм предназначен для совместного просмотра молодых людей в возрасте от 13 лет и старше и специалистов в рамках школьных, клубных профилактических мероприятий, при организации образовательных программ, летних лагерей, и на профилактических мероприятиях медицинских учреждений и профильных некоммерческих организаций.

3. Условия просмотра. Количество участников группы должно быть не больше 20 человек, обусловлено это тем, что помимо просмотра фильма, огромное значение будет иметь обсуждение фильма, важно чтобы у всех желающих была возможность высказаться, а специалист мог «разговорить» группу и управлять дискуссией. Мы рекомендуем Вам обсуждать фильм после его просмотра, т.е. не прерывать фильм для обсуждения каких-либо эпизодов, чтобы не потерять эмоциональный накал и включенность подростков. Для проведения данного занятия вам понадобятся техника для просмотра фильма – DVD плеер и телевизор или ноутбук, экран и мультимедийное оборудование.

О дискуссии

Дискуссия – это обсуждение определенной темы с определенной целью. В данном случае нашей целью является – формирование негативного, отрицательного, отвратительного отношения к наркотикам. Темой будет являться влияние наркотиков на мечты и судьбу, которые предполагают для себя подростки. Дискуссия выстраивается по следующим принципам:

1. Умение задавать открытые вопросы, т. е. вопросы, предполагающие развернутые ответы. Вопросы, которые не имеют однозначных ответов, т. е. спорные вопросы, иначе Вы получите клише, возможно, и правильное, но не оставляющее никакого следа в душе человека.

2. Вовлечение в дискуссию всех, кто любит, умеет и хочет поговорить.

3. Вовлечение в дискуссию тех, кто молчит, но внимательно слушает.

4. Дискуссия — это не «базар», а управляемое обсуждение, поэтому ограничения по времени, перевод тем, очередность высказываний, порядок высказываний, выводы определяют ведущий – в нашем случае учитель или доброволец, проводящий занятие.

5. Ведущий имеет право на собственное мнение, это может быть частью дискуссии, но не узурпирует это право полностью. Выражает свое мнение только, как одно из множества других мнений.

6. Дискуссия имеет методологию.

7. Перед обсуждениями следует принять правила

8. Дискуссия должна иметь строго обозначенное время, а значит и выступления участников должны быть тоже ограничены по времени, выводы должны кратко записываться на доске или флипчарте.

9. Было бы хорошо, если бы Вы нашли возможность поощрить наиболее активных участников дискуссии, хотя бы словом или конфетой в конце.

10. Результаты дискуссии – это не всегда разрешенные вопросы, проблемы, задачи. Озабоченность проблемой – это тоже результат, отношение – это тоже результат, изменение поведения – это тоже результат.

11. Дискуссия имеет план, но следование плану должны быть гибким, и, если в процессе дискуссии возникает вопрос, обсуждайте его тогда, когда он актуален, а не тогда, когда он у вас написан в плане.

Вопросы для проведения дискуссии

В фильме затронута тема ответственности за свои поступки. Наиболее ярко данная тематика прослеживается в ситуации, когда подруга главной героини по каким-то причинам больше не может стать кинологом, то есть ее мечте не суждено сбыться. Почему это произошло? Почему подруга попала в больницу? Очевидно, что она чем-то отравилась, то есть что-то употребила. В мире существует большое количество психоактивных веществ, многие из которых запрещены или ограничены к обороту в Российской Федерации. Например, потребление алкогольной и табачной продукции запрещено лицам до 18 лет.

В Российской Федерации также запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст. 40 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 № 3-ФЗ)². Потребление наркотических средств относится к административному правонарушению. Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет (ст. 2.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).³

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток (ст. 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).⁴

Последствия нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотиков могут проявиться значительно позже и повлиять на дальнейшую жизнь наркопотребителя, даже если эта проба была единственная в его жизни. В фильме хоть и не очевидно, но подчеркивается тема именно правовых и социальных последствий совершенного подругой поступка. Сведения о лице, доставленном в больницу с отравлением или передозировкой наркотиков, тем более, если речь идет о несовершеннолетнем, незамедлительно попадают в полицию. Как было

² Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 08.01.1998 N 3-ФЗ (последняя редакция)

³ "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 28.04.2023)

⁴ "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 28.04.2023)

описано выше, немедицинское потребление наркотических средств является правонарушением и соответственно фиксируется в специальной информационной базе МВД. Последствия такого поступка выражаются в трудностях поступления в ВУЗ (либо отчисления), устройства на работу, получения водительского удостоверения, оформления допуска к оружию, к сведениям, содержащим государственную и иную охраняемую законом тайну. Кроме того, к лицам, привлекавшимся к ответственности за правонарушения и преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, и лицам, больных наркоманией, законодательством Российской Федерации устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности (занятие определенных должностей) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности, в том числе, получение водительского удостоверения, лицензии на оружие.⁵

Подруга главной героини не сможет устроиться в кинологическую службу МВД России в связи с тем, что допустила потребление психоактивных веществ. Это и есть ответственность за поступок, который она совершила. Несмотря на то, что отравление подруги не является ключевым моментом фильма, данная тема одна из наиболее актуальных среди подростков. В силу отсутствия большого жизненного опыта, невозможности критически оценивать ситуацию и последствия, которые наступают после принятия того или иного решения, несовершеннолетним и представителям молодежи свойственно допускать ошибки и учиться на них. Но когда речь идет о нарушении законодательства и причинении вреда здоровью, цена может быть слишком высока. В одночасье подруга лишила себя своей мечты.

Кому еще данный поступок причинил боль? Родителям девушки, так как они испытали испуг, страх за здоровье дочери. Скорее всего, они так же испытали злость от того, что их примерная дочь допустила потребление наркотиков. И наверняка родители испытали стыд за то, что им пришлось ехать в больницу, разговаривать с сотрудниками полиции... Возможно эта ситуация станет известной на работе. Из-за страха, что об этом узнают в школе, родители вынуждены были забрать документы и перевести дочь в другое образовательное учреждение. Вот так один опрометчивый поступок разрушил жизнь девушки. И хотя фильм совсем не об этом, хотелось бы, чтобы каждый из нас помнил, что за любой поступок мы несем ответственность, и незнание закона от нее не освобождает.

⁵ (Постановление Правительства от 18.05.2011 г. № 394 «Об утверждении перечня отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности, на занятия которыми устанавливаются ограничения для больных наркоманией»).

Отношение подростков к рассматриваемой нами проблеме ПАВ
(возрастная группа 14 – 16 лет).

По отношению к наркотикам формируются 3 группы:

1. «Употребляющие и сочувствующие» – интересуют вопросы, связанные со снижением риска, с возможностью и продолжительностью употребления без наличия зависимости. Употребление считается признаком независимости. Среди членов этой группы много лидеров. Активные сторонники употребления наркотиков ведут «работу» по расширению своих рядов за счет ребят, не определивших своего отношения к наркотикам.

2. «Радикальные противники» – «сам никогда не буду и не дам гибнуть другим». Многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности оказываются в подростковой среде «белыми воронами». У них начинает зреть осознанный протест против сложившейся ситуации. Они готовы активно противодействовать распространению наркотиков, прежде всего в своей среде. Но часто их действия основаны на эмоциях, бессистемны и далеко не всегда безопасны.

3. Группа, не определившая своего отношения к наркотикам. Значительная ее часть может начать употребление под влиянием друзей. Таким образом, если это отношение не сформирует здоровая, благополучная, защищенная социальная среда, то его вполне возможно сформирует наркогенная субкультура.

Стратегии общения

1. Имеет смысл использовать ролевые игры и упражнения (а не наставления), которые научат, как противостоять давлению сверстников, помогут в выработке необходимых навыков ответственного поведения и покажут необходимость и важность здорового образа жизни и соблюдения моральных норм (дополнительные материалы для проведения занятий в тренинговой форме вы сможете получить на сайте www.vvb.spb.ru)

2. Обучать подростков навыкам правильной передачи информации о здоровом образе жизни их сверстникам, друзьям, знакомым.

3. Лучше всего построить проведение занятий и обучение по теме профилактики зависимостей так, чтобы оно заинтересовало, вызвало вопросы и активное обсуждение.

4. Чего не следует допускать, работая в области профилактики зависимости от психоактивных веществ:

- использование тактики запугивания;
- искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления ПАВ при описании их воздействия;

— ложной информации. Даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы;

— переизбытка информации о воздействии ПАВ (есть опасность, что данная информация может выступать провоцирующим фактором, нежели, чем защищающим).

Навыки и знания, которыми должен обладать ведущий для эффективной работы с группой по теме: «Профилактика зависимостей»

Итак, что же важно знать:

– Наличие достоверной информации в области профилактики зависимости от ПАВ.

– Знание особенностей подросткового и юношеского возраста

– Принимать во внимание мнения и точки зрения других людей, даже,

– если она противоположна Вашей.

– Уметь внимательно выслушать и понять собеседника.

– Уметь задавать вопросы и говорить на понятном языке, давать четкие и понятные инструкции

– Удерживать дискуссии в нужном русле

– Уметь наблюдать за каждым участником и за группой в целом

– Умение активизировать пассивных участников и занять, направить на благо группы слишком активных

Законодательство Российской Федерации в сфере незаконного оборота наркотиков

В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст. 40 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 № 3-ФЗ).

Лицо, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что оно больно наркоманией. Находится в состоянии наркотического опьянения, либо потребило наркотическое средство или психотропное вещество без назначения врача, либо новое потенциально опасное психоактивное вещество, может быть направлено на медицинское освидетельствование (ст. 44 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 № 3-ФЗ).

Потребление наркотических средств относится **к административному правонарушению**. Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет (ст. 2.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток. (ст. 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения гражданином, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что он потребил наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, влекут аналогичное наказание, как и за потребление наркотических средств без назначения врача - штраф или административный арест (ст. 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Медицинское освидетельствование в отношении несовершеннолетних проводится в целях установления состояния наркотического либо иного токсического опьянения на основании письменного заявления одного из его родителей или иного законного представителя (п. 5 Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 18.12.2015 г. № 933н «О порядке проведения медицинского освидетельствования на состояние опьянения (алкогольного, наркотического или иного токсического)

В случае потребления наркотических средств или психотропных веществ несовершеннолетним лицом, не достигшим возраста шестнадцати лет, к административной ответственности привлекается законный представитель с назначением наказания в виде штрафа в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей (ст.20.22 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Лицо, добровольно обратившееся в медицинскую организацию для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение (Примечание к ст. 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Судья вправе назначить лицу, потребившему наркотическое средство без назначения врача, дополнительную обязанность в виде прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации. **Уклонение от исполнения дополнительной обязанности** влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до тридцати суток (ст. 6.9.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ).

Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств и психотропных веществ или растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, (ст. 6.13 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ) влечет:

– на граждан – наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления;

– на должностных лиц – наложение административного штрафа от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей;

– на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - наложение административного штрафа от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления;

– на юридических лиц - наложение административного штрафа от восьмисот тысяч до одного миллиона рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста

– суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.

Преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, относятся **к уголовным преступлениям** против здоровья населения и общественной нравственности (глава 25 Уголовного кодекса Российской Федерации).

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста (ст. 20 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ). Однако, в случае совершения преступлений, предусмотренных ч. 2 ст. 20 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в том числе за хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (ст. 229), к уголовной ответственности привлекаются лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста.

За **незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств** предусматривается наказание вплоть до 15 лет лишения свободы (ст. 228 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ).

За **незаконное производство, сбыт, пересылку наркотических средств** предусматривается наказание вплоть до пожизненного лишения свободы (ст. 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ).

За **склонение к потреблению наркотических средств**, психотропных веществ или их аналогов предусматривается наказание вплоть до 15 лет лишения свободы (ст. 230 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ).

За **вовлечение в совершение преступления несовершеннолетнего** предусматривается наказание на срок до 5 лет лишения свободы (ст. 150 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ).

В случае совершения преступлений, при назначении наказания отягчающим обстоятельством является совершение преступления в состоянии наркотического опьянения (ч. 1.1 ст. 63 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ).

К лицам, привлекавшимся к ответственности за правонарушения и преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, и лицам, больных наркоманией, законодательством Российской Федерации устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности (занятие определенных должностей) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности (в том числе, получение водительского удостоверения, лицензии на оружие) (Постановление Правительства от 18.05.2011 г. № 394 «Об утверждении перечня отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, на

занятия которыми устанавливаются ограничения для больных наркоманией»).

Таким образом, каждый гражданин Российской Федерации должен знать, что:

1) потреблять наркотические средства без назначения врача запрещено законом;

2) наказание за данное правонарушение прописано в Кодексе об административных правонарушениях РФ и предполагает штраф от 4 до 5 тысяч рублей, либо административный арест на 15 суток. Гражданин, в том числе и несовершеннолетний, вызвавший подозрение у сотрудников правоохранительных органов, может быть направлен на медицинское освидетельствование, по результатам которого будет решаться вопрос о привлечении его к ответственности. При этом, наибольшую тревогу должен вызывать не штраф, а попадание информации о данном правонарушении в специальную базу МВД;

3) последствия могут выявиться значительно позже и повлиять на дальнейшую жизнь наркопотребителя, даже если эта проба была единственная в его жизни (поступление в ВУЗ, устройство на работу, получение водительского удостоверения и т. п.);

4) уголовным преступлением считается не только хранение, распространение, изготовление наркотических средств, но и их приобретение;

5) максимальное наказание за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, - пожизненное лишение свободы.

Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшекласников по фильму «Неанисия» (воспитание и развитие личности, 15-17 лет)



Цель: развитие и обогащение социально-личностного роста посредством включения подростков в сферу межличностных взаимоотношений в контексте представлений о стойкости, твердости моральных убеждений; чувстве долга, честности, гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

Задачи:

- формировать понятия «моральные убеждения», «честь», «чувство ответственности за свое здоровье», «безопасный образ жизни»;

- развивать эмоциональный интеллект через проживание чувств героев;

- формировать культуру общения при обсуждении ключевых моментов.

Целевая аудитория: подростки 15-17 лет

1. Организационный момент

Важно задать верный эмоциональный тон занятия: для аудитории старших подростков это является определяющим – иначе мы можем прийти к иронии там, где фильм требует непосредственного и искреннего восприятия.

2. Определение темы занятия

- Ребята, как вы считаете: что обозначают такие понятия: «моральные убеждения», «честь», «чувство ответственности за свое здоровье», «безопасный образ жизни»? Нужны ли они в наше время?

- Знаем ли мы, кто такие рокеры? Как они живут, что делают, чем увлекаются? Безопасный ли образ жизни ведут герои?

- Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних вредных привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. Здоровый образ жизни – предпосылка для развития разных сторон жизнедеятельности человека, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья

3. Демонстрация фильма «Неанисия». Во время просмотра рекомендуется использование технологии комментированного просмотра. После просмотра необходима небольшая пауза. Эмоционально насыщенный экранный медиатекст требует своеобразного «перехода», возвращения к реальной жизни.

- К своим 18 годам Богдан уже пережил несколько личных трагедий, что научило его скрывать свои эмоции, проявлять циничность. Его лучшими друзьями стали байк и молчаливый Паша «Грифон». Всего лишь неверно набранный номер переворачивает мир Богдана. Телефонное общение с таинственной девушкой, назвавшейся Неанисией, заставило его пересмотреть свои ценности, в нем проснулись чувства и лучшие стремления к достойным поступкам.



4. Групповая дискуссия (анализ и обсуждение).

- О чём этот фильм?

- О чем говорят первые сцены фильма?

- Чем занят герой фильма? Каково первое впечатление о нем?

- Какие детали говорят о том, что он одинок?

- Почему герой решил позвонить, герою наскучило быть одному?

- С кем же он говорил? И к чему это привело?

- Как он впервые поговорил с Неанисией? Что означает ее имя?

- Героя зовут Богдан. имя БОГДАН ОЗНАЧАЕТ Парень уверен в себе, в своих действиях и, решив пригласить неизвестную девушку на прогулку, не готов был получить отказ.

- Почему он не готов получить отказ на приглашение?

- Богдану такой ответ непривычен, но почему- то это ему нравится. Почему?

- Как он поступает?
- Как поведение героя может его характеризовать?
- Как выглядят его друзья, о чём они говорят?
- Из-за чего возникла ссора с Пиночетом?
- Серьёзно ли выглядит конфликт, причиной которого была ссора с бывшей девушкой Пиночета?
- Что помогло герою выиграть «дуэль» с Пиночетом?
- Что в нём изменилось и почему?
- «Скажи: в чём смысл жизни?»- такой вопрос задает Богдан Неонисии.

- А как вы считаете, в чем смысл жизни?

На вопрос о смысле жизни в ответ звучит: смотря для кого и смотря, в какой момент времени! И Богдан «покупается», задавая собеседнице вопрос, на который вроде бы нет ответа: а для меня сейчас? Но в ответ звучит нечто подобное восточной притче (и верное в 99% случаев из 100, сами подумайте, почему!) – ты мог бы парить, как орёл, высоко в горах, а ты, как мышонок, роешь норку под забором.

И разговор переходит совершенно в другую плоскость. Неанисия не знает, что с ним случилось. Но почему-то она права – права настолько, что и Богдан это ощущает. И решает довериться чувству. Он и своему другу, Грифону, говорит, что чувствует себя как мышонок под забором. А хочется стать орлом...

И Богдан начинает менять свою жизнь.

- Мы уже много раз слышали, что любовь меняет человека. Может быть, кто-то видел подобные случаи и в жизни.

- Это любовь меняет Богдана? Перечислите события, которые свидетельствует об этом. (Он готовит для матери завтрак, относит документы в приёмную комиссию института)

- Что ответил Богдан на вопрос Неанисии: что приносит тебе радость?

- Как выглядит теперь Богдан?

Как стал выглядеть мир вокруг него? Как он говорит с Неанисией?

- Это мир изменился – или, напротив, многое встало на место, как оно и должно быть? Не ссориться с родителями, не считать, что байк – это весь мир, искать неведомое не в прогулках по пыльным дорогам, а в себе и других, в разговорах. В книгах. В размышлениях...

Хочешь изменить мир – начни с себя. Именно это с Богданом и происходит.

-Прошло 57 дней с первого звонка. Целая жизнь!

- Богдану кажется, что он готов ко всему. Но готов ли он к встрече с ральной Неонисией?

- Помните, что он говорит? («как больно, когда тот, кого ты любишь, просто не существует...»)

И когда ему говорят, что он изменился не «ради неё», а ради себя, что впереди его обязательно ждёт встреча с его Неанисией.

- Слышит ли это Богдан?
- Каков финал фильма? Какой сюрприз приготовила главному и герою жизнь? Почему

- Можно ли сказать, что Богдан снова начинает открывать для себя мир- мир здоровых, красивых отношений, познаний, учебы в институте, теперь уже вместе с Дашей.

Рефлексия. « Ладонка на дорожку». На каждом пальчике, обведенной вашей руки запишите пять качеств здорового образа жизни, которые приобрел Богдан в процессе становления его личности

- Согласитесь ли вы, что, несмотря на множество сюжетных переплетений (тема любви, дружбы, отношений с родителями) можно утверждать, что фильм «Неонисия» - это фильм и о здоровом образе жизни.

Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних вредных привычек. Здоровый образ жизни- предпосылка для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Методические материалы для проведения занятия-дискуссии для старшеклассников по фильму «4 ключа к твоим победам. Для тех, кто хочет побеждать»⁶



Фильм «Четыре ключа к твоим победам» Общероссийской общественной организации «Общее дело» посвящен теме личностного роста. Жизнь каждого человека состоит из четырех сфер: физической – это наше здоровье; социальной – отношения с окружающими; интеллектуальной – образование, навыки; духовной –

наш внутренний мир, жизненные ценности. Это как четыре колеса у автомобиля. Если хоть одно колесо неисправно, машина не сможет нормально ехать. Развитие в четырех сферах жизни – это ключ к победам и реализация заложенного в каждом из нас потенциала.

Цель занятия: развитие позитивного мышления учащихся 8-11 классов средних общеобразовательных школ, а также студентов средне-специальных и высших учебных заведений, как стимул личностного роста, позволяющего противостоять социально-негативным явлениям поведения

Задачи занятия:

1. Создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно саморазвития;

⁶<https://youtu.be/CFdts0PQNV4>

2. Сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Целевая аудитория: подростки и молодежь 14+

Ход занятия:

1. Ведущий представляет себя, называет своё имя, знакомится с аудиторией, формулирует цель занятия:

- Пожалуйста, поднимите руку, кого хоть раз спрашивали, кем ты хочешь стать? Кем будешь работать в будущем?» (Ответы учащихся)

- А кто этот вопрос задавал себе? (Ответы учащихся)

- Очень сложно определённо ответить на этот вопрос, не правда ли?

Но у меня есть хорошая новость: многие выдающиеся люди в молодости не знали, кем они станут и чего добьются. И что же делать? Давайте представим маленький росток дерева, по которому сложно определить, какие плоды на нем будут. Представили? Вот дерево вырастает, появляются плоды, и всё становится понятно. В жизни человека происходит нечто похожее. Если сейчас нам непонятно, кем мы будем в жизни, чего добьёмся, надо просто расти, развиваться, и со временем это станет ясным. И мы, конечно, не можем говорить только про физическое развитие. У каждого из нас есть четыре сферы жизни, и, если мы упускаем хотя бы одну, это будет влиять на все остальные.

Ведущий объявляет план занятия:

- Предлагаю посмотреть короткий фильм «Четыре ключа к твоим победам». После просмотра побеседуем о содержании фильма. Рекомендую по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

2. **Просмотр фильма «Четыре ключа к твоим победам».**

3. **Групповая дискуссия по просмотренному фильму.**

4. **Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы**

Вопрос 1. «Кто может сказать, из каких сфер состоит жизнь человека?»

Правильный ответ:

Жизнь каждого человека состоит из четырёх сфер:

1. Физической – это наше здоровье;
2. Социальной – отношения с окружающими;
3. Интеллектуальной – образование, навыки;
4. Духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.

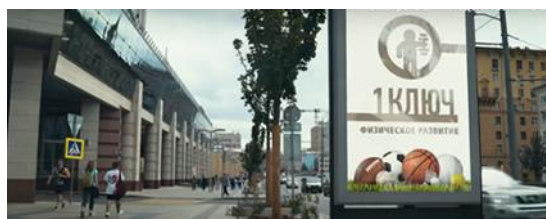
Ведущий комментирует правильный ответ (пример): *«Иногда от тех, кто посмотрел этот фильм, можно услышать: «Разве важны все сферы? Есть люди, которые развивали одну сферу и добились успеха. Например, какой-нибудь известный спортсмен». Можно привести пример Джорджа Лукаса (ведущий может привести свой аналогичный пример). Кто-то знает, кто это? Режиссёр «Звёздных войн». Это очень известный и богатый человек.*

Есть документальный фильм о том, как создавался фильм «Звёздные войны». В нём есть интервью самого Джорджа Лукаса, где он рассказывает, что из-за того, что он всё время проводил на съёмках, от него ушла жена, с ним не общается ребёнок. И когда он про это рассказывал, было видно, что это глубоко несчастный человек. Несмотря на то, что у него есть деньги и слава».

Вопрос 2. «Итак, первая сфера - это физическое развитие. Кто может назвать три основных составляющих здорового тела?» (Попросите кого-нибудь из учащихся записывать правильные ответы на доске).

Правильный ответ:

1. Правильное питание;
2. Своевременный отдых;
3. Физические нагрузки.



Вопрос 3. «Давайте вспомним, какие примеры приводились в фильме, что полезно для нашего здоровья, а что надо исключить».

Правильный ответ:

1. Необходимо исключить то, что разрушает здоровье. Например, употребление веществ, которые вызывают зависимость: алкоголь, табак, другие наркотики;
2. Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках;
3. Ложиться спать до 22 часов, чтобы организм полноценно восстановился;
4. Правильно питаться. Есть больше фруктов и овощей.

Вопрос 4. «Кто помнит, почему для человека вредно ложиться спать поздно?»

Правильный ответ:

В нашем организме проходит процесс выработки гормона мелатонина, который является необходимым для всей иммунной системы человека. Он вырабатывается только во время сна, только в темноте, только в период с 11 вечера до 2-3 часов ночи. А если человек в этот период времени не спит, он лишает себя нормального процесса восстановления сил.

Вопрос 5. «Кто может назвать второй из четырёх ключей?»

Правильный ответ:

Второй ключ – это образование, наши навыки и умения.



Вопрос 6. «В фильме говорилось о том, что иногда ребята не знают, зачем они учатся, и у них возникает вопрос, стоит ли вообще учиться или лучше устроиться на работу. Кто-то задавал себе вопрос, зачем он учится в школе, как ему это пригодится в жизни? (Ответы учащихся).

Вопрос 7. Кто может сказать, чему самому главному учится человек, обучающийся в школе, колледже, институте?

Правильный ответ:

Задача учёбы не в том, чтобы мы запомнили, как можно больше исторических дат и формул. Главная задача во время обучения – дисциплинировать себя, научиться трудиться, фокусироваться на цели, проектно мыслить. Это поможет нам в будущем решать различные задачи, которые будут возникать в жизни.

Вопрос 8. «Давайте попробуем назвать то, что можно делать для развития нашей сферы образования»

Правильный ответ:

1. Читать книги и статьи. Например, можно выработать привычку читать не менее 15 минут в день;
2. Ставить и записывать цели на неделю, месяц, год, подводить итоги своих достижений;
3. Избегать пустого времяпрепровождения у телевизора, за компьютерными играми, в интернете;
4. Слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает. Например, смотреть в Youtube видео на исторические темы.

Вопрос 9. «Кто может назвать третий из четырёх ключей, которые были в фильме?»



Правильный ответ:

Третий ключ – это отношения с окружающими.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Отношения пронизывают всю нашу жизнь: на работе, в школе, в семье, в обществе в целом. От того, как мы выстраиваем отношения, как с обществом, так и с отдельными людьми, зависит очень многое: насколько мы будем счастливы, насколько гармонична будет наша жизнь, насколько мы будем успешны».

Вопрос 10. «Почему круг общения человека - его друзья, окружение - влияет на то, чего он добьётся в жизни? Что означает поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты?»»

Правильный ответ:

В повседневной жизни мы не замечаем, как постепенно идеи окружающих людей пропитывают нас. Чужие убеждения мы начинаем принимать за своё собственное решение и видение.

В общении с людьми мы понимаем, как они достигали своих результатов, понимаем, что ими движет, перенимаем их опыт. Например, если мы хотим спортивных достижений, мы можем общаться и дружить с теми, кто преуспевает в спорте. Если хотим преуспеть в вопросах финансов, то нужно искать общение среди людей, у которых есть хорошие результаты в этой сфере. Общаясь, мы понимаем, как они достигают своих результатов, и можем воплотить это в своей жизни.

Вопрос 11. «Давайте вспомним, что можно делать для построения хороших отношений?»

Правильный ответ:

1. Проявлять внимание к членам семьи. Например, сходить с родителями в музей или концертный зал;

2. Помогать окружающим людям, участвовать в благотворительных акциях и волонтерской деятельности;
3. Развивать отношения с порядочными и целеустремлёнными людьми;
4. Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки.

Вопрос 12. «Кто может назвать четвёртый ключ?»

Правильный ответ:

Четвёртый ключ – это наш внутренний мир.



Вопрос 13. «Почему человеку важно развивать свой внутренний мир?»

Правильный ответ:

Внутренний мир - это наша духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы. Если у нас нет внутренних ценностей, любые внешние факторы будут влиять на нас и выводить из себя. Например, кто-то задел нас в транспорте или сказал что-то не так, и мы выходим из равновесия и тратим свои силы, чтобы преодолеть это.

Вопрос 14. «Можно услышать фразу: «человек есть то, что он ест». Но ведь мы ещё и то, что мы слушаем, читаем, смотрим. И то, что попадает в наше сознание, не менее важно, чем то, что попадает в наше тело. Давайте подумаем, как нам правильно питать наш внутренний мир?»

Правильный ответ:

1. Быть избирательным к тому, что мы смотрим, читаем и слушаем. Например, если музыка или фильмы вызывают депрессию, злость, подавленность, желание быть жестоким – это мусор. С другой стороны, если музыка и фильмы вдохновляют и дают надежду, помогают расслабиться - это хороший источник энергии и развития в жизни;

2. Анализировать свою жизнь, учиться смотреть на себя со стороны, учиться осознавать свои мысли и чувства;

3. Наполнять свой внутренний мир, например, читая глубокомысленные книги, проводя время на природе.

Ведущий комментирует правильный ответ (пример):

«Сейчас мы можем не знать, кем мы будем в будущем, какие достижения и победы нас ждут. Но, если мы развиваемся, работаем над собой, нам постепенно это будет открываться. Ведь человек либо развивается, либо деградирует, третьего не дано. И время, которое мы уделяем на развитие каждой из сфер нашей жизни, обязательно принесёт свои плоды».

Тебе даны ключи —

Не выпусти из рук:

Один от сладких снов,

Другой от горьких мук.

Любую дверь открой —

На радость, на беду...

5. **Подведение итогов занятия.**