

Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

**Методические рекомендации  
по проведению областной недели по профилактике  
употребления психоактивных веществ  
«Независимое детство!»**  
*(Всемирный день борьбы с наркотиками и наркобизнесом 1 марта)*

**1 МАРТА**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ  
И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ



Иркутск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Положение о проведении областной профилактической недели в образовательных организациях Иркутской области по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!»	3
Методические материалы по проведению областной профилактической недели «Независимое детство!»	
<b>Приложение 1 (Анкета А).</b> Анкетирование (I этап)	6
<b>Приложение 1 (Анкета В).</b> Анкетирование (II этап)	7
<b>Приложение 2.</b> «Здоровье – потребность или возможность?» (групповая дискуссия для учащихся 10-11 классов)	8
<b>Приложение 3.</b> «Правильный выбор» (полилог-беседа для учащихся 8-10 классов)	11
<b>Приложение 4</b> Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.	15
<b>Приложение 5.</b> Транскрибация фильма «Наркотики. Секреты манипуляции! Наркомания и Вред наркотиков» и пошаговый план проведения занятия по фильму «Наркотики: секреты манипуляции»	18
<b>Приложение 6.</b> Транскрибация фильма «Четыре ключа к твоим победам»	34
<b>Приложение 7.</b> Перечень рекомендуемых сайтов в сети «Интернет» для использования в работе заинтересованными лицами и организациями	45

## **Положение о проведении областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!»**

### **I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!» далее (Неделя).

1.2. Областная Неделя приурочена к «Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом» (1 марта).

1.3. Областная неделя по профилактике употребления психоактивных веществ разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.;
- ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (письмо Минобрнауки России от 15 июня 2021г. № МД-1197/06).

### **II. Цели и задачи Недели**

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления психоактивных веществ;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;
- расширить представления подростков о замещении употребления психоактивных веществ созидательной деятельностью;
- помочь обучающимся в формировании навыков проявления силы воли и принятия собственных решений;
- проверить уровень усвоения информации.

### **III. Условия проведения Недели**

3.1. *Сроки проведения* Недели с 1 по 6 марта 2022 года. Подведение итогов Недели состоится 25 марта 2022 года. Сроки проведения Недели могут варьироваться с учетом каникул, плана образовательной организации, эпидемиологической ситуации.

3.2. Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

3.3. Проведение мероприятий Недели может быть организовано как в очном, так и в дистанционном формате (формат проведения Недели/ отдельных мероприятий Недели образовательная организация (далее ОО) определяет самостоятельно).

### **IV. Участники Недели**

4.1. В Неделе принимают участие администрация ОО, обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций, воспитанники государственных образовательных организаций, педагоги, родители.

4.2. При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности взаимодействия с субъектами системы профилактики (муниципальные АНК, правоохранительные органы, ПДН, КДНиЗП и др.), а также представителей общественных организаций, учреждений культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления профилактической деятельности.

### **V. Содержание Недели**

5.1. Условия проведения Недели:

—Неделя предполагает целостность и завершенность, наличие основной идеи и девиз;

—каждый день Недели отмечается различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары).

5.2. Примерная программа проведения Недели по профилактике употребления психоактивных веществ:<sup>1</sup>

#### **1 день**

Открытие Недели. Приветствие организаторов Недели (представители администрации, лидеры школьного актива). Трансляция выступления организаторов on-line во всех классах школы или демонстрация информационного плаката при входе в школу (в холле первого этажа). Анкетирование участников (Приложение 1 «А»).

В рамках Недели, специалистами ГКУ «ЦПРК» организовано проведение онлайн занятия для обучающихся (12+) по профилактике рискованного поведения «Да» и «НЕТ» не говорите, черное с белом не

---

<sup>1</sup> Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

носите. Для изучения информационных потребностей обучающихся после просмотра предлагается заполнить анкету обратной связи.

Профилактическое занятие для обучающихся «Да» и «НЕТ» не говорите, черное с белом не носите (7 -11 классы):

— ссылка для просмотра <https://youtu.be/QKPUCPm1GdU>

— ссылка для прохождения анкеты обратной связи <https://forms.gle/pZMmrpQHR6fZWXP6>

**Обращаем Ваше внимание** на то, что доступ для просмотра будет открыт с **9.00 часов 1 марта до 20.00 часов 4 марта 2022 года.**

### **2 день**

Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья» в соответствии с графиком спортивной жизни школы.

Единый классный час в 5-7 классах с участием добровольцев (10 минутные викторины о здоровых и вредных привычках, о режиме дня, о пользе спорта и т.д.).

### **3 день**

Групповая дискуссия в 10-11 классах «Здоровье – потребность или возможность?» (Приложение 2)

Полилог-беседа в 8-10 классах «Правильный выбор» (Приложение 3)

### **4 день**

Подведение итогов Недели. Награждение самых активных участников мероприятий. Анкетирование (Приложение 1 «Б»).

### **6.Оформление итогов Недели**

— Информацию о проведении рекомендуется разместить на сайте образовательной организации до 20 марта 2022 года.

— Информационная справка по результатам Недели направляется в ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции».

— Презентация может иметь 10-12 слайдов в программе MicrosoftOfficePowerPoint и отражать ход проведения Недели и/или одного из мероприятий.

— Видеоролик содержит информацию о проведении Недели и длится 1-3 минуты.

### **Рекомендуемые источники:**

1. Вачков И. «Основы технологии группового тренинга. Психотехники». – М., изд. Ось89, 2000г.
2. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» Психологические игры и упражнения. – М., изд «Генезис», 2011 г.
3. Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика». – М., изд. Бахрах, 2000г.
4. <http://festival.1september.ru/articles/627805/>.

**Анкета для обучающихся**

МБОУ № \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

*Внимательно прочитайте вопросы, выбрав один из предложенных ответов, обведите букву кружочком.*

**1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Независимое детство»?**

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать

**2. Как ты понимаешь, что такое здоровый и независимый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)**

\_\_\_\_\_

**3. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждениями, которые считаешь верным, и знак «-» рядом с утверждениями, которые, по твоему мнению, не верны**

Здоровый и независимый образ жизни положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.

Быть активным и позитивным поможет спорт.

Мои друзья ведут здоровый образ жизни и все занимаются спортом.

Качественное и эффективное общение в группе (в классе) позволяет более результативно учиться.

Умение ставить цели и добиваться их развивает устойчивую личность с сильным характером.

Приложение 1 (Анкета «Б»)

**Анкета для обучающихся**

МБОУ № \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

***Внимательно прочитайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.***

- 1. Как ты думаешь, такие мероприятия, как Неделя «Независимое детство» нужно проводить в школах, насколько они актуальны?**

  - А) Безусловно нужно
  - Б) Можно проводить
  - В) Иногда можно и провести
  - Г) Нет, не обязательно
  
- 2. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:**

  - А) Крайне интересно
  - Б) Интересно
  - В) Немного интересно
  - Г) Не интересно
  
- 3. Как ты думаешь, участие в мероприятиях Недели помогло тебе решить свои проблемы, принесло тебе пользу?**

  - А) Уверен (а) в этом
  - Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить
  - В) Не уверен (а), чем-то наверное помогло
  - Г) Не думаю
  
- 4. Что более всего тебе запомнилось в этой Неделе, какие мероприятия?**

  - А) \_\_\_\_\_
  - Б) \_\_\_\_\_
  - В) \_\_\_\_\_
  
- 5. Какие мероприятия ты бы порекомендовал для школьников 5-7 классов**

  - А) \_\_\_\_\_
  - Б) \_\_\_\_\_
  - В) \_\_\_\_\_

**«Здоровье – потребность или возможность?»  
(групповая дискуссия для учащихся 10-11 классов)**

**Цель:** актуализация темы здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать навыки ответственного поведения, формулировать обстоятельства риска потери здоровья, осознавать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию

**Материалы:** Рабочий листок, бумага, фломастеры, флип-чарт, мобильная мебель.

**Словарь:**

— «Здоровье – это состояние, в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни» (Гален);

— «Под здоровьем нельзя разумеать одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоничное развитие организма и правильное совершение всех его отправлений» (Добролюбов);

— «Проявление жизни в состоянии равновесия ее отправлений составляет нормальную или здоровую жизнь, благоприятную для ее продолжения» (Боткин);

— Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма» (Остроумов);

— «Здоровье – такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» (Царегородцев);

— «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, полным физическим (телесным), моральным и социальным благополучием, уровнем физического развития, соответствующим возрасту» (БСЭ).

**Теория**

Критерии здоровья:

— соматическое здоровье (функциональное состояние органов и систем) – я могу;

— психическое здоровье (состояние общего комфорта) – я хочу;

— нравственное здоровье (система ценностей и установок) – я должен;

Аспекты здоровья:

— эмоциональный (понимание своих чувств и умение их выразить);

— социальный (осознание себя личностью, взаимодействующей с окружающими);

— личностный (выбор путей самореализации).

Здоровье каждого человека определяется особенностями его организма и образом жизни (факторы хозяина) и воздействиями, которые он испытывает извне (факторы среды).

Факторы хозяина – биологическая предрасположенность, привычки и склонность к рискованным формам поведения.

Экзогенные факторы включают физическую среду проживания, социально-экономические условия семьи и общества в целом.

Культура, религия, образование косвенно оказывают влияние на состояние здоровья.

Эпидемиологи выделяют поведенческие факторы риска: курение, снижение физической активности, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков.

### **Ход занятия**

*Приветствие* «Здравствуй, друг!» (или любое другое, но связанное со здоровьем)

На нашем сегодняшнем занятии речь пойдет о здоровье как потребности и возможностях, которые оно дает.

*Мозговой штурм:*

Назовите слова и словосочетания, которые ассоциируются с понятием «Здоровье». *Записываем на флип-чарте.*

Предлагаю познакомиться с материалами Словаря и выполнить Задание 1 в Рабочем листке

Объединяемся в четыре группы:

*Групповая работа*

Каждая группа получает свой вопрос для рассмотрения и презентации с результатом умозаключений:

1. Возможности человека, зависящие от его здоровья
2. Ограничения, налагаемые «нездоровьем»
3. Какие элементы ЗОЖ надо развивать, исходя из представлений о многогранности понятия «здоровья»
4. Влияние окружения

*Задание 2 в Рабочем листке*

В процессе обсуждения каждый из вас формулировал свое представление о здоровье, здоровом образе жизни, тех людях, которые так или иначе влияют на наш выбор. Влияние бывает как позитивным, так и негативным. Очень важным является собственная линия поведения и то, как мы предпочитаем выстраивать взаимоотношения. А каковы цели влияния на нас нашего окружения?

*Классу предлагается объединиться в две группы:*

*Групповая работа*

Объединяемся в две группы. Задание:

1. Написать цели влияния асоциальных молодежных группировок, рекламодателей, наркоторговцев и приемы, которыми они камуфлируют свои истинные устремления.

2. Написать цели родителей, близких людей и приемы их влияния

*Задание 3 в Рабочем листке*

Презентация результатов.

Группы демонстрируют записи

6. Завершение

Ведущий подводит итог, говоря о необходимости формирования собственной жизненной позиции и критического отношения к любому социальному влиянию

7. Рефлексия

*Продолжи предложение «Я понял, что...»*

### **Рабочий листок**

Задание 1

Выписать наиболее понравившуюся цитату о здоровье

Задание 2

Работа в группе (в соответствии с вопросом, который достался твоей группе)

Задание 3

Работа в группе (в соответствии с утверждением).

**«Правильный выбор»**  
**(полилог-беседа для учащихся 8-10 классов)**

**Цель:** формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

**Задачи:** формировать навыки ответственного поведения, осознать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию.

**Ход беседы**

В 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН учрежден день 7 декабря как выражение решимости создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.

В июне 2010 года утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года. В феврале 2020 года МВД опубликован для общественного обсуждения проект Стратегии государственной антинаркотической политики РФ на период до 2030 года.

**Вопрос:** зачем мир и наша страна разрабатывают и реализуют такие проекты?

**Ответы:**

Относительно наркотиков существуют вредные мифы, которые искажают реальную картину. Например:

**МИФ 1.** Наркомания НЕ является мировой проблемой современности.

**Вопрос:** А как вы считаете? Может быть – это проблема отдельно взятого человека, семьи?

**Ответы:**

**ФАКТ.** Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе. В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке существует документ, указывающий на число наркоманов на земном шаре 1 000 000 000 человек. Злоупотребление наркотиками наносит непоправимый вред здоровью и безопасности населения планеты Земля, ставит под угрозу мирное развитие и стабильное существование общества во многих странах. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде поражается и настоящее, и будущее общества. Вовлекшись в преступную среду, наркоман приносит себе, несчастья окружающим людям, и неизбежно разрушает свою жизнь и жизнь других людей.

## **МИФ 2.** Наркомания НЕ преступление.

**Вопрос:** Может быть действительно, наркоман имеет право уничтожать свою жизнь? Умирает и никого не трогает?

**Ответы:**

**ФАКТ.** Нарушения правил обращения с наркотическими средствами и психотропными веществами являются преступлением против здоровья населения и общественной нравственности. В соответствии со ст. 228 УК РФ от 15.10.97г., незаконные приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок до 3 лет; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ совершенные: группой лиц по предварительному сговору; неоднократно; в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой, ;незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ, совершенные организованной группой либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в особо крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 7 до 15 лет с конфискацией имущества. Незаконная торговля наркотиками является одним из основных видов деятельности международных сетей транснациональной организованной преступности, системной коррупции и широкомасштабного мирового насилия.

## **МИФ 3.** Наркомания НЕ болезнь.

**Вопрос:** Как вы считаете? Это действительно так?

**Ответы:**

**ФАКТ.** Наркомания – это болезнь, она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. В МКБ 10 Международной квалификации болезней 10-го пересмотра наркомания относится к группе «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ (F10-F19)». Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддикций (болезней зависимости). Многие врачи называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством зависимый от наркотиков человек постепенно деградирует, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие, становится не в состоянии обрести профессию, и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности. Одна из самых

опасных особенностей наркомании – необратимость этого патологического состояния часть изменений, которым подвергся организм из-за действия наркотиков, остается навсегда. Именно по этой причине врачи обычно не употребляют словосочетание «выздоровевшие наркоманы», они говорят «неактивные наркоманы».

**МИФ 4.** Алкоголь и сигареты НЕ являются наркотиками.

**Вопрос:** А как вы думаете?

**Ответы:**

**ФАКТ.** ВОЗ – Всемирная Организация Здравоохранения – еще в 1975 году объявила табак и алкоголь наркотиками. То, что табак и алкоголь – наркотики, доказать нетрудно. Пристрастие к ним приводит к психической и физической зависимости, преодолеть которую очень трудно, а для некоторых – невозможно. Первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика часто происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь, приобретая никотиновую или алкогольную зависимость. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

**Советы человеку, который хочет сделать правильный выбор**

**Относись к себе с уважением**

— Оцени свои ценности (Что и кто для тебя действительно важен? Кого ты ценишь по-настоящему?)

— Ставь жизненные реальные цели (Чего ты хочешь сегодня? На завтра? На год?)

— Уделяйте себе время (Какое у тебя любимое занятие? Думаешь ли ты о себе? Размышляй о жизни).

**Трудная жизненная ситуация**

— Разберись, что происходит на самом деле (Где я? С кем я? Что они делают, как я к этому отношусь?)

— Не пренебрегай чувством опасности. (Определи, что происходит и спроси себя: «Будут ли меня подталкивать к тому, что мне не хочется делать?»)

— Подумай о последствиях (какие могут быть положительные последствия, отрицательные, может ли это нанести вред моему здоровью; может ли это принести проблемы с родителями, друзьями, учителями, полицией; как буду относиться к себе завтра, буду ли считать принятое решение правильным, будут ли близкие разочарованы моим решением).

**Прими свое решение и обоснуй**

— Как твое решение повлияет на тебя? (а оно обязательно повлияет)

— Как твое решение повлияет на твое отношение к себе? (а оно обязательно повлияет)

**Сообщите о своем решении**

— Действуй и говори уверенно, по делу, обычным голосом,

— Если давят, поинтересуйся зачем, откажись и уходи.

**Чтобы быть уверенным – работай над собой!**

**Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.**

*Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения»*  
<https://drive.google.com/file/d/1CMXwQBV4C33RLjkhOYCL5XwQPhshH7Qp/view>

**Цель:** Обеспечение детей и подростков объективной информацией о действии наркотиков и других психоактивных веществ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

**План занятия:**

1. Начало работы. Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

2. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: Игра «Да Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

**Упражнение «Да-нет»**

Ведущий произносит утверждение (например «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (прим. «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Данное упражнение помогает увидеть общность и уникальность каждого. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами. Количество участников может быть любое.

**Упражнение «Клубок»**

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

Работа по теме занятия. Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества». Лекция – беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

**План лекции беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»**

Что такое зависимость от психоактивных веществ.

Что дает людям употребление наркотических веществ?

Каковы последствия употребления?

Какие вещества вызывают развитие зависимости?

Почему зависимость от психоактивных веществ это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

Биологические предпосылки возникновения зависимости.

Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

Что такое духовность (потребность каждого человека чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

Возможность выздоровления.

Признание наличия проблемы.

Обращение за помощью.

Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

Ответственность подростка за собственное употребление

психоактивных веществ.

Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для тренера:

**Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».**

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы.

**Завершение работы.** Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

**Транскрибация фильма «Наркотики. Секреты манипуляции!  
Наркомания и Вред наркотиков»  
Пролог**

Бывший наркоторговец:

*Это принцип жизни наркомана, ему нужно постоянно кого-то обманывать, чтобы получать себе какую-то возможность употреблять...*

Бывший наркоторговец:

*Если в какой-то момент мне человек был интересен, то я подливал это в воду. Интересен в том плане, что у него богатые родители, у него есть машина, у него есть какое-то положение, там, в обществе...*

Бывший наркоторговец:

*...На машине, с хорошими телефонами, в золоте. Ты думаешь: «Ой-ой-ой, такой человек нам нужен...»*

Современный мир – это мир информационных технологий. Так или иначе технический прогресс приучил нас стремиться контролировать события в нашей жизни. Но замечаем ли мы, когда контроль устанавливают над нами? Например, с помощью наркотиков.

Миллионы людей становятся жертвами зависимости. Это люди разного пола и возраста, богатые и живущие за чертой бедности, творческие и прагматичные; люди абсолютно разного социального положения, но попавшие в наркотическую петлю через один и тот же механизм.

Дэн:

*Привет. Ну что ты ему ответил? Поедешь?*

Никита:

*Да, он нормальный парень, мы же знакомы, просто попробую...*

Дэн:

*Что значит попробую? Мозги включи! Не понимаешь, что это такое?!*

Никита:

*А что тут такого-то?..*

Дэн:

*Одним когда-то предложили попробовать...*

*Вот, смотри!*

18 век. Китай – богатейшее государство в мире. В западных странах востребован китайский фарфор, шелк и чай. Плату за свои товары Китай берет серебром и золотом. Но в какой-то момент Британия решает вести торговлю иначе...

С 70-х годов восемнадцатого столетия, сразу после захвата Индии, англичане взяли в свои руки контроль над производством опиума. И уже через несколько лет Великобритания начала завозить наркотики в Китай.

С 1830 по 1837 год английский экспорт опиума в Китай возрос с 2000 ящиков (весом около 60 кг каждый) до 39000. Подобные масштабы не снились ни одному из современных наркокартелей!

К концу 1830-х годов его употребление приобрело характер национального бедствия. Наркотик курили даже регулярные войска, необходимые для поддержания порядка.

В 1839 году император Даогуан начал активно бороться с наркоторговлей. В марте этого года китайскими войсками была захвачена и уничтожена огромная партия контрабандного опиума – 20 000 ящиков.

Схема поставок наркотика начала разрушаться. Но британская аристократия не намерена была отказываться от колоссального дохода, приносимого им наркоторговлей, и в апреле 1840 года Великобритания официально объявила Китаю войну.

Началась первая опиумная война. Она сопровождалась невиданной жестокостью английских войск, уничтожением большого количества мирных жителей. В августе 1842 года, после ряда тяжелых поражений, Китай капитулирует.

Разжигая звериные настроения, газета «Дэйли-телеграф» писала: «Так или иначе, нужно действовать террором, довольно поблажек!.. Китайцев надо научить ценить англичан, которые выше их, и которые должны стать их господами».

В 1856 году начинается вторая опиумная война. В конце октября 1856 года английская эскадра подвергла город Гуанчжоу варварской бомбардировке, в результате которой он был практически сожжен.

Китай капитулирует и окончательно утрачивает свою независимость. Кроме уплаты огромной контрибуции, была полностью легализована преступная торговля опиумом. Из-за наркотиков богатый и процветающий Китай на многие десятилетия превратился в сырьевой придаток западных держав.

*Никита:*

*Да, интересно, конечно, целую страну подсадили на наркотик.*

*Только это было двести лет назад...*

*Дэн:*

*А что, сейчас что-то поменялось?*

*Никита:*

*У нас же не древний Китай... Мы здесь причем вообще?*

*Дэн:*

*Да такая же война идет против нашей страны.*

Наркотические вещества и в наши дни являются мощным инструментом геополитической агрессии.

Сегодня главным центром мирового производства героина является Афганистан. В мировую героиновую фабрику эту страну превратили американские власти после введения своих войск в 2001 году под предлогом «контртеррористической операции». С начала оккупации Афганистана американскими войсками производство героина в стране увеличилось в 40 раз!

Сейчас каждый шестой житель здесь задействован в опиумном бизнесе. Если в начале 2000-х годов опиумные поля занимали 8 тысяч гектаров, то сейчас, когда в Афганистане якобы идет борьба с терроризмом, таких полей уже 200 тысяч. На сегодняшний день доход от наркоторговли составляет около 150 миллиардов долларов в год.

С момента оккупации Афганистана американцами резко возрос поток героина в Россию. Появились хорошо организованные, технически и транспортно-обеспеченные каналы переброски наркотиков. 21% всего производимого в мире героина ввозится именно в нашу страну.

Начиная с 2005 года, в Россию хлынул поток синтетических наркотиков из Азии и Восточной Европы: так называемые спайсы и соли, различные курительные смеси. Сотни подпольных лабораторий сейчас работают над созданием новых и новых наркотических веществ, вызывающих мгновенную зависимость, и направленных в первую очередь на молодежь.

Никита:

*Да уж, прошло столько лет, а методы войны все те же. Ослабить страну наркотиками, а потом захватить. Только мне это к чему?*

Ден:

*А тебе, думаешь, что предложили?*

Никита:

*Ну опиум, понятное дело, наркотик, я же не собираюсь наркотики покупать, здесь-то все легально.*

Ден:

*Когда-то и опиум был легален и продавался в аптеках...*

Никита:

*Да ладно...*

Против России сейчас ведется наркотическая война. Вот лишь некоторые из её последствий: если в 1989 году в нашей стране наркозависимых было около 50 тысяч человек, то сейчас их более 7 миллионов!

Бывший наркоторговец:

*Посредством вот этих краж, грабежей, хранения наркотиков, употребления, распространения, начинаются проблемы с правоохранительными органами. Со временем это привело, собственно говоря, и меня в тюрьму.*

Около 120000 человек ежегодно в нашей стране попадает в тюрьмы за продажу, приобретение и хранение наркотиков.

Варламов Леонид Геннадьевич, председатель правления общественной организации «Общее дело», член общественного совета при ФСИН России:

*Я, как член Общественного совета при Федеральной службе исполнения наказаний, часто бываю в исправительных учреждениях. И по опыту могу вам сказать, что порядка 50% всех преступлений – это преступления, связанные с распространением и употреблением наркотиков.*

*Один украл для того, чтобы заработать себе на дозу, другой эту дозу ему доставил, третий сбыл. Если прибавить сюда те преступления, которые совершают в состоянии алкогольного опьянения, то мы получим более 70-80% преступлений, которые дает нашему обществу наркомания.*

Необходимо сказать, что синтетические наркотики поступают в концентрированном виде. Затем местные наркоторговцы разбавляют их в различных пропорциях «кто во что горазд». И употребляющий никогда не знает, насколько концентрированная доза попадет ему в очередной раз.

Полицией была обнаружена переписка двух задержанных наркоторговцев, которая наглядно показывает всю их жестокость и цинизм.

— Во сколько раз разводишь порошок?

— Один к десяти.

— Лучше разводи один к двадцати. Дохнут.

Бывший наркоторговец:

*У него есть такие люди, на которых он тестирует это для того, чтобы понять, насколько сильное вещество, обезопасить свою жизнь. Он приглашает к себе, так сказать, на дегустацию партии. Два раза на глазах моего соупотребителя люди получали передозировку в моменты дегустации такого «нового продукта», который привозили из каких-то новых каналов.*

Бывший наркоторговец:

*Берут какую-то траву определенную, и на нее распыляют. И как-то может этот реагент распылиться, там, несколько микрон каких-то, либо может там чуть больше лечь, и получается, что потом с этой затяжки он как четыре принял. Человек просто умирает. Употребляющий никогда не знает об этом заранее. Знает только милиция, которая берет на экспертизу и узнает, какое там соотношение. Я просто такого человека видел. Он полгода в себя прийти не мог, его ни один врач вылечить не мог. Я ему говорю: «Ты мне можешь хоть что-то передать, что ты чувствовал?» Он говорит: «Ну вот представь себе, когда в тебе кровь закипает, и никто тебе в этом помочь не может».*

Каждые сутки в реанимации больниц Москвы привозят пять-шесть подростков, которые впервые попробовали наркотик. Для половины из них этот первый раз оказывается смертельным...

Бывший наркоторговец:

*И из-за разовой дозы можно умереть. Вот просто по глупости. Очень много примеров, когда люди, раз употребив, один всего лишь раз, все – это последний их раз.*

От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100000 человек. Из них 40% – это молодежь от 12 до 17 лет.

Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:

*Впервые смертность от наркотических средств в нашей стране достигла 100000 в год. Причем интересная статистика такова, что 40000 погибающих – это подростки, т.е. дети от 13 до 17 лет. И это наше будущее, нашей страны, то поколение, которое придет на смену нынешнему*

поколению. И если это население будет больное, то и, соответственно, будущего хорошего от этой страны ждать невозможно.

Никита:

*Наркотики реально страну убивают, столько смертей из-за них. И действительно ведь — продавались в магазинах.*

Ден:

*Да, только они и сейчас там продаются...*

Никита:

*В смысле?..*

Ден:

*Алкоголь и сигареты, ты думаешь, что? Продукты питания, что ли? Это реально самые распространенные наркотики!*

Надо заметить, что распространению наркомании сильно способствует наличие так называемых легализованных наркотиков. Наркотиков, которые находятся в свободном доступе, и приобрести их не составляет никакого труда. Например, табак. Сигареты содержат никотин – сильнейший наркотический яд. Всемирная организация здравоохранения официально называет его наркотиком, употребление которого является одной из десяти самых распространенных причин преждевременной смертности в мире!

Вот яркий пример из истории. В 1934 году во Франции, в городе Ницца, был устроен конкурс «Кто больше выкурит». В итоге двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли прямо на состязании. Остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. Конкурс больше не проводился...

Также одним из самых распространенных наркотиков в нашей стране является алкоголь. Основу любого алкогольного изделия – пива, вина, водки, коньяка – не важно, дорогих или нет – составляет этиловый спирт.

Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:

*Всемирная Организация Здравоохранения еще в 1975 году приняла декларацию. По этой декларации алкоголь является наркотиком.*

Согласно ГОСТу, принятому в 1972 году, этиловый спирт – это легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:

*Недавно произошедший случай с моими знакомыми, когда девушка вообще в первый раз употребила алкоголь и выпила на первую сессию, которую сдала в институте. И в результате, сильно опьянев, она просто не дошла до дома сто метров. Замерзла.*

Необходимо сказать, что 97% табачного производства в России принадлежит иностранным компаниям. Российский рынок табака поделен между Японией, США и Великобританией.

Более 90% всех алкогольных предприятий в России также принадлежат иностранцам. Например, рынок пива практически полностью

монополизирован четырьмя компаниями: из Бельгии, Турции, Дании и Нидерландов.

Таким образом, легализованные наркотические вещества не просто разрушают здоровье населения, но и, по сути, являются оружием геополитической агрессии. Согласно статистике, практически все наркозависимые начали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

*Никита:*

*Вот это да... Алкоголь и сигареты в нашей стране делают иностранцы, да ещё и выдают их за продукты питания. Как наркотики влияют на ДНК?*

Важно отметить, что наркотики приводят к вырождению будущих поколений, разрушая репродуктивное здоровье людей. Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Когда такие разрушения происходят в половых клетках, это приводит к возникновению различных отклонений в здоровье будущих детей.

Аполихин Олег Иванович, доктор медицинских наук, профессор, директор Научно-исследовательского института урологии Министерства здравоохранения РФ:

*Количество яйцеклеток у женщин запрограммировано, их определенное количество. Они появляются при рождении девочки, они не производятся потом. Если человек начинает принимать наркотики, он повреждает все. И что происходит? Эффект внутрискруктурных нарушений. То есть, если и происходит оплодотворение такой яйцеклетки, то ребенок появляется с выраженными уродствами.*

Женские половые клетки формируются у девочки до рождения, и в течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни, здоровая или поврежденная наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей.

Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:

*Яйцеклетка и сперматозоид, которые являются носителями генетической информации, подвергаются токсическому воздействию наркотического вещества или алкоголя. Внутри яйцеклетки и сперматозоида находится хромосомы. И вот эти хромосомы могут быть повреждены. Возникают так называемые микро-поломки вот этого генетического материала хромосом.*

Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. В семенниках у мужчины находятся особые клетки – сперматогонии, из которых поэтапно формируются сперматозоиды – мужские половые клетки. Новые сперматогонии появляются путем деления, при котором образуются

генетически одинаковые клетки. Наркотик разрушает их ДНК, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже поврежденные гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

Аполихин Олег Иванович, доктор медицинских наук, профессор, директор Научно-исследовательского института урологии Министерства здравоохранения РФ:

*Нет одного раза, нельзя быть чуть-чуть мертвым, как и чуть-чуть беременным, понимаете? Поэтому каждое, даже однократное употребление наркотика ставит человека в систему большого риска...*

С каждым приемом любого наркотика человек отнимает у себя возможность стать отцом или матерью, лишает своего будущего ребенка здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

Никита:

*Прикол...*

*А что тогда государство ничего не делает?!!*

Ден:

*Да делает, принимаются нормальные законы.*

Никита:

*Что-то не очень заметно.*

Ден:

*Просто наркоторговцы постоянно создают новые виды наркотиков, которые законом даже не успевают запретить.*

Никита:

*И что тогда делать?*

Ден:

*Есть люди, которые привыкли обвинять в проблемах всех вокруг: правительство, родителей, различные обстоятельства. Надо думать своей головой, что ты делаешь и зачем. А то окажешься у кого-то на поводке...*

Вряд ли можно встретить человека, который ничего не слышал об опасности употребления наркотиков. Мучительные ломки, заражение СПИДом, смерть от передозировок. Но почему-то при этом каждый день кто-то начинает принимать наркотические вещества, делая первый шаг на пути в никуда...

Часто бывает так, что первую дозу может предложить приятель, знакомый, или даже друг.

Выздоровливающий, прошел курс реабилитации:

*Это был 9-11 класс, у нас было такое место, знаете, где собираются те ученики, у которых интересы немного не учиться, а сигареты, вы понимаете, о чем я, алкоголь, наркота и т.д. и т.п.*

Бывший наркоторговец:

*Были старшие ребята. Западло, там, вот в таком как бы стиле. Да ты не будешь крутым и т.д.*

Бывший наркоторговец:

*Знаете, вот это чувство, ну, вот правда, стадного какого-то. Все, там, попробовали, да. Да я че, чем я хуже? Чем я отличаюсь? За компанию сейчас, туда-сюда. Всё.*

Когда предлагают наркотик, говорят примерно одно и то же.

— Только один раз, ничего плохого не будет...

— Это же не каждый день...

— Ты что, боишься, что ли?

Бывший наркоторговец:

*Угощают. Говорят: «На, попробуй. Это круто, это классно, это какие-то новые ощущения для себя испытываешь...»*

В какой-то момент твой знакомый или друг начинает рассказывать о том, как ему хорошо, когда он употребляет, и предлагает тебе попробовать. Задумайся и задай себе вопрос: «Зачем ему это нужно?»

Бывает так, что тот, кто предлагает попробовать наркотик, просто не понимает, к чему это чаще всего приводит.

Бывший наркоторговец:

*И он, естественно, пропагандирует. О, это круто! Это классно! Давай понюхаем, там, раз, то есть, он пропагандирует, что это хорошо. Почему? Потому что он сам еще не знает последствий, и не знает, что произойдет буквально через год. Во что превратится его жизнь...*

Но, как правило, наркотики предлагают по трем причинам.

Первая: нужны деньги на дозу. Каждый наркоман, хочет он того или нет, начинает распространять этот яд. Происходит это следующим образом. Человек, ставший наркоманом, нуждается в деньгах для получения дозы. У родителей брать тяжело, страшно, на работу в таком состоянии не устроишься, и он начинает предлагать наркотики всем, кого знает.

Бывший наркоторговец:

*Ты просыпаешься с утра от того, что тебе плохо. Какая работа? Ты думаешь, как бы кого-то обмануть, или вытащить у мамки из кошелька, чтобы прийти в себя...*

Бывший наркоторговец:

*Свои деньги у меня кончились, и мне приходилось либо воровать дома, либо грабить на улице, либо обманывать начинающих зависимых...*

Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человека, принимает наркотики уже за их счет. Три дозы продал, четвертую – себе.

Выздоровливающая. Прошла курс реабилитации:

*Была одна девочка, дочь достаточно богатых родителей, и ребята подсаживали её, чтобы она могла обеспечить также и их употребление.*

Бывший наркоторговец:

*Ты там не как человек нужен, а как просто кошелек. Там тебя используют, как необходимость самим употреблять, и необходимость зарабатывать с помощью тебя...*

Вторая причина, почему предлагают попробовать наркотик – это страх падать одному. Очень часто человек, сам не отдавая себе отчет в этом, тянет

окружающих в наркоманию из-за того, что ему не хочется падать на дно одному. И он начинает действовать по принципу: если и тонуть, то не одному.

Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:

*Наркоман, он же понимает, что он делает что-то не очень хорошее. И чисто психологически делать одному что-то не очень хорошее как-то дискомфортно, поэтому они стараются подтянуть к потреблению других людей. Вроде бы я не один и вроде бы размываю свою ответственность на людей, которые со мной что-то делают нехорошее.*

По статистике, каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» от 10 до 15 человек своего окружения.

Коротина Ольга Викторовна, медицинский психолог-эксперт высшей категории Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского:

*Сейчас я наблюдаю одного мальчика, которому 13 лет. Мы с ним разговаривали, он мне сказал следующее: «Меня посадил на наркотики мой старший брат». Я у него спросила: «Скажи, пожалуйста, а сколько человек, скольким людям ты предложил наркотики, и сколько людей сейчас употребляют наркотики благодаря тебе?» Он сказал страшную цифру: 22 человека, которые сейчас плотно сидят на наркотиках.*

Третья причина – это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление все больше и больше людей. Наркоторговец зарабатывает на тех, кто принимает наркотики, его основная задача – втянуть в зависимость. Каждый принимающий наркотик приносит своему дилеру стабильный доход!

Бывший наркоторговец:

*Есть компания, к примеру, людей, подростков. Находишь одного, которому интересен ты. И, соответственно, он подходит, ты ему предлагаешь, как бы просто: «На, попробуй. Ничего здесь страшного нету, все уже это употребляют, вообще весь мир». Он начинает пробовать, и, соответственно, он начинает употреблять уже со своими ребятами. Соответственно, они уже автоматически в системе. И он, соответственно, идет ко мне. То есть, мне один, а не десять нужны. Заразив одного, распространяется дальше. Соответственно, и дальше, дальше...*

Коротина Ольга Викторовна, медицинский психолог-эксперт высшей категории Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского:

*И если ему предлагает наркотик авторитетный для него, в его глазах человек, он вряд ли сможет отказаться от этого. Потому что ему хочется, как бы, быть вот в этой компании с этим «авторитетным» человеком, и его будут все бояться. И все будут говорить: «О, он не такой, как другие, он совершенно иной, он крутой». Это кажется так самому человеку, самому подростку, который начинает употреблять наркотики. Но на самом деле*

*таких подростков я называю чупа-чупсы. Почему чупа-чупсы? Потому что их продавцы наркотиков будут обмусоливать, облизывать со всех сторон для того, чтобы он приобрел этот наркотик. Для того, чтобы этот чупа-чупс привел в употребление наркотика еще своих друзей. И эта цепочка нескончаемая.*

Выздоровливающий, прошел курс реабилитации:

*В большем случае предлагают для того, чтобы посадить на наркотик, знаете, как рыбку, приручить её. Рыбку ж прикармливают сначала. Вот так и наркотик: ты прикармливаешь – ну и все, ты знаешь, что в следующий раз он сам к тебе придет.*

Коротина Ольга Викторовна, медицинский психолог-эксперт высшей категории Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского:

*Тебе будут петь очень серьезные песни, что ничего страшного не произойдет, все будет хорошо, все будет нормально. Но на тебе, на чупа-чупсе, зарабатывают большие деньги. Но запомни, что ты будешь интересен как чупа-чупс, пока тебя не дожижут до конца. Это будет три-пять лет. Потому что через три-пять лет ты превращаешься в законченного наркомана, и ты становишься уже неинтересен тем, кто тебе предлагал этот наркотик. Им нужны новые жертвы, им нужны новые деньги, им нужны новые вложения. А ты остаешься просто дурачком, который уже в проблеме, который уже глубоко зависит от наркотического вещества.*

Бывший наркоторговец:

*Человек, он не нужен, нужна как единица, нужна как монета. В бизнесе наркотиков нету ничего людского, там есть просто конкретный расчет, денежный, финансовый, и все. Ты единица, а не личность...*

Становится понятным, почему такой человек скажет **всё, что ты хочешь услышать**, лишь бы ты попробовал. Что ты лучший. Что все виноваты, а ты прав. Что ничего вредного в этом нет. Что все музыканты и актёры так делают, и всё у них хорошо. Что это круто. Современно. Или что, может, ты просто трусишь? Что все знакомые уже пробовали. Что это легально. Что это всего один раз, и, если не понравится – можешь больше не пробовать, и что это вообще не наркотик, а так, типа энергетик. **Всё, что ты хочешь услышать**. Ради тех будущих денег, которые ты ему принесёшь.

Бывший наркоторговец:

*Не по хорошей дружбе тебе это предлагают, не потому что хотят, там, с тобой дружить, общаться, и ты интересен. Ты интересен, только чтобы на тебе зарабатывать деньги. Чтобы высасывать все из тебя, даже уже не по твоей воле. И самый первый раз просто стоит, если тебе вдруг предложили наркотик, перестать вообще с этим человеком когда-либо общаться. В моем представлении, за мою жизнь, это смерть, 100% смерть. Есть тюрьма, есть больница, но все это все равно приходит к смерти.*

*Просто представьте, что человек, который вам предложил, как выстрел в голову вам делает, просто медленный...*

*Бывший наркоторговец:*

*Я прекрасно понимаю, что это может быть хороший друг, друг детства, но что это влечет за собой... Лучше потерять, наверное, всех этих друзей детства, но с этим не столкнуться.*

*Вяльба Юрий Аркадьевич, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог:*

*Даже если с тобой там близкие хорошие друзья, но если они тебе предлагают что-то употребить, которое может принести тебе обещанную радость, веселье, хорошее настроение – я рекомендую не вестись на эти посылы, и, может быть, даже чисто физически под разными предложениями выйти на улицу, под всяким предлогом покинуть компанию и т.д. и т.д. Это спасет вам вашу жизнь, вашу судьбу.*

*Никита:*

*Ну и что мне тогда, на необитаемый остров уехать, что ли?!!!!!*

*С кем тогда общаться?*

*У меня почти все знакомые либо курят, либо что-то ещё...*

*Ден:*

*Ты сам думай, с кем ты дружишь, с кем общаешься.*

*Есть люди, которые могут сделать тебя сильнее, помогут добиться успеха. А есть те, кто просто тянет тебя вниз.*

*Твое окружение определяет твое будущее, то, кем ты станешь. Ищи людей, кто делает лучше не только себя, но и окружающий мир.*

*Аслан Ныров, профессиональный спортсмен, чемпион мира по современному танцевальному направлению брейк-данс:*

*Если человек тебе предлагает что-то, то это не значит, что это правильно. Ты должен осознавать, важна ли тебе твоя жизнь. И если да, то ты откажешься на самой начальной стадии. Очень важно поставить цель в юном возрасте. У меня была цель стать чемпионом мира по брейк-дансу, я это сделал.*

*Я изначально в раннем возрасте отказывался от этого всего, и когда люди видели во мне сильную личность, сильную сторону, даже мои знакомые, которые употребляли, говорили: «Не предлагайте Аслану ничего, потому что этот человек идет правильным путем».*

*Человек должен осознавать, что это реально опасно, и, если ты употребляешь – ты даешь плохой пример своему брату, сестре, друзьям, близким, родным, и это может быть как зараза – распространиться, и ты не только себя губишь, ты губишь всех людей вокруг себя. Вот если человек это осознает, он перестанет это делать.*

*Каждый человек может и должен влиять на благо своего народа, где он живет, начиная от каких-то локальных мест. Т.е. в зависимости от возраста все. Сначала ты учишься в школе, ты влияешь на свой класс, может быть, на всю школу, потом ты идешь в университет, ты растешь, и когда ты становишься взрослым осмысленным человеком, ты начинаешь*

*влиять на всё своё окружение. Поэтому я считаю это очень важным, и каждый человек должен задумываться, что он делает и для чего.*

Татьяна Стефанова, практикующий архитектор, дизайнер, организатор благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Этой деятельностью мы занимаемся уже много лет. Мы ездим в разные детские учреждения, детские дома, государственные учреждения, интернаты, больницы. И делаем там роспись.*

Наталья Байрамова, фотограф, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Большинство детей в этих учреждениях, они – социальные сироты. Т.е. у них есть родители, но они лишены родительских прав, и частая причина – именно алкоголь и наркотики. Если наркотик предлагают девушке, то ей надо задуматься о том, какие у неё дети будут, будут ли у неё вообще дети, как на её жизнь это повлияет, как повлияет на её семью.*

Ольга Белова, переводчик, художник, дизайнер, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Для этого помещения мы выбрали морскую тему для мальчиков, чтобы это было что-то интересное и воодушевляющее.*

Татьяна Стефанова, практикующий архитектор, дизайнер, организатор благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Восприятие детей и их путь к выздоровлению очень сильно зависит от окружающей их обстановки. Если детей окружают уют, добро, тепло, то это будет способствовать их выздоровлению, способствовать их улучшению.*

Дарья Дурнева, практикующий архитектор, дизайнер, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Когда человек растёт в эстетически красивой среде, у него совершенно другое мировосприятие, у него есть время, когда подумать, помечтать. И складывается разносторонняя личность. Ну, там, едешь в интернаты и видишь, как это все происходит, и у тебя каждый раз какой-то новый опыт, и жизнь становится с каждым шагом интересней и интересней.*

Ольга Белова, переводчик, художник, дизайнер, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Несмотря на то, что я здесь устаю, несмотря на то, что трачу свое время, какие-то свои ресурсы, я знаю, что потом у меня будет большой душевный подъем, воодушевление и даже чувство, что у меня прибавилось энергии. Т.е. я её не потратила, а приобрела. Это один из тех процессов, в которых ты, отдавая, приобретаешь больше.*

Наталья Байрамова, фотограф, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*В конце дня я чувствую радость, если этот день был прожит не зря. Если я сделала что-то важное, что-то нужное какому-то человеку. Если я помогла кому-то.*

Татьяна Стефанова, практикующий архитектор, дизайнер, организатор благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*Мне кажется это естественным процессом – так жить, помогать людям, помогать тем, кому это нужно, отдавать что-то.*

Ольга Белова, переводчик, художник, дизайнер, волонтер благотворительного проекта «Художники для детей» (In.difference):

*У тебя есть внутри сознание, что сегодня я сделал этот мир чуть-чуть лучше.*

Денис Минин, профессиональный спортсмен, известный общественный деятель, руководитель международной организации WorldStreetWorkout:

*Когда в компании парню или девушке, не важно, предлагают любые виды наркотиков – нет смысла разговаривать. Не тратьте время, просто развернитесь и уйдите, это не ваше общество, не ваше окружение, ни ваши друзья.*

*Меня зовут Денис Минин, я являюсь тем, кто решил что-то изменить, но в первую очередь начать с себя.*

*Основная моя направленность – это социально-общественная деятельность. Это путь, по которому я иду.*

*И, конечно, самое главное – это продвижение и популяризация здорового образа жизни. В первую очередь это роль личного примера. Все, что я делаю, я начинаю с себя. И я считаю очень важным, чтобы мы подавали пример окружению. Своим детям, друзьям.*

*Когда подросток уверен в себе и не стесняется отказать – другие это замечают, потому что они увидят сильного волевого человека, с сильным внутреннем стержнем. Поэтому, обращаясь к подросткам, я часто им говорю о том, что будьте сильными, будьте волевыми, будьте всесторонне развиты, где есть не только спорт. Творите, экспериментируйте и берите ответственность на себя. Берите ответственность за свою семью, за своё окружение.*

## Эпилог

Наркодилер:

*Привет. Как ты? Я достал для тебя.*

*Когда заберёшь?*

Никита:

*Ну да, уже еду...*

*Я реально чуть не повёлся!*

*Ты лучше тормознись, пока не сел со своей наркотой.*

Наркодилер:

*(Блин. Соскочить, похоже, хочет).*

*Ты чего гонишь-то? Какая наркота? Это же просто, чтобы расслабиться, забыть о проблемах.*

*Что тут такого?*

Никита:

*Вот и забудь про меня!  
Не пиши мне больше! (блокирует контакт)  
Наркодилер:  
Ты чего? (не может отправить сообщение)  
Наркодилер:  
Ну и пошел ты! Лохов еще много...*

### **Пошаговый план проведения занятия по фильму «Наркотики: секреты манипуляции»**

**ШАГ 1.** Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

**ШАГ 2.** Ведущий представляет цель занятия:

*«Вряд ли можно встретить человека, который ничего не слышал об опасности употребления наркотиков. Мучительные ломки, заражение СПИДом, смерть от передозировок. Но почему-то при этом каждый день кто-то начинает принимать наркотические вещества, делая первый шаг на пути в никуда... Сегодня мы вместе проведём расследование и раскроем уловки наркодельцов, узнаем, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики. Это знание поможет нам в дальнейшем не стать жертвой обмана, а сделать выбор в пользу здоровой и полноценной жизни».*

**ШАГ 3.** Ведущий объявляет регламент занятия:

*«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Наркотики. Секреты манипуляции» и после просмотра обсудим его, побеседуем о содержании фильма».*

**ШАГ 4.** Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

**ШАГ 5.** Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

**ШАГ 6.** Ведущий включает фильм «Наркотики. Секреты манипуляции».

**ШАГ 7.** Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

**ШАГ 8.** По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочередно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

#### **Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы**

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Наркотики. Секреты манипуляции». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто может сказать, что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели?»*

**Правильный ответ:**

Опиумные войны – это войны, которые в XIX веке Англия развязала против Китая с целью массового распространения наркотика – опиума – среди местного населения. Распространение наркомании в Китае привело к деградации и массовому вымиранию населения. К 1881 году население страны сократилось на 47 миллионов – с 416 до 369 миллионов человек. Из-за наркотиков богатый и процветающий Китай на многие десятилетия превратился в сырьевой придаток западных держав.

Вопрос 2. *«Кто помнит, зачем американские войска оккупировали Афганистан, и как это повлияло на наркотизацию нашей страны?»*

**Правильный ответ:**

Сегодня главным центром мирового производства героина является Афганистан. В мировую героиновую фабрику эту страну превратили американские власти после введения своих войск в 2001 году под предлогом контртеррористической операции. С начала оккупации Афганистана американскими войсками производство героина в стране увеличилось в 40 раз! При этом резко возрос поток героина в Россию. Появились хорошо организованные, технически и транспортно обеспеченные каналы переброски наркотиков. 21% всего производимого в мире героина ввозится именно в нашу страну.

Вопрос 3. *«Сколько человек в нашей стране ежегодно умирает от употребления наркотиков? Сколько среди них молодёжи до 18 лет?»*

**Правильный ответ:**

От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% – это молодёжь от 12 до 17 лет.

Вопрос 4. *«Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?»*

**Правильный ответ:**

Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием наркотического вещества – алкоголя или табака – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

Вопрос 5. *«Кто может сказать, как употребление наркотика влияет на репродуктивное здоровье женщины и мужчины?»*

**Правильный ответ:**

Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Женские половые клетки формируются у девочки ещё до рождения. В течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя

предугадать, какая клетка даст начало новой жизни – здоровая или повреждённая наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. Наркотик разрушает ДНК половых клеток, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже повреждённые гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

Вопрос 6. *«Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик. Кто может назвать первую из них?»*

**Правильный ответ:**

Первая причина – наркоману постоянно нужны деньги на очередную дозу наркотика. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, поэтому начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счёт. Три дозы продал, четвёртую – себе.

Вопрос 7. *«Кто может назвать вторую причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

**Правильный ответ:**

Это страх «падать» одному. Употребляя наркотики, наркоман, как правило, понимает, что делает что-то плохое. И чтобы снять с себя ответственность, он пытается переложить её на других, втягивая в употребление наркотиков всё больше людей. По статистике каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек из своего окружения.

Вопрос 8. *«Кто может назвать третью причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

**Правильный ответ:**

Это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление всё больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернётся за второй. Наркоторговец пойдёт на всё ради того, чтобы человек попробовал наркотик, ради тех будущих денег, которые человек ему добровольно принесёт.

**ШАГ 9.** Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Подводит итог: «История показывает, что наркотики были и остаются мощнейшим инструментом геополитической агрессии. Они разрушают страну изнутри, уничтожают здоровье будущих поколений. Это циничный бизнес на жизнях людей, который всегда оставляет человека обманутым, с разрушенным здоровьем и судьбой. Желая всем избежать оков и сетей наркодельцов, жить по-настоящему свободной и полноценной жизнью.

## Приложение 5

### Транскрибация фильма «Четыре ключа к твоим победам»

#### *Вступление*

Илья: «Сергей Борисович, извините, опоздаю».

Сергей Борисович: «Сколько можно опаздывать?!?! Не приезжай. Уволен!»

Сергей: «Привет, как у тебя дела?»

Илья: «Да так, по-разному. Не знаю, что делать».

Сергей: «Что делать? Это зависит от того, что ты хочешь получить».

Илья: «Ну, понятно чего. Нормальную работу, деньги».

Сергей: «И в чем сложность?»

Илья: «А что делать-то, чем заниматься?»

Сергей: «Давай приезжай, поговорим, давно не виделись».

Представь, что ты видишь маленький росток дерева, по которому сложно определить, какие плоды на нем будут. Но когда дерево вырастет, это станет понятно. Многие выдающиеся люди в молодости тоже не знали, кем они станут и чего добьются. Но объединяло их одно — они прикладывали усилия для своего постоянного развития.

Жизнь каждого человека состоит из четырех сфер: физической — это наше здоровье; социальной — отношения с окружающими; интеллектуальной — образование, навыки; и духовной — это наш внутренний мир, жизненные ценности. Это как 4 колеса у автомобиля. Если какое-то колесо неисправно, то машина не сможет нормально ехать.

Развитие в четырех сферах является ключом к твоим победам и реализации твоего потенциала.

#### *Физическое развитие*

Сергей: «Все начинается с физического состояния, с тела».

Илья: «Да, я понимаю: пробежки, тренажерный зал... Я бы ходил, просто сил на это не хватает».

Сергей: «Да, часто приходится слышать: «У меня нет сил на физические упражнения». Но в этом и кроется причина их отсутствия».

Наше тело — удивительная машина. И, если уделять внимание здоровью, оно будет прекрасно нам служить. У нас будет много энергии для достижений в разных областях жизни: в учебе, творчестве, в профессиональной деятельности.

Но если не уделять ему время, то, в итоге, мы не сможем сделать вообще ничего по-настоящему.

Представь, что ты участвуешь в очень важном проекте. Но из-за того, что в последнее время не следил за питанием, в самый ответственный момент у тебя скрутило живот. Тут же все твои важные дела отойдут на второй план.

Три основных составляющих здорового тела — это правильное питание, своевременный отдых и физические нагрузки.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Я бы сформулировал вопрос так: является ли физическое развитие необходимой составляющей фундамента? Абсолютно 100% — да. Возможно ли сформировать фундамент личности без этого элемента? 100% — нет.

*Сергей Рязанский*

*Лётчик-космонавт, Герой Российской Федерации, руководитель организации «Российское движение школьников»*

Самосовершенствоваться, развиваться во всех сферах. Это, наверное, самое главное для человека, а база для этого — это здоровье, наше с вами здоровье.

*Михаил Дашкиев Предприниматель, бизнес-тренер, сооснователь сообщества «Бизнес молодость»*

Вот я нахожусь в предпринимательском сообществе. Когда предприниматель дорастает до какого-то уровня, почему-то все они начинают бегать, почему-то все они начинают отжиматься, все начинают бросать пить, курить. Как будто какая-то неведомая сила их сама приносит к тому, что они начинают вести здоровый образ жизни и начинают заниматься спортом.

А это не случайность, потому что предприниматель всё тестирует на предмет того, что влияет на результат, и они обнаруживают, что тело влияет на результат. Проще говоря, от хорошего тела становится больше денег.

Мы то — что мы едим. Очень важно быть избирательным к тому, что попадает в наш организм. Избегать нездоровой пищи. Обращать внимание, как тело реагирует на то, что мы съели. Если заправлять автомобиль некачественным топливом, то рано или поздно двигатель выйдет из строя.

Есть то, что разрушает здоровье. Например, употребление веществ, которые вызывают зависимость: алкоголь, табак другие наркотики. Курение ухудшает зрение, приводит к преждевременному старению кожи, разрушает зубы.

И самое главное, любое употребление наркотических веществ — это высокий риск появления патологий, умственной или физической отсталости у будущего ребенка.

*Андрей Ткачев Протоиерей, писатель, телеведущий, консультант по семейной психологии, многодетный отец.*

Должна быть такая здоровая реакция самосохранения. «Я не хочу грешить за компанию. Я не хочу грешить так, чтобы вы потом сказали: «О, классный чувак, он там вместе с нами обкололся, обдолбался. Классный чувак». Это не похвала.

Гораздо лучше всего — спорт.

Потому что, если я хожу, там, на борьбу, то я вас всех знаю, за руку со всеми вами здороваюсь, никто меня «маменькиным сыночком» не считает. Но все знают, что у меня есть своё дело — у меня две тренировки в день

*Михаил Дашкиев Предприниматель, бизнес-тренер, сооснователь сообщества «Бизнес молодость»*

Я оцениваю свой образ жизни таким образом: принимаю ли я решения, которые ведут к прорыву. Если решений таких нет, если даже идей таких в голове не появляется, значит, я веду неправильный образ жизни. Значит, скорее всего, я плохо сплю, значит, скорее всего, я зашлаковываю свой организм чем-то.

А эту энергию надо откуда-то брать, и, если у нас слабое тело, если мы специально не нагружаем своё тело, чтобы оно вырабатывало запас энергии, получается, что энергии хватает только для вот этого автоматизма, только для текущего состояния. Но его вообще нету для этих новых действий, которые нам нужны, чтобы развиваться.

Для того чтобы наше тело как следует работало, ему надо давать физическую нагрузку.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

В независимости от вида спорта, если у тебя есть опыт побед в спорте, если у тебя есть опыт преодоления боли, лени, нежелания заниматься. Когда ты можешь выйти на пробежку в морозящий противный дождик, просто потому что у тебя работа, у тебя график — это задел на всю жизнь.

Неважно даже, если это не вид спорта, просто поддержание физической формы. Турник, брусья, пол есть — отжимайся, пол есть — приседай, планочку держи. Для планки вообще ничего не нужно — пяточок любой горизонтальной поверхности. В планку встал — тяни, до 5 минут дотяни, до 10. У меня сейчас 12 — норма.

Чтобы мы могли справляться с различными нагрузками, телу необходимо давать возможность отдыхать и восстанавливаться. Это, прежде всего полноценный сон. Лучше всего организм восстанавливается, если мы ложимся спать до 22 часов.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Мы недооцениваем важность дня и ночи. И недооцениваем вот почему. Дело в том, что наша биология, наша физика вся, тела, она под это выстроена. Существуют циклы, неизбежные циклы, на которые выстроены все живые существа на планете Земля, и день-ночь имеет прямое отношение к этому.

Медицина говорит следующее: что во время режима сна идёт не только странное отключение человека от привычного сознания, но идёт колоссальный процесс, связанный с восстановлением.

Есть процесс выработки гормона мелатонин, который является спусковым крючком 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. И если ты в этот период времени не спишь, ты просто себя лишаешь нормального восстановления с точки зрения вот этого гормона мелатонина.

Поэтому, если хочешь быть энергичным, научись правильно ложиться и правильно вставать, то есть правильно спать.

Первый из четырех ключей к твоим победам – это физическое развитие. Вот что для этого можно делать:

1. Избегать того, что нас отравляет: алкоголь, табак, другие наркотики.
2. Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках.
3. Отдыхать и восстанавливаться: ложиться спать до десяти часов вечера, чтобы организм полноценно восстановился.

#### *Образование*

Илья: «Просто боюсь, что не найду хорошую работу».

Сергей: «Ну, в этих опасениях ты не одинок».

Среди молодых людей был проведен опрос. Их спрашивали: чего вы больше всего боитесь? Большинство ответило, что боятся не найти себе хорошую работу.

Ребята задавали вопрос: как можно быть уверенным, что мы найдем работу, которая позволит полностью себя обеспечить? Ответ прост. Можно надеяться на случай, а можно получить качественное образование, которое позволит заниматься тем делом, которое тебе по душе.

Что такое образование? Это намного большее, чем диплом на стене. Хотя диплом тоже важен.

*Михаил Дашкиев Предприниматель, бизнес-тренер, сооснователь сообщества «Бизнес молодость»*

Я недавно выступал на аудитории подростков, и они мне задали вопрос: «Как ты считаешь, нужно ли бросить школу или университет?». Это вопрос, который их действительно беспокоит, потому что из-за того, что они не понимают, зачем им нужна химия, физика или там математика вот прямо сейчас. И думают, что «вот сейчас я пойду открою интернет-магазин и заработаю денег, вот это гораздо интересней». Я постарался очень доходчиво выразить свою позицию относительно этого.

Любое обучение, особенно обучение в раннем возрасте, оно призвано не дать нам формулы, не дать нам исторические даты, а создать правильный способ мышления.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Неважно, гуманитарная у тебя наука или техническое образование ты получаешь, или еще что-то. Я даже больше скажу: бывает так, что мы иногда ошибаемся, куда поступить, бывает так. То есть мы думали, что нам надо туда, оказалось, по ходу, что не туда. Не надо этого бояться абсолютно. Ваша задача внутри этого образования — абсолютно в другом. Ваша задача – выстроить собственную дисциплину, выстроить умение работать с собой.

То есть, есть базовая формула, которая говорит так: «Научись трудиться, научись фокусироваться на цели, научись проектно мыслить, и

тогда тебе в жизни будет более выстроена дорога». Какая бы ситуация неопределённости была, ты с ней справишься.

Разве не наивно думать, что можно устроиться на хорошую работу и обеспечить свое будущее не развивая интеллект, не получая знания и навыки.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Развитие интеллекта человека происходит за счёт освоения и использования трёх основных кодов человеческой культуры: чтение, письмо, счёт. Я посмотрю «Войну и мир» или «Анну Каренину» в кино, я не буду читать книгу. Развитие интеллекта не происходит. То есть, ты смотришь, получаешь удовольствие — да класс, даже можешь пересказать сюжет. Но если ты не будешь глазами читать буквы, не происходит установление нейронных связей в коре головного мозга, не происходит развитие. Чем сложнее мозг человека, тем более сложные задачи он сможет решить.

Один из лучших способов самообразования – это чтение. Например, можно читать не менее 15 минут в день. Это позволит общаться с лучшими умами прошлого и настоящего.

*Сергей Рязанский Лётчик-космонавт, Герой Российской Федерации, руководитель организации «Российское движение школьников»*  
Книга, во-первых, формирует систему приоритетов и ценностей, что очень важно. Во-вторых, книга расширяет кругозор.

Книга – это совершенно другие миры, которые для тебя открываются. По-моему, это очень полезно, и ни один человек, который добился успеха, не добился его без чтения. Человек читающий – человек успешный.

*Андрей Ткачев Протоиерей, писатель, телеведущий, консультант по семейной психологии, многодетный отец.*

Человеку нужно найти себя, обязательно. Поэтому любое образование хорошее связано с самопознанием.

Ты должен понять, что ты любишь, ты должен опытным путем найти, что ты любишь.

А вот исходя из того, что ты любишь нужно, собственно, потом дальше и идти туда, где ты лучше себя проявишь. Ты же должен быть полезен.

Вопрос образования, это вопрос полезности, твоего личного сердечного удовольствия и твоей социальной значимости. В конце концов, ты полезен людям тем, что ты умеешь хорошо делать.

Второй из четырех ключей к твоим победам – это образование.

Вот что для этого можно делать:

1. Ставить и записывать цели на неделю, месяц, год, подводить итоги своих достижений.
2. Избегать пустого времяпрепровождения у телевизора, за компьютерными играми, в Интернете;
3. Читать, слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает.

*Построение отношений.*

Илья: «Я согласен, что образование важно. Но не хочется превратиться в ботаника, у которого нет друзей».

Сергей: «Ты прав, поэтому очень важны отношения с окружающими. Это третий ключ».

Отношения пронизывают всю нашу жизнь: на работе, учебе, с друзьями, в семье. Мы живем в социуме и являемся его частью. От того, как мы строим отношения как с обществом в целом, так и с отдельными людьми, зависит очень многое: насколько мы будем счастливы, насколько гармонична будет наша жизнь, насколько мы будем успешны.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Поэтому отношения между людьми – единственный фактор, который определяет качество вашей жизни. Ни машина, ни яхта, ни размер квартиры на это не влияет.

Огромное количество книг написано, повторяться не буду, вам всегда скажут: «Ну да, машина, яхта и всё прочее». Режим надоедания всего этого — максимум 3-4 месяца — год.

Здорово, если в твоей жизни есть настоящий друг, с которым ты можешь поделиться самыми глубокими переживаниями.

Ты будешь более успешен на работе, если у тебя хорошие отношения с коллегами и с руководством.

А самые сложные времена легче пережить, если есть поддержка родных.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Всё-таки в конечном итоге мы окружаем себя людьми равными нам или, еще лучше, чуть превосходящими, чтобы было к чему тянуться, чтобы жить на цыпочках, чтобы дотягиваться до их уровня. Чтобы, разговаривая с ними, понимать, что ими движет, обладает. Если для вас стоят вопросы спортивных достижений на первом месте, дружите с теми, кто преуспевает в спорте, кто вам поможет, кто вас подтянет. Если финансовая задача там, ребята старт-аперы в 17 лет делают свой бизнес — старайтесь войти в их окружение, в их компанию, помогать им чем-то. «Ребята, возьмите меня на общественных началах», просто, чтобы быть рядом, помогать. Потихонечку пропитаетесь, поймете, как эта механика работает, и сможете воплотить её в своей жизни.

Окружение имеет ключевое значение в вопросах ваших достижений. Во всех областях, во всех сферах жизни.

С кем мы выстраиваем отношения?

В первую очередь – это семья.

Часто от молодых людей можно услышать: родители меня не понимают.

Но приходила ли им в голову мысль, что это они не понимают родителей? У родителей тоже есть проблемы, они беспокоятся о своей

работе, о том, как заплатить по счетам. Мамам редко удается провести время так, как им хочется: расслабиться и просто отдохнуть.

Родители смеются, плачут, обижаются и не всегда бывают в форме. И уж точно они достойны того, чтобы их выслушали и постарались понять.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Отношения с родителями очень большая тема. К сожалению, осознание того, насколько это важно, приходит тогда, когда уже порой поздно. Когда родители состарились, умерли, бывает, что связь потеряна.

Это дырка, это дырка в сердце, которую нечем больше заполнить — отношения с родителями. И если родители умерли, и у вас так и не получился контакт, который распался лет в 15-16, стал разваливаться контакт и не восстановился, эту дырку уже потом ничем не зашить. Она будет зиять все время и все время напоминать, и каждый раз будешь возвращаться. Как я, мой отец умер в 69 лет, я этого не ожидал никак. Я только начал с ним общаться по-нормальному к этому времени. Бац, и мне его сильно не хватило. Я очень многого не знаю о его жизни, потому что не интересовался, не спрашивал и т.д.

И самое важное, вы сможете почувствовать, какой кайф иметь нормальный диалог с родителями, какой это кайф. Ни с какими, даже с самыми лучшими друзьями, этого не даст. Это я вам говорю по своему опыту. Если вы сможете установить этот контакт.

Также важны отношения с друзьями. Есть известная поговорка: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». В жизни будут встречаться те, кто будет тянуть тебя вниз, и будут те, кто поможет в достижении поставленных целей. Поддерживая отношения с порядочными и целеустремленными людьми, мы можем достигать высоких результатов.

*Михаил Дашкиев Предприниматель, бизнес-тренер, сооснователь сообщества «Бизнес молодость»*

Наше окружение делится на два глобальных типа: это те, которые блокируют твой рост — те которые наоборот тащат тебя вниз, и те, которые тянут тебя вверх. Вверх тянуть могут люди необязательно тем, что они за тебя делают работу или там помогают тебе как-то. Иногда они могут даже жёстко вести себя, они могут быть требовательными, но в итоге это то, что глобально приводит вверх.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Окружение принципиально важно. Очень хорошо думайте об экологичности ваших контактов. Очень хорошо думайте, очень крепко.

Вас смешит, может быть, когда мама говорит: «Я боюсь, что ты попадёшь в плохую компанию, они тебе не ровня. Я не хочу, чтобы ты встречался с той девушкой, она тебя плохому научит». «Ха-ха, да ладно, я же, сам всё понимаю, меня невозможно так научить». Даже не замечаешь, как происходит это, даже не замечаешь, как постепенно идеи окружающих тебя

людей пропитывают насквозь, и ты полностью убежден, что это твоё собственное решение, твоё собственное видение, твои ценности, твои желания, стремления и т.д.

Гармония отношений это как дыхание — вдох и выдох. Представь, что будет, если только вдыхать. Явно долго не протянешь. В любых отношениях мы принимаем и отдаём. Человек обретает глубокую внутреннюю радость, когда делает то, что приносит удовлетворение ему самому и делает более счастливой жизнь других людей.

*Андрей Ткачев Протоиерей, писатель, телеведущий, консультант по семейной психологии, многодетный отец.*

То есть, любой здоровый орган, он принимает и отдаёт, принимает и отдаёт. Режим приёма и отдачи – это есть режим жизни.

То есть, нормальный режим жизни. Знания у тебя есть – отдавай знания, деньги есть – делись деньгами, сила есть – помоги тем, кто не имеет силы. Всё, что ты умеешь, обладаешь чем-то, надо отдавать, оно прирастает.

Поэтому всё, что мы сделали кому-то – это собственно и есть наша жизнь.

Третий из четырех ключей к твоим победам – это построение отношений.

Вот что для этого можно делать:

1. Проявлять внимания 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 целеустремленными людьми. Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Всё, что мы имеем в этой жизни: деньги, признание, слава, почёт, любовь, дружба – всё получаем от других людей. Это всё мы получаем от других людей. Способность выстраивать и поддерживать отношения с другими людьми определяет успешность человека сегодня больше, чем его знания, квалификация и внешний вид, кстати, и внешний вид даже.

*Внутренний мир*

Сергей: «А ты знаешь, с кем крайне важно иметь хорошие отношения?»

Илья: «С отцом?»

Сергей: «Ну, про семью мы уже говорили... С самим собой.»

Глубоко внутри у меня есть место, где я нахожусь наедине с собой, где обновляю те источники, которые никогда не иссякнут. Перл Бак

В нашей жизни много повседневной суеты, рутины. Если мы концентрируем внимание только на этом, то упускаем что-то очень важное и значимое.

Если у нас нет внутренних ценностей, любые внешние факторы будут влиять на нас и выводить из себя.

Небольшая ситуация, тебя кто-то задел, сказал что-то не так и ты уже вышел из равновесия и тратишь свои силы, чтобы преодолеть это.

*Радислав Гандапас Ведущий бизнес-тренер России, автор уникальных тренингов по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту*

Ценности определяют наши поступки. Мы даже этого не знаем, но именно ценности определяют поступки. А когда человек совершает поступок, становится понятно, какие у него ценности. Когда на его товарища наехали несправедливо, а он промолчал. Почему промолчал? Потому что дружба в системе твоих ценностей стоит ниже. Ты не просто испугался, видимо что-то было важнее дружбы в твоей жизни. Или парень, твой друг, взял и плохо отозвался о твоей девушке и ты промолчал, потому что для тебя друзья важнее, чем любовь. И т.д., это интересная вещь, в неё нужно глубоко погрузиться, но она определяющая, что для тебя важнее.

Родители знают, что очень важно понимать, чего ты в жизни хочешь, а ты еще этого не понимаешь, поэтому родители: «Кем ты хочешь стать? Просто объясни, кем ты хочешь стать? Как ты хочешь прожить жизнь?», «Я не знаю, там разберемся». У тебя это не стоит в приоритете пока, для тебя какие-то вещи другие важнее. Но задумываться надо, дальше будет поздно. В 37 поздно думать, кем ты хочешь стать. Выбор уже невелик.

Мы говорим: «человек есть то, что он ест». Но мы еще и то, что мы слушаем, читаем, смотрим. И то, что попадает в наше сознание не менее важно, чем то, что попадает в наше тело. Как же мы его питаем? Что мы читаем, какие фильмы смотрим?

Каждый решает сам, что принимать, а что нет.

Я могу предложить одно: слушать свою совесть. Совесть – это дар, который позволяет нам ощущать наше соответствие или несоответствие верным принципам.

Например, если музыка или фильмы вызывают депрессию, злость, подавленность, желание быть жестким – это мусор. С другой стороны, если музыка и фильмы помогают расслабиться, вдохновляют и дают надежду, это хороший источник энергии и развития в жизни.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Как мы наполняем внутренний мир? Здесь маленькая есть технология. Первое правило – разберитесь, что кушать, а чего не кушать, ваш внутренний мир – это всё, что вы употребляете с точки зрения информации, с точки зрения контактов, с точки зрения отношений.

У меня в семье есть табу. Всё, что касается отрицательной зоны – это агрессия, это боевики, фильмы-ужасы, это странные кричащие мультики, это дёрганье, это порицание и т.д., это находится в зоне табу. Телевизор практически у нас не работает в семье, к сожалению, ничего оттуда особо позитивного вытащить невозможно.

Кто-то наполняет свой внутренний мир, читая и слушая великие литературные и музыкальные произведения. Кто-то — проводя время на природе. Если мы сможем почувствовать красоту и гармонию окружающего мира, то это обогатит наше сознание и наполнит нас вдохновением.

Внутренний мир – это центр. Место, где заключены наши глубочайшие убеждения и ценности. Это очень личная и важная сфера жизни — источник целей, смысла и внутренней силы. Источник, вдохновляющий и возвышающий нас, связывающий нас с вечными жизненными истинами.

Важно анализировать происходящие в жизни события, например, ведя ежедневник. Это возможность выразить всё, что мы испытываем: счастье, страх, злость, смущение, радость.

*Михаил Федоренко Кандидат экономических наук, предприниматель-эксперт, автор и ведущий образовательных и бизнес-курсов*

Я когда работаю с кем-либо: и с коллегами, и с проектной командой, я всегда спрашиваю у человека, что для него хорошо, а что плохо? Старая история, что для тебя хорошо, что плохо. И я вижу, как люди на ходу начинают собирать ответ, на ходу. То есть, они никогда не формулировали: вот это я делаю, а это не делаю.

И вот когда вы сможете для себя в своём внутреннем мире описать чего я делаю и чего не делаю, и почему я это делаю или не делаю, вы обретаёте самое удивительное явление, которое может быть самое главное в вашей жизни. Вы обретаёте собственную картину мира, вы обретаёте, возможно, впервые осознанно свой внутренний мир. Вы начинаете понимать: ваш мир внутренний — это что вообще такое?

Четвёртый ключ к твоим победам – это развитие внутреннего мира.

Вот что для этого можно делать:

1. Быть избирательным к тому, что мы смотрим, читаем и слушаем.
2. Анализировать свою жизнь, учиться смотреть на себя со стороны, учиться осознавать свои мысли и чувства.
3. Наполнять свой внутренний мир, например, читая глубокие книги, проводя время на природе.

*Заключение*

*Сергей Рязанский Лётчик-космонавт, Герой Российской Федерации, руководитель организации «Российское движение школьников»*

Сильный человек – это всегда человек многогранный. Невозможно быть сильным, развиваясь в чем-то одном. Сильный человек развивается одновременно во всех направлениях, это и делает его сильным.

Человек либо развивается, либо деградирует — третьего не дано.

Время, которое мы уделяем на развитие каждой из сфер нашей жизни обязательно принесет свои плоды.

Помни о четырех ключах твоих побед:

1. Физическое развитие. Это здоровье, дающее силы для любой деятельности.
2. Образование. Это интеллект, знания, умения, навыки.

3. Отношения с окружающими. Это проявление заботы, доброты, внимания к родным, знакомым, коллегам и обществу в целом.

4. Внутренний мир. Это духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы.

Развитие себя в четырех сферах является ежедневной личной победой. Начни с маленьких шагов, и в твоей жизни произойдут перемены, о которых ты мог только мечтать.

**Перечень рекомендуемых сайтов в сети «Интернет» для организации и проведения областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!»**

Тема	Анонс	Ссылка
Официальный сайт МВД РФ Главное управление по контролю за оборотом наркотиков	Видеоматериалы, положения конкурсов, методические рекомендации для работы с детьми и родителями антинаркотической направленности с целью пропаганды здорового образа жизни.	<a href="https://xn--b1aew.xn--p1ai/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk">https://xn--b1aew.xn--p1ai/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk</a>
Материалы антинаркотического содержания, разработанные в субъектах Российской Федерации	На сайте представлены практики профилактической работы реализуемые в образовательных организациях субъектов Российской Федерации.	<a href="http://fcprc.ru">Центр защиты прав и интересов детей. (fcprc.ru)</a>
Официальный сайт антинаркотической комиссии Иркутской области	Полезная информация с официального сайта антинаркотической комиссии Иркутской области, которую можно использовать для проведения профилактических мероприятий.	<a href="https://irkobl.ru/sites/ank/info/">https://irkobl.ru/sites/ank/info/</a>
Доклад о наркоситуации в Иркутской области в 2020 году. Выдержки	Из доклада о наркоситуации в Иркутской области можно узнать статистику о заболеваемости наркоманией несовершеннолетних.	<a href="https://irkobl.ru/sites/ank/news/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%202020%20%D0%92%D0%AB%D0%94%D0%95%D0%A0%D0%96%D0%9A%D0%98.pdf">https://irkobl.ru/sites/ank/news/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%202020%20%D0%92%D0%AB%D0%94%D0%95%D0%A0%D0%96%D0%9A%D0%98.pdf</a>
Областное государственное казенное учреждение «Центр	На сайте содержится много полезной профилактической информации антинаркотической направленности для педагогов, родителей и детей.	<a href="http://www.narkostop.irkutsk.ru/">http://www.narkostop.irkutsk.ru/</a>

профилактики наркомании»	Обзор лучших практик организации антинаркотической работы в сфере молодежной политики, материалов муниципальных образований по организации антинаркотической работы в молодежной среде.	<a href="http://www.narkostop.irkutsk.ru/specialist/methodical/?PAGEN_1=2">http://www.narkostop.irkutsk.ru/specialist/methodical/?PAGEN_1=2</a>
Вебинар: «Организация системной работы по профилактике раннего вовлечения в незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ обучающихся образовательных организаций в субъектах Российской Федерации»	В вебинаре приняли участие специалисты органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, и региональные операторы, ответственные за организацию и проведение социально-психологического тестирования среди обучающихся, в том числе организацию профилактической работы в образовательных организациях субъектов Российской Федерации.	<a href="https://fcprc.ru/webinars/vebinar-po-teme-organizatsiya-sistemnoj-raboty-po-profilaktike-rannego-vovlecheniya-v-nezakonnoe-potreblenie-narkoticheskikh-sredstv-i-psihotropnyh-veshchestv-obuchayushhsya-obrazovatelnyh-organizatsii-v-subektakh-rossijskoy-federatsii/">https://fcprc.ru/webinars/vebinar-po-teme-organizatsiya-sistemnoj-raboty-po-profilaktike-rannego-vovlecheniya-v-nezakonnoe-potreblenie-narkoticheskikh-sredstv-i-psihotropnyh-veshhestv-obuchayushhsya-obrazovatelnyh-organizatsii/</a>
«Я–родитель»	Сайт для родителей и детей. Здесь Вы найдете ответы на вопросы возникающие при воспитании детей. Создатели сайта не забыли и специалистах. Много очень нужной, актуальной информации.	<a href="https://www.ya-roditel.ru/">https://www.ya-roditel.ru/</a>
Дети и наркотики: что надо знать родителям	Иногда неожиданно выясняется, что воспитанный умный ребенок из хорошей семьи уже давно употребляет наркотики. «Как же так получилось? Что теперь делать?» На эти и другие вопросы, связанные с наркоманией отвечает автор статьи.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/deti-i-narkotiki-chnado-znat-roditelyam/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/deti-i-narkotiki-chnado-znat-roditelyam/</a>
Первые звонки опасного поведения — как не запустить ситуацию	Подростковый возраст может стать серьезным испытанием и для ребенка, и для родителей. Важно вовремя заметить, что у ребенка возникли проблемы, внутренние переживания или конфликты со сверстниками/педагогами. Признаки опасного поведения подростка.	<a href="https://telefon-doveria.ru/pervye-zvonki-opasnogo-povedeniya-kak-ne-zapustit-situaciju/">https://telefon-doveria.ru/pervye-zvonki-opasnogo-povedeniya-kak-ne-zapustit-situaciju/</a>
Евгений Брюн. Алкоголизм и наркомания: факторы риска у детей и подростков	Директор Московского научно-практического центра наркологии, заместитель главного психиатра Департамента здравоохранения города Москвы по наркологии Е.Брюн познакомит с ужасающей статистикой и не только.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychniki/evgenij-brun-alkogolizm-i-narkomaniya-factory-riska-u-detej-i-podrostkov/">https://www.takzdorovo.ru/privychniki/evgenij-brun-alkogolizm-i-narkomaniya-factory-riska-u-detej-i-podrostkov/</a>
Дизайнерские наркотики и последствия их употребления	В статье содержится информация, что такое дизайнерские наркотики и какие из них особенно популярны, в чем их особенность.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychniki/narkotiki/designer-drugs-and-the-consequences-of-their-">https://www.takzdorovo.ru/privychniki/narkotiki/designer-drugs-and-the-consequences-of-their-</a>

		<a href="#">use/</a>
«Наркотик дискотек»: мифы и реальность	Факты о самых распространенных наркотических веществах, которые доступны для детей в ночных клубах.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotik-diskotek-mifi-i-realnost/">https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotik-diskotek-mifi-i-realnost/</a>
Евгений Брюн: как начинать с подростком разговор о наркотиках	В видеоролике специалист рассказывает о том моменте, когда стоит начать разговор со своими детьми о наркотиках.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/evgenij-brun-kak-nachinat-s-podrostkom-razgovor-o-narkotikah/">https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/evgenij-brun-kak-nachinat-s-podrostkom-razgovor-o-narkotikah/</a>
Как разговаривать с ребенком об алкоголе, наркотиках и ответственности за свое здоровье	«Шпаргалка» о том, как взрослые могут помочь ребенку стать более ответственным в вопросах здоровья.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/search/?q=%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&amp;how=r">https://www.takzdorovo.ru/search/?q=%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&amp;how=r</a>
Приоритет здоровье: как уберечь ребенка от наркотиков	Видеоролик о том, как сделать так, чтобы ваш ребенок не стал наркоманом?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/prioritet-zdorove-kak-uberech-rebenka-ot-narkotikov/">https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/prioritet-zdorove-kak-uberech-rebenka-ot-narkotikov/</a>
Приоритет здоровье: подросток и наркотики	Видеоролик о том, что волнует большинство родителей как оградить подростка от наркотиков, и как понять, что он их употребляет?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/prioritet-zdorove-podrostok-i-narkotiki/">https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/prioritet-zdorove-podrostok-i-narkotiki/</a>
Как правильно говорить с ребенком о наркотиках?	В продолжение темы «Как разговаривать с детьми разного возраста о наркотиках».	<a href="https://www.takzdorovo.ru/articles/5067164/">https://www.takzdorovo.ru/articles/5067164/</a>
Евгений Брюн: как понять, что подросток употребляет наркотики	В видеоролике психиатр рассказывает о том, как определить, что ваш ребенок начал пробовать наркотики?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/evgenij-brun-kak-ponyat-cto-podrostok-upotrebyaet-narkotiki/">https://www.takzdorovo.ru/deti/narkotiki/evgenij-brun-kak-ponyat-cto-podrostok-upotrebyaet-narkotiki/</a>
Мой сын – наркоман	Как понять, что ваш сын или дочь начали употреблять наркотики. И что делать, если Ваши самые худшие подозрения подтвердились.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/moi-syn-narkoman/">https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/moi-syn-narkoman/</a>
Тестирование на наркотики	Статья знакомит с методами выявления употребления разного вида наркотиков, которые можно провести даже дома.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/articles/5060160/">https://www.takzdorovo.ru/articles/5060160/</a>
Тяжело от «легких»	«Легкие» наркотики воспринимаются людьми (особенно молодежью) как	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy">https://www.takzdorovo.ru/privy</a>

	невинное баловство сродни слабоалкогольным напиткам, но это миф, который убивает.	<a href="https://chki/narkotiki/tiajelo-ot-legkih/">chki/narkotiki/tiajelo-ot-legkih/</a>
Мамина ласка защитит от наркотиков	Статья о силе материнской заботы и любви в профилактике зависимого поведения.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/mamina-laska-zashhitit-ot-narkotikov/">https://www.takzdorovo.ru/deti/mamina-laska-zashhitit-ot-narkotikov/</a>
Видеоурок. Как снять напряжение: техники эмоционального и физического расслабления	Специалист в области телесно-ориентированной терапии Мария Зенкова расскажет и покажет несколько упражнений на снятие напряжения, которые будут полезны и взрослым, и детям любого возраста – вы можете выполнять упражнения вместе с ребенком, превратив это в игру или научить его делать их самостоятельно.	<a href="https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/">https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/</a>
Видеоурок: Топ-5 проблем, с которыми сталкиваются родители подростков	Подростковый возраст это серьезное испытание как для ребенка и так и для его родителей. Подростки часто спорят с родителями, грубят, пытаются добиться большей самостоятельности и минимума контроля со стороны взрослых. Это естественный этап взросления подростка, однако, родителям в этот период приходится сталкиваться с неуважением к себе. Сегодня мы разберем топ 5 проблем, с которыми сталкиваются родители на этапе взросления своего сына или дочери.	<a href="https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/top-5-problem-s-kotorymi-stalkivayutsya-roditeli-podrostkov/">https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/top-5-problem-s-kotorymi-stalkivayutsya-roditeli-podrostkov/</a>
Видеоурок. Если подросток молчит и раздражается...	Часто родители не понимают, почему подростки вдруг становятся замкнутыми и неохотно идут на контакт. Как родителям вести себя в подобных ситуациях — рассказывает семейный психолог Римма Теперик.	<a href="https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-esli-podrostok-molchit-i-razdrazhaetsya-/">https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-esli-podrostok-molchit-i-razdrazhaetsya-/</a>
Видеоурок. Как поднять самооценку подростку	Кризис самооценки личности является типичным состоянием подросткового возраста. Подросток вдруг становится недовольным собой, своим внешним видом, умениями, способностями. Подростку может начать казаться, что он никому не нужен, не интересен и впереди его не ждет ничего хорошего. В этот момент родители могут оказать очень нужную поддержку своему взрослеющему ребенку, помогая ему искать ответы на многочисленные вопросы: «Какой я?», «Что я могу?», «Что у меня не складывается и почему?», «Что особенно удастся?». О том, как родители могут помочь подростку укрепить самооценку, расскажет детский психолог.	<a href="https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/vospitaniye/kak-podnyat-samootsenku-podrostku/">https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/vospitaniye/kak-podnyat-samootsenku-podrostku/</a>

Наркотики и ВИЧ	Наркомания – болезнь, которая разрушает и тело, и жизнь. Из статьи вы узнаете какие заболевания сопровождают наркомана и как он протекают.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotiki-i-vich/">https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotiki-i-vich/</a>
Кайф без наркотиков	Как организм может сам себя порадовать. Почему гормоны лучше, чем наркотики.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/kaif-bez-narkotikov/">https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/kaif-bez-narkotikov/</a>
Наркотики: живи плохо, умри молодым	Опасные заблуждения, связанные с наркотиками, могут стоить жизни. Авторы статьи развенчивают мифы в об употреблении наркотиков.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotiki-zhivi-ploho-umri-molodym/">https://www.takzdorovo.ru/privy-chki/narkotiki/narkotiki-zhivi-ploho-umri-molodym/</a>
Что делать, если друг начал баловаться наркотиками	На Детский телефон доверия поступают звонки от подростков, которые узнали о том, что друзья начали баловаться «легкими» наркотиками. Ребята не знают, как правильно себя вести. Психологи Детского телефона доверия подготовили ответы на часто задаваемые вопросы подростков, столкнувшихся с проблемой наркотиков в своем окружении	<a href="https://telefon-doveria.ru/chto-delat-esli-drug-nachal-balovatsya-narkotikami/">https://telefon-doveria.ru/chto-delat-esli-drug-nachal-balovatsya-narkotikami/</a>
Фильм «Наркотики. Секреты манипуляции! Наркомания и Вред наркотиков» 12+	Фильм посвящен проблеме наркотизации нашей молодежи. Не для кого не секрет, что Россию превратили в мировой рынок сбыта героина, опиума, новых синтетических наркотиков. В фильме раскрываются уловки наркодельцов, показывается, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики, алгоритмы вовлечения подростков в наркоманию. Фильм поможет предотвратить множество роковых ошибок, особенно в подростковом возрасте.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hX2TOqprvyo">https://www.youtube.com/watch?v=hX2TOqprvyo</a>
Фильм «Четыре ключа к твоим победам» 6+	Фильм 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.	<a href="https://youtu.be/CFdts0PQNV4">https://youtu.be/CFdts0PQNV4</a>