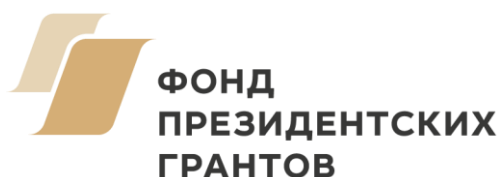


*Предгорненское районное местное отделение
Общероссийского общественного благотворительного фонда
«Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании»*



Я здоров и независим+

***РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ***



Пятигорск, 2019

Социальный проект Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Рабочая тетрадь «Я здоров и независим+» подготовлено в рамках социального значимого проекта «Региональный ресурсный центр общественной инициативы «Содействие+». – 20 с. – Пятигорск, 2019.

Автор-составитель: Сагателян А.А., тренер-эксперт Предгорненского районного местного отделения общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» и Ставропольского регионального отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики».

Проект реализуется при поддержке Министерства образования Ставропольского края.

При реализации проекта используются средства гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 19 февраля 2018 г. № 32-рп «Об обеспечении в 2018 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина».

Распространяется бесплатно



© ПРМО ООБФ «Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании»

© Сагателян А.А.

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Содержание

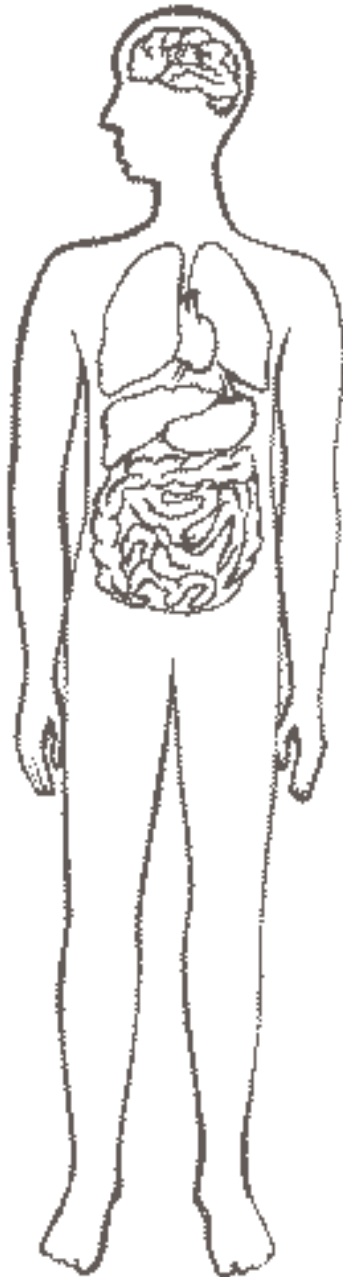
1. Мелодия здоровья	4
2. «А вот я бы...». Часть 1	7
3. «А вот я бы...». Часть 2	9
4. «А вот я бы...». Часть 3	12
5. «Давай поговорим»	17
6. «Твой первый проект»	19

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

1. Мелодия здоровья

Задание №1. Упражнение на знакомство.

В центре человечка пишем своё имя, на правой руке – лучшее качество, на левой руке – то, что хотели бы улучшить, на правой ноге – мечту, на левой ноге – одно слово, характеризующее настроение. Всё написанное озвучивается



Социальный проект

Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание 2. «Понятие здоровья»

Из предъявленных вариантов выбери наиболее верное (точное), на твой взгляд, определение здоровья.

По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Задание 3.

Перечисли и распредели ответы группы в соответствии с тремя видами здоровья: физическим, психическим и нравственным (социальным).

<u>Физическое</u>	<u>Психическое</u>	<u>Социальное</u>

Задание №4. «Понятие репродуктивного здоровья»

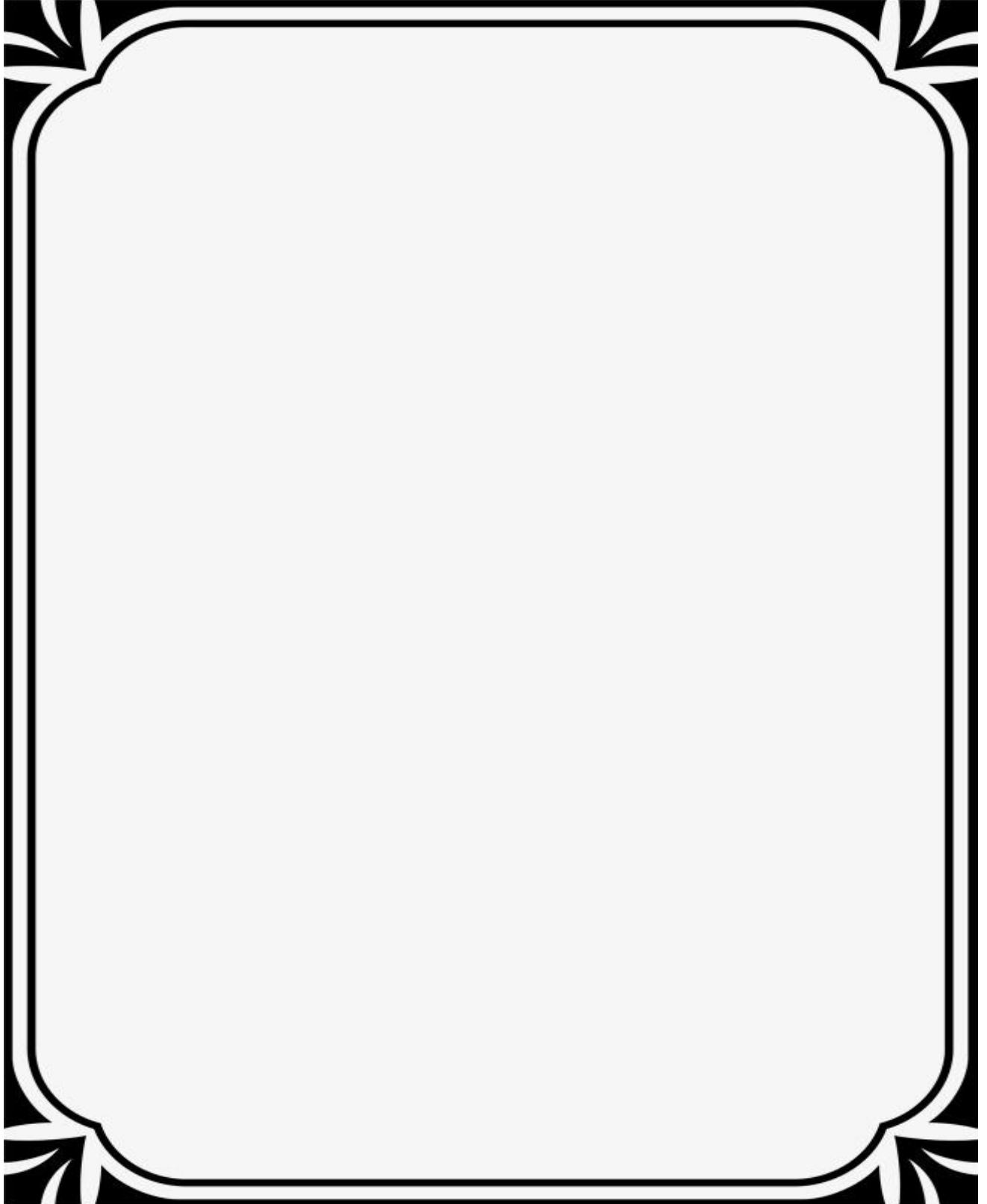
Дай определение понятию.

Репродуктивное здоровье – это

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание №5.

Начерти фигуру человека. В контуре человека необходимо изобразить качества здорового человека, за его контуром качества нездорового человека



Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

2. «А вот я бы...». Часть 1

Задание №1. Алгоритм формирования зависимости

Как ты считаешь, какие основные стадии формирования зависимости?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Задание №2. Зависимость. Начало

Дай определение понятию.

Зависимость (аддикция) – это

Задание №3. Виды аддикций.

Как ты считаешь, какие виды зависимостей существуют?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

9. _____

10. _____

11. _____

Задание №4. «Мифы и реальность»

Какое утверждение о зависимостях правда, а какое миф?

1. Наркомания (алкоголизм) не болезнь, а распущенность;
2. Алкоголь – это не наркотик;
3. Марихуана совершенно безопасна;
4. Наркотики помогают решить жизненные проблемы.

Задание №5. «Причины, последствия, альтернативы»

Постарайся заполнить табличку, отвечая на вопросы:

1. Каковы причины зависимого поведения (например, химической зависимости: курения, токсикомании, наркозависимости, алкогольной зависимости) молодых людей?
2. Каковы последствия зависимого поведения молодых людей?
3. Каковы альтернативы зависимому поведению молодых людей?

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

2. «А вот я бы...». Часть 2

Задание №1. «Самопрезентация»

Перечисли качества, характерные для твоего пола.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Задание №2. «На его месте...»

Наше следующее задание дает нам возможность побывать на месте другого человека, а именно:

Вы делитесь на три команды: подростки, родители (воспитатели), учителя (врачи). В процессе задания я буду выбирать по два человека (или вы будете выходить по желанию) для инсценировки задания.

Задания следующие: разыграть сценку «Мама спалила», «Меня засек учитель», «Врачебная тайна». Каждую сценку мы будем прерывать до момента ее логического завершения, а задача «экспертов» групп «подростки», «учителя (врачи)», «родители (воспитатели)» должны будут давать свои комментарии, варианты разрешения ситуации, способы улаживания конфликта (при необходимости). Если задание понятно, можно начать его выполнять. Итак, сценка первая «Мама спалила» (выходят два человека на роль мамы и ребенка) задача «актеров» показать сценку как мама обнаружила у ребенка сигареты... (далее сценка прерывается и начинается обсуждение).

Сценка вторая «Меня засек учитель» (инсценируют два человека: учитель, курящий ученик): ситуация, когда ребенка, курящего во дворе школы, застает учитель.

Сценка третья «Врачебная тайна» (для этой сценки необходимо три человека: мама, ребенок, врач): подросток с матерью приходит на прием врачу и узнает, что у него развивается очень неприятное заболевание по причине курения.

Постарайся ответить, для чего нужно такое задание, чему оно способствует, что понравилось, что показалось трудным.

Социальный проект

Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание №3. «Пропаганда»

Для упражнения понадобятся карточки «Слова для пропаганды»

Каждый знает, что такое пропаганда и в чем ее цель. «Рисующими рекламными агентами» вы уже были, а теперь побудете «говорящими рекламными агентами». Вы можете разделить на три группы, а я раздам вам специальные карточки (из набора «Слова для пропаганды»). Ваша задача создать пропагандистскую речь или листовку на тему «Здоровый образ жизни» или «Я против вредных привычек», но чтобы в вашей речи (листочке) обязательно присутствовали слова, указанные в карточках. Если задание понятно, то на его выполнение я даю вам 5 минут.

<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>рука, птица, голос, придумать, зеленый, идти, чудесный, злой, думать</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>сковорода, боль, сон, вечный, делать, крутой, играть, рисовать, мирный</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>голова, заноза, труд, красный, лежать, умный, бежать, стучать, мокрый</i></p>
<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>собака, ночь, голод, гладить, теплый, сухой, лгать, драться, колючий</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>ребенок, луч, небо, светит, гулять, узкий, мягкий, высокий, прыгать</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова:</p> <p><i>комната, судьба, дом, гонит, добрый, мудрый, смотреть, дать, золотой</i></p>

Социальный проект

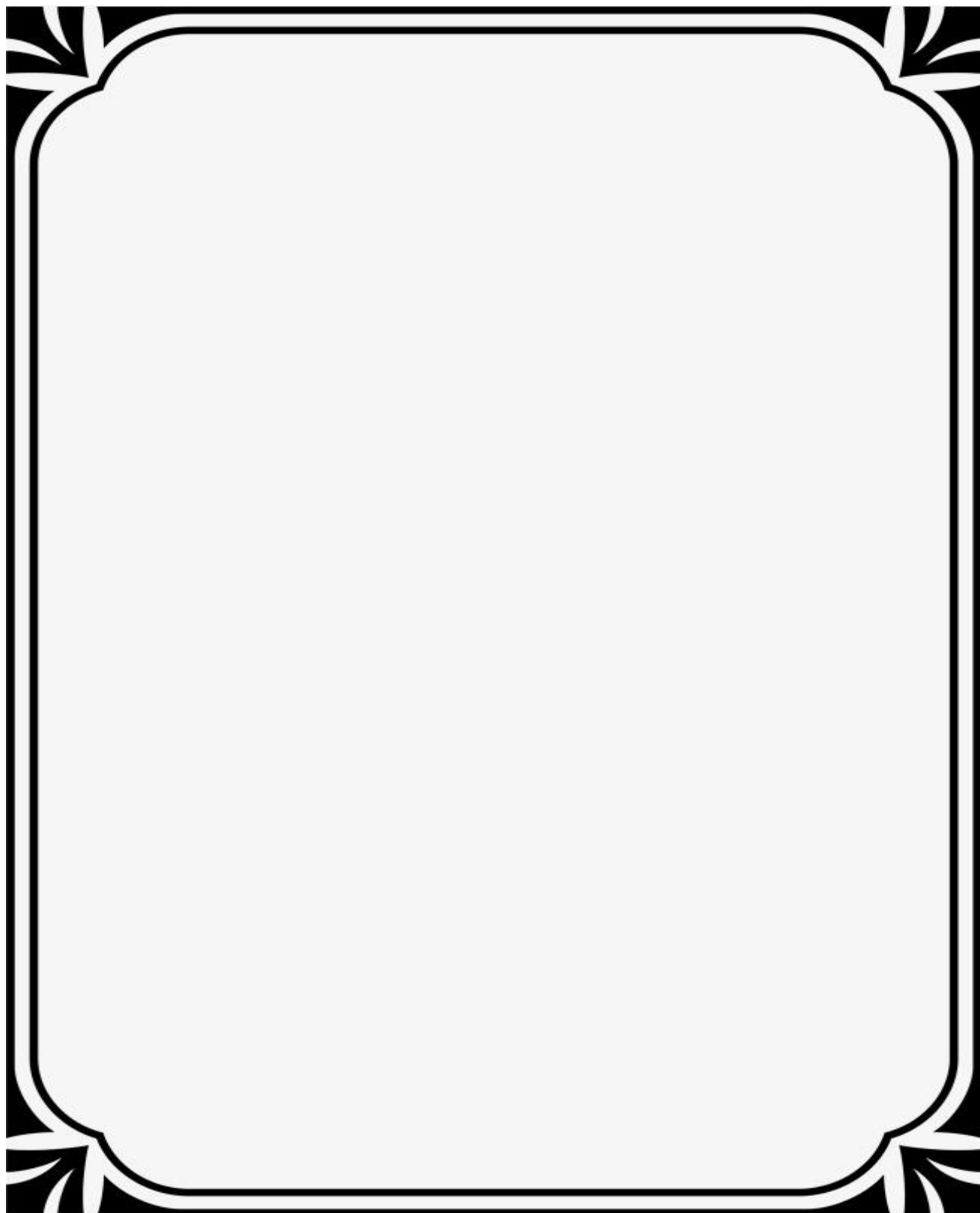
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание №4. «Идеальный портрет»

Твоя задача :

Для мальчиков – изобразить твой «идеал» девушки

Для девочек – изобразить твой «идеал» юноши



Социальный проект

Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

4. «А вот я бы...». Часть 3

Задание №1. «Бинго»

Каждый участник тренинга получает таблицу с вопросами. Нужно найти ответы на вопросы в таблице (смотрите приложение). Для этого надо подойти к какому-нибудь человеку в группе и задать ему 1 вопрос. Самостоятельно отвечать на них нельзя. Если ты считаешь, что человек в группе ответил правильно, то его имя записывается в клеточку с этим вопросом. Если неправильно - ищется другой человек. Тот, кто заполнит все клетки раньше всех, должен очень громко крикнуть: «Бинго!».

Ты можешь ходить по всему помещению. Твоя задача – найти людей, которые могут ответить на вопросы в таблице ниже. Каждый человек может ответить только на 2 вопроса. Напиши имя человека под вопросом, на который он ответил.

Таблица для участников игры «БИНГО»

1.Найдите кого-нибудь, кто назовет 5 способов привести свое эмоциональное состояние в норму ИМЯ _____	2.Найдите кого -нибудь, кто знает, что такое период «окна» ИМЯ _____	3. Правда или нет? Пиво - не алкоголь. ИМЯ _____	4.Правда или нет? Если в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться как все. ИМЯ _____	5.Правда или нет? Можно пройти тест на ВИЧ сразу после заражения ИМЯ _____
6.Найдите того, кто знает разницу между стигматизацией и дискриминацией ИМЯ _____	7. Найдите того, кто может сказать 5 нежелательных последствий употребления алкоголя в незнакомой компании ИМЯ _____	8.Правда или нет? Человек может быть инфицированным и не знать об этом ИМЯ _____	9. Найдите того, кто знает лучший способ бросить курить ИМЯ _____	10.Найдите того, кто знает 10 методов контрацепции. ИМЯ _____
11. Найдите того, кто знает самый надежный способ контрацепции ИМЯ _____	12. Правда или нет? Что алкоголь помогает бороться с депрессией ИМЯ _____	13. Найдите того, кто нарисует 5 признаков ИППП ИМЯ _____	14. Найдите того, кто может станцевать кан-кан прямо сейчас ИМЯ _____	15.Найдите того, кто нарисует ВИЧ ИМЯ _____

Социальный проект

Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

<p>16. Найдите того, кто знает, что такое оппорунистические инфекции и может назвать хотя бы 2 из них</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>17. Найдите того, кто знает 10 ИППП</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>18. Найдите того, кто знает, что такое ВИЧ и что такое СПИД</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>19. Найдите того, кто знает как 5 способов отказаться от алкоголя, когда его предлагают в компании.</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>20. Найдите того, кто может сказать, кому не следует пить вообще</p> <p>ИМЯ _____</p>
<p>21. найдите кого-нибудь, кто знает, как называется комплекс мероприятий для предупреждения негативных последствий чего-либо?</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>22. Найдите того, кто знает, как определить ВИЧ-инфицирован человек или нет?</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>23. Найдите того, кто знает 5 альтернатив сексу в подростковом возрасте</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p>24. Правда или нет любого человека можно стигматизировать?</p> <p>ИМЯ _____</p>	<p style="text-align: center;">☺</p>

Задание №2. «Учись принимать решения!»

Сегодня мы поговорим с вами на тему сексуальных отношений между людьми. Молодые люди решают вступить в сексуальные отношения по разным причинам. Проблема в том, что секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция остаются. Для многих подростков то, что происходит сейчас важнее того, что может случиться в будущем. Тем не менее, ответственность за свое поведение и, в том числе, свое здоровье – это первый признак зрелости.

По каким причинам молодые люди, могут вступить в сексуальные отношения?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Задание №3. «ИППП»

Как расшифровывается аббревиатура ИППП?

ИППП – это

— Какие утверждения верны для ИППП?

1. передаются только половым путем
2. часто протекают скрыто без ярко выраженных симптомов
3. могут от матери передаваться плоду во время беременности
4. поражают только мочеполовую систему

Профилактика ИППП включает:

1. специфическую медикаментозную профилактику
2. ведение упорядоченной половой жизни, вступление в сексуальные отношения только с хорошо знакомыми людьми, верность своему сексуальному партнеру
3. использование надежных средств контрацепции
4. соблюдение правил личной гигиены

Задание №4. «История про Машу»

Прочитав историю про Машу, ответь на следующие вопросы:

- 1) Кто понравился? Чем?
-
-
-

Социальный проект

Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

2) Чьи поступки были эффективны? Почему?

3) Что можно посоветовать в данной ситуации?

История про Машу

Маша любит Севу, Сева уговорил Машу в качестве доказательства любви начать с ним сексуальные отношения. Она согласилась. Через неделю у нее начались выделения из половых путей. Она обратилась к подруге Вале, учащейся медицинского училища, которая объяснила, что Маша чем-то заразилась и рассказала «страшную историю» о венерологическом диспансере...

Прошло две недели. Маша не решилась пойти к врачу. Сева, узнав об этой проблеме, грубо объяснил Маше, что он здоров и что она сама во всем виновата. После чего посоветовался с другом. Друг поддержал его и посоветовал бросить Машу, а к врачу не ходить, т.к. если он чувствует себя здоровым, то он здоров. Маша сильно переживает. Валя, ее подруга, предложила ей выпить сильный антибиотик, чтобы все прошло. Машу пугает самолечение, но выхода нет. Она ищет деньги, идет к сестре. Сестра сильно сочувствует, входит в ее положение, предлагает помощь в примирении с другом и дает деньги на лечение.

В это время в школе проходит плановая проверка девочек гинекологом. Маша очень боится визита к врачу, отказывается идти, опасается огласки и рассказывает все учительнице. Та в свою очередь пытается убедить Машу рассказать все матери, т.к. без родительской помощи не обойтись, мягко журит Машу за неправильное поведение, причитает и ведет за руку к доктору. Доктор ведет себя формально, сообщает, что у Маши, вероятно, ИППП, берет мазок, назначает следующую явку, выявляет трихомоноз и направляет к венерологу.

Насколько сложно отказать близкому человеку, принять самостоятельное решение, сделать правильный выбор, определить, какой выбор правильный, отказаться от дискриминирующей позиции?

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание №5. «Давление сверстников и что с ним делать»

Что такое давление?

Давление – это

Как избежать чужого давления?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Задание №6. «Сердечки»

В течение 5 минут запиши на втором сердечке как можно больше способов проявления чувства, любви.



Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

5. «Давай поговорим»

Давай вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии и познакомимся с новой темой. Ответь на следующие вопросы:

1. Что такое ВИЧ?

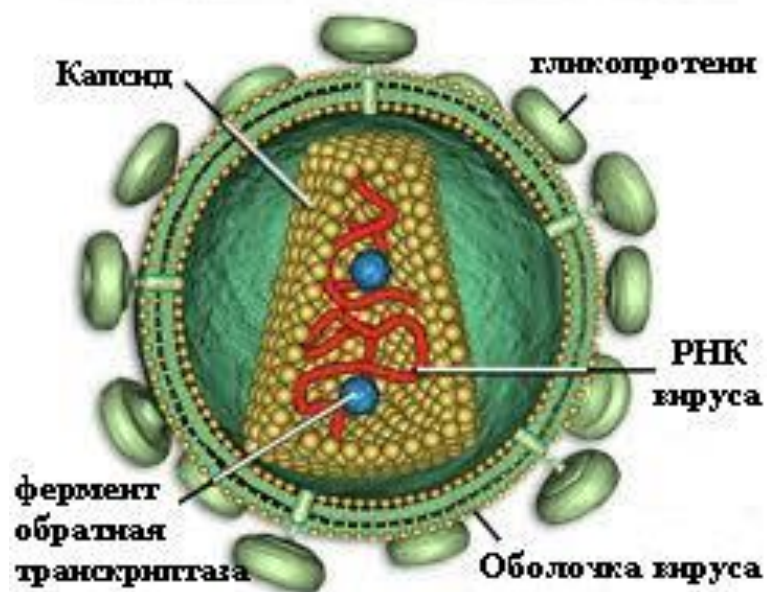
2. Что такое СПИД?

3. Как передается ВИЧ-инфекция?

4. Что такое период «окна»?

6. Когда и где следует сдавать тест на антитела к ВИЧ?

7. Как избежать инфицирования ВИЧ?



Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Задание №2. Просмотр видеоролика «ВИЧ»

Посмотри ролик по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=g9x4GcNTNN4&t=262s>

Продюсер - Михаил Гришин

Режиссура, камера - Павел Лопарёв

Монтаж, графика, пост - Данил Криворучко

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»
6.«Твой первый проект»

1. Задание №1. «Игра Джеффа»

Согласны ли вы с утверждениями?

- ✓ Сегодня для молодежи нет возможностей для самореализации
- ✓ Кто боится неудач, тот ограничивает свою деятельность
- ✓ Современная молодежь пассивна и не принимает участие в общественной жизни
- ✓ Молодежь добровольно принимает участие в общественной жизни
- ✓ До 18 лет ребенок не может объективно и правильно принимать решения
- ✓ Лидеры не рождаются и не делаются кем-либо - они делают себя сами

2. Задание №2. «Участие молодежи в решении проблем общества»

- Где молодежь может себя реализовать?

- Что дает молодому человеку участие в общественной жизни?

- В решении каких социальных проблем сегодня молодежь может принимать участие?

- Что такое добровольчество, и кто такой доброволец?

Задание №3. «Реклама - двигатель здорового образа жизни»

Давайте представим, что вы все сотрудники крупного рекламного агентства. Вам дали ответственное задание – придумать такой рекламный плакат и слоган, взглянув на который люди обязательно захотят вести здоровый образ жизни и откажутся от вредных привычек. Ваше задание - нарисовать рекламный плакат и придумать демотивирующий слоган.

Социальный проект
Региональный центр общественной защиты «Содействие+»

Рабочая тетрадь **«Я здоров и независим +»**

Материалы
социально ориентированного проекта
«Региональный центр общественной защиты «Содействие+»»

Пятигорск - 2019