

**Министерства образования, науки и по делам молодёжи КБР**  
**Республиканский Дворец творчества детей и молодёжи**  
**методический отдел**

Утверждаю:

Директор РДТДМ

\_\_\_\_\_ Калмыкова К.А.

Рассмотрено:

методическим советом РДТДМ

Протокол:

\_\_\_\_\_ п/п \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " 20 \_\_\_\_ г.

**"СКАЖИ НАРКОТИКАМ: "НЕТ!"**

**( памятка старшекласснику )**

Автор-составитель-

**Барышева В.П.**

методист РДТДМ

г. Нальчик

2015 г.

# ДОРОГОЙ СТАРШЕКЛАССНИК!

Ты знаешь, что **наркомания** - одно из самых страшных явлений нашей современности.

**Помни!** Кто предлагает тебе наркотик, тот твой враг!

**Знай!** Он хочет сделать тебя больным, беспомощным, одурманенным (Ведь даже само слово "наркотик" с перевода с греческого языка означает "оглушающей, одурманивающий, приводящий в оцепенение"). Он хочет создать для тебя проблемы с родителями, с друзьями, убить в тебе желание радоваться жизни, помешать заниматься любимым творчеством, вовлечь тебя в преступные дела.

**Пойми!** Он уничтожит тебя и физически, и морально, опустошит твою душу, сделает её бесчувственной и безнравственной.

**Научись** говорить твёрдое "Нет!" наркотикам. В этом тебе может помочь информация, собранная в данной памятке.



В приложении № 1 - интернет-материал "Как сказать: "Нет!".

Прочитай его. Обрати особое внимание на слова: "Дружи с теми, кто не употребляет наркотики."

Настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами". **Будь разборчив в выборе своих товарищей!**

\*



Учащиеся 9 - 10 классов средней школы им. С.А. Паштова г. Баксан Баксанского района КБР составили памятки "Нет!" наркотикам. **Ознакомься** с этими материалами. Если ты считаешь их нужными и для твоей школы, **помести** памятки в школьную стенгазету или классный уголок. Проведи в старших классах конкурс на самую убедительную и красочную памятку против наркотиков. **Размести** все работы на плакатах или школьных стендах.

\*



**Предложи** классному руководителю информацию для родителей обсудить её на классных или школьных родительских собраниях "Ваш ребёнок и наркотики". Ты найдешь этот материал в приложении № 3.

Ты прочитал проникновенное стихотворение ученицы Прималкинской средней школы Прохладненского района КБР Кулеш Е.? Может, объявишь, организуешь и проведешь конкурс юных поэтов школы: "Мы против наркотиков. Мы выбираем жизнь"?

\*



**Создай** информационный вестник для ровесников. Расскажи в нем о мифах и правде о наркотиках, о влиянии психотропных веществ на человеческий организм, о признаках и симптомах возможного употребления наркотиков, об этапах оказания первой помощи при передозировке.

**Выпусти** плакаты или памятки, которые агитируют за здоровый образ жизни, за физкультуру и спорт.



**Проводи** спортивные игры, состязания, эстафеты. Есть интересные и результативные упражнения и тренинги к теме: "Наркотическая зависимость".

**Воспользуйся** материалом из приложения № 4. Эти игры способствуют сплочению школьных коллективов, помогают лучше узнать друг друга, создают атмосферу доверия между ребятами, помогают вырабатывать

различные стратегии поведения, которые позволяют не вступать в зависимые отношения с наркопотребителями.

Дорогой друг!

**Помни**, что **профилактика** употребления наркотических и психотропных веществ среди детей и подростков будет в том случае результативной, если она будет постоянной, а не эпизодической.





## **ПРИЛОЖЕНИЯ:**

- 1.** Интернет-информация "Что нужно знать о наркомании".
- 2.** Работы-памятки учеников 9 - 10 классов СОШ № 1 им. С.А. Паштова г. Баксан Баксанского района.
- 3.** Тест для родителей "Ваш ребенок и наркотики (материал Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков. Управление по КБР).
- 4.** Игры и упражнения к теме: "Наркотическая зависимость"(материалы из пособия "Я хочу провести тренинг" Из-во "Гуманитарный проект",Новосибирск 2007 г)
- 5.** Пословицы, поговорки и высказывания о вредных привычках.

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

## МИФЫ О НАРКОТИКАХ

**Миф 1:** Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

**Миф 2:** Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3:** От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4:** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5:** Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6:** Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

## КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!"?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.

– Я знаю, что это опасно для меня.

– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.

2. Будь готов к различным видам давления.

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой. – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.



## Наркотик - (от греч.) «одурманивающий»

Учись сопротивляться давлению.



Не делай того, что вредно для  
здоровья!



Учись отстаивать свое мнение  
не агрессивно.



Принимая решение,  
остановись, подумай, выбери!



**ЧЕЛОВЕК** — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

И тогда наверняка  
Скажем вредному: "Пока!"  
Мы здоровыми хотим служить Отчизне  
И на целый белый свет  
Наркотикам мы скажем: "Нет!"  
Голосуем за здоровый образ жизни.

# АНТИНАРКО



## ВЫБОР



## ЗА ТОБОЙ!



10 "А" класс

Классный руководитель—Мизаушева М.М.



## СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ – что делать, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики:

- не впадайте в панику;
- наблюдайте за ним внимательно, не демонстрируя чрезмерного волнения и подозрения;
- ни в чем не обвиняйте ребенка, не читайте ему мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте;
- поддержите ребенка, проявив внимание и заботу;
- обратитесь за консультацией к врачу;

- не привлекайте внимания других ребят к этой ситуации;
- имейте в виду, что все медицинские исследования возможны только при соблюдении личных прав ребенка.
- помните, что ваши подозрения могут так ими и остаться, и нанести моральную травму ребенку;
- совместно с администрацией школы необходимо предпринять все возможные меры к недопущению влияния этого ребенка на других детей;

- необходимо поставить в известность родителей;
- не верьте уверениям ребенка, что он сможет справиться с этим без специальной помощи;
- попытайтесь уговорить его обратиться к специалисту (в любом случае, все лечебные действия могут осуществляться только дома и с согласия родителей).

## Запомните признаки и симптомы возможного употребления ребенком наркотиков.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- замедленная, несвязанная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

### ОЧЕВИДНЫЕ:

- следы от уколов, порезов, синяки;
- бумажки и денежные купюры, сложенные в трубочку;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет;
- маленькие ложечки.

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

- беспричинное возбуждение или вялость;
- нарастающее безразличие ко всему;
- уходы из отряда по непонятным причинам;
- частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- неопрятность;
- пропажа ценностей, книг, одежды, аудио-техники.



Долго ли до  
**БЕДЫ?**





## Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

## Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков

1. Вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на бок. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
3. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
4. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

САЙТ  
реальной помощи:  
[WWW.NARKOTIK.RU](http://WWW.NARKOTIK.RU)

**МКОУ "СОШ №1 им.**

**Паштова С.А. г. Баксана"**



**СПАСЁМ  
НАШИХ ДЕТЕЙ!!!**

**10 "В" класс**

**Кл. руков. - Доткулова М.М**



## **Дорогой друг!**

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

### ***Для чего молодые люди употребляют наркотики?***

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компании
- под влиянием взрослого наркомана

### ***Каковы ощущения от употребления наркотиков?***

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

## **Что ждёт наркомана?**

Разрушение тела и души. Деграция личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

### **Из письма 16-ти летнего наркомана:**

«...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами...»

**Наркотики не  
стоит пробовать,  
не стоит  
экспериментировать  
с ними!**

*Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердась или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.*

### **Разговор будет легче, если:**

- вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;
- внимательно слушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;
- вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;
- вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.

**Приведенные здесь советы только общие, потому что каждая семья особенная, и отношения между родителями и детьми индивидуальны.**



**Жизнь - Радость**

**Цель - Устремленность**

**Добро - Желать**

**Труд - Любить**



**МКОУ СОШ №1 им.С.А.  
Паштова  
г.о. Баксан 9 в класс  
учитель Штымова Галимат  
Хабилевна**

**Акция  
«Спорт-альтернатива  
пагубным привычкам»**

**Моя альтернатива  
— это спорт,  
здоровый образ  
жизни.**



**Декабрь 2014г  
г. Баксан**



Здоровье человека 50% определяется его образом жизни. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это пороки, которые наказываются потерей здоровья.

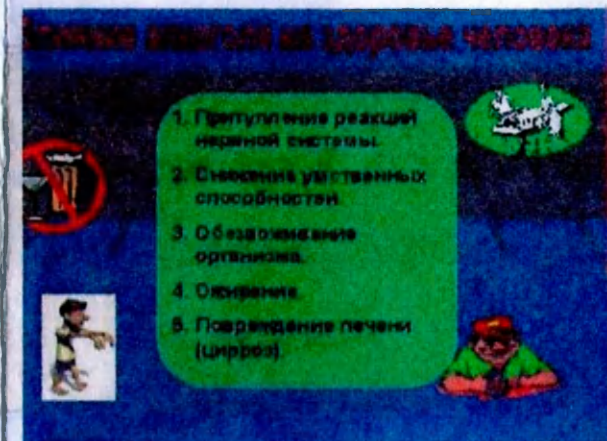
Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно лишь вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы».

И никто не говорит, что избавиться от вредных привычек легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только поможет нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье! Давайте доверимся спорту!

Ведь спорт – это альтернатива вредным привычкам!

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!



Хочешь быть здоров всегда?  
Нужна зарядка и ходьба,  
Здоровая пицца, активный дос  
И будешь ты сильным и креп  
мой друг!  
Еще не забудь про прыжки в  
высоту -  
И в жизнь воплотишь ты люб  
мечту,  
Достигнешь успехов во всем и  
всегда.  
Все скажем здоровому образу  
жизни: "Да  
Со здоровьем дружен спорт.»



## Если случилось страшное— у вашего ребенка «передозировка»

Самым грозным осложнением употребления наркотиков является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «скорую» медицинскую помощь.

**ПАРИЗНАКАМИ ПЕРЕДОЗИРОВКИ** являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывается пульс, отсутствует реакция на внешние раздражители.

### Что делать?

1. Вызвать «скорую» т. 01
2. Повернуть человека набок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвоты.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту необходимо срочно делать искусственное дыхание «изо рта в рот».



Наркоторговцы ломают жизни наших детей, убивают их будущее. Торговля наркотиками приносит баснословные прибыли, которые подчас идут на финансирование терроризма.

Управление ФСКН России по КБР обращается к Вам с просьбой — обо всех случаях распространения наркотиков сообщать по **АНОНИМНОМУ** телефону доверия: **49-21-05**

## ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОГО 'ОПЬЯНЕНИЯ

**?** Для гашишного опьянения свойственно состояние безудержной веселости, приступы беспричинного смеха. Координация движений расстроена, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например: опьяневший боком проходит через широкую дверь, или наклоняется, находясь в комнате с высоким потолком. Вегетативные реакции при употреблении гашиша могут быть разнообразными - резкое расширение зрачка, но иногда и его сужение, покраснение или бледность кожных покровов. Если курение гашиша происходило в плохо проветриваемом помещении, то от одежды может исходить специфический запах жженой травы. При выходе из опьянения отмечается повышенный аппетит.

**?** Токсикоманическое опьянение вызывает раздражительность, злость, агрессивность, порой бессмысленные и опасные для себя и окружающих действия. Внешне человек напоминает пьяного — движения не координированы, размашистые походка нетвердая, шаткая, зрачки расширены, глаза мутные, цвет лица с сероватым оттенком, речь невнятная, несвязанная, смазанная. При приеме высоких доз токсикоманических веществ возможна потеря сознания, частое поверхностное дыхание, судорожные подергивания рук, ног.

**?** Признаками острой интоксикации являются покраснение кожных покровов, отечность лица, затрудненное дыхание через нос. Язык часто обложен желтоватым налетом, глаза блестят, зрачки расширены. Отмечается нарушение координации движений. Характерно состояние некоторой оглушенности. Настроение может быть иногда веселым или злобно-тоскливым. Иногда чувствуется резкий химический запах.



## Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков

Управление по Кабардино-Балкарской Республике



*Зачем мы портим жизнь  
Шприцом и сигаретой?  
Себе приносим вред,  
Платя за все монетой  
Ведь мы живем лишь ра  
И быстро жизнь промчит  
Задумайся сейчас  
И горя не случится  
Стремиться нужно выис  
Не следуя обману  
Я выбираю жизнь!  
И жить я не устану!  
/Екатерина Кулеп  
Прималтинская срещип*

## Ваш ребенок и наркотики

Информация для родителей



Если у Вас возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики, то этот тест для Вас.

№	Обнаруживали ли вы у ребенка:	Балл
1	Снижение успеваемости в школе в течение последнего года	50
2	Резкое снижение успеваемости	100
3	Неспособность ребенка рассказать родителям о том, как протекает общественная жизнь в школе	50
4	Утаивание вызовов родителей в школу.	50
5	Потери интереса к спортивным и другим внеклассным занятиям	50
6	Сообщение педагогов или соучеников о прогулах уроков, драках, воровстве.	50
7	Задержание в связи с вождением авто-мототранспорта в состоянии опьянения.	100
8	Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п.	100
9	Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков	300
10	Другие, противоправные действия, встречающиеся только в опьянении, включая алкогольное	100
11	Совершение краж	100
12	Примажу из дома денег, пенсий, книг, одежды и т.п.	100
13	Частые просьбы денег у родителей и родственников.	50
14	Примажу одежды, листовок, кассет и т.п.	
15	Наличие значительных сумм денег без понятного источника.	
16	Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения	
17	Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям	
18	Самонедоляпно, уход от участия в семейных событиях	
19	Скрытность, уединенность, задумчивость, длительно прослушивание магнитофонных записей.	
20	Нарастающую лживость.	
21	Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	
22	Уклонение от общения с домашними.	
23	Гневливость, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма.	
24	Нарастающее безразличие, безынициативность, потерю энтузиазма.	
25	Выскальзывания о бессмысленности жизни	
26	Общие психологические изменения: нарушение памяти, неспособность мыслить логически	
27	Частые простудные заболевания	
28	Потери аппетита, похудание.	
29	Отказ от утреннего туалета, не заинтересованность в смене одежды и т.д.	
30	Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от укусов.	



150	31	Частые сны, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения - "Просто устал".	50
300	32	Появление татуировок, следов ожогов сигаретой, порезов на предплечьях	100
50	33	Бессоницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергичностью	100
50	34	Подросток отстаивает, утверждает свое право на употребление спиртного, наркотиков	50
50	35	Частый запах спиртного, или появление запаха гашения на одежде	300
50	36	Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	200
100	37	Потеря памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
50	38	Наличие шприца, игл, флаконов, закованной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	300
50	39	Наличие неизвестных таблеток, порошков, солом, травы т.п., в особенности когда эти вещи скрываются.	300
50	40	Пренебрежение к домашним правилам.	50
100	41	Не заинтересованность в домашних делах.	50
100	42	Уклонение от участия в семейных торжествах.	50
100	43	Нарастающую напряженность в семейных взаимоотношениях.	50
	44	Не возвращается почивать домой.	100
50	45	Скрывает свой круг общения, избегает подробных телефонных разговоров.	50

и т.п.

Если Вы нашли основание для констатации более чем 10 признаков, а суммарная оценка превышает 2000 баллов, существует необходимость Вашего обращения за консультацией.



**Консультацию нарколога вы можете получить по следующим телефонам: 77-04-94, 77-61-34**

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ К ТЕМЕ «НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Эти упражнения помогают участникам определить причины и опасность для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

### «Что такое зависимость» (20 мин.)

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»).

В результате обсуждения, тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

### «Ассоциации» (вариант 1) (15 мин.)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубоко содержания работы и дискуссий.

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1—2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость».

Игра может быть проведена в 2-х вариантах — устно или письменно.

**1 вариант:** участники по кругу высказывают 1—2 ассоциаций, которые вызывают эти слова.

**2 вариант:** участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре исходя из возникших ассоциаций.

### «Провокационные тезисы»

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает рассчитать на 1, 2 номера. Обсудить несколько предложенных им высказываний. При этом 1-ые номера высказываются «за», 2-ые — «против».

#### Провокационные тезисы

Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков.

✓ Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.

Наркоманам нельзя помочь.

Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.

Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.

Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

Наркотики нужно легализовать.

Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

«Насвай» помогает бросить курить.

← От марихуаны не развивается зависимость.

### «Мифы» (30 мин.)

Цель: информировать участников, развеять мифы.

Материалы: таблички с надписями «да» — «нет».

Таблички прикрепить на противоположные стены. Зачитайте спорное утверждение, предложите участникам встать возле одной из табличек («да» или «нет»). Каждый участник должен отстаивать свою точку зрения. После обсуждения разъясните спорные моменты (можно использовать статистические данные).

#### Мифы

Наркомания — вредная привычка.

Достаточно 1 раз уколиться — и станешь наркоманом.

Все наркоманы и проститутки — конченные люди.

Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима.

Нельзя дружить с наркоманом.

У каждого есть своя собственная зависимость.

«Чистые наркотики безвредны».

Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.

Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.

Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

### «Высказывания» (60 мин.)

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение.

Материалы: карточки с высказываниями на каждого участника.

Тематическое разнообразие высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоя-



щая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты.

Участники группы получают по листу с подготовленными высказываниями (утверждениями). Дается 10—15 мин., чтобы подумать над отдельными утверждениями. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его.

#### ✓ Возможные высказывания

Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они совращают других.

Наркотики — это повседневность для подростков. Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь — это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом.

Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.

Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

#### ➔ Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (15 мин.)

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в корректной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

#### «Сюрприз» (25 мин.)

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковь.

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковь. Участникам говорят, что то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины начала употребления наркотиков.

#### «Семья» (45 мин.)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

#### «Марионетка» (30 мин.)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5—3 метра. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

##### Обсуждение

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

#### «Вопросы» (15 мин.)

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок. Ведущий об-



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ НА НЕСКОЛЬКО ПОДГРУПП

### «Выбери...» (10 мин.)

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца; если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

### «Фишка» (10 мин.)

Материалы: если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3-х цветов; если на 2 подгруппы — из 2-х цветов. (Для группы из 15 человек — по 5 листочков каждого цвета и т.д.)

Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам.

### «Молекулы» (5 мин.)

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что все мы — атомы, которые движутся в хаотичном порядке, иногда объединяются в молекулы, а потом разлетаются в разные стороны, собираются в целую клетку, организм.... Сейчас заиграет музыка, и мы все начнем двигаться в пространстве, как атомы в хаосе. А потом я назову любое число, и такое число атомов объединятся в одну молекулу, а потом несколько молекул — в клетку, клетки — в организм».

Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Тренер говорит «2 атома», потом «2 молекулы», «2 клетки», «2 организма». Участники разделены на две группы.

### «Цвета» (5 мин.)

Материалы: разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.

До занятия необходимо подготовить жетончики двух или более цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков — это первая команда, а второй цвет — вторая.

## РИТУАЛЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

### «Подарки» (20 мин.)

Материалы: каждому участнику набор листков в количестве, на единицу меньшем общего количества участников; карандаш.

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим. Затем ведущий собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.

### «Конверты для добрых пожеланий» (20 мин.)

Материалы: конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому требуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас.

Попросите участников написать свои имена на конвертах. Далее попросите их написать, напи-

шите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.

### «Групповая поэма» (30 мин.)

Материалы: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.

Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

### «Вечеринка» (время не ограничено)

Все любят угощение на последнем занятии! Вы можете собрать средства на пиццу и газированную воду или мороженое из разных источников. Если группа работает в школе, вы можете попросить помочь родителей, учителей или администрацию.





### «Зоопарк» (5 мин.)

Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного зверя.

### «Бабушка из Бразилии» (5 мин.)

Все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразами «У меня есть бабушка в Бразилии», «У нее вот такая нога», «У нее вот такая рука и голова на бок», «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка на свете»» и т.д. Далее все участники повторяют эти движения и слова.

### «Пустой стул» (15 мин.)

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать.

### «Ураган» (10 мин.)

Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой рубашкой, почищенными утром зубами, черными глазами и т.д.). Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

### «Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)

Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает — «тишина и замри», два сигнала — «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала — «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру». Существует и другой вариант игры. Под музыку все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7 ...)!». Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

### «Олени» (10 мин.)

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?». Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

**Внимание!** Это упражнение не подходит для разрозненной, мало знакомой группы, т. к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.

### «Театр Кабуки» (20 мин.)

Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает:

«Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

**Например:** Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает).

Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает).

Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу).

Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

### «Ужасно-прекрасный рисунок» (15 мин.)

Группа делится на 2 подгруппы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину. Обсуждение.





## Раздел «Игры и упражнения»

### ИГРЫ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА

Цель этих упражнений — в легкой игровой форме познакомить участников друг с другом и подготовить их к дальнейшей совместной работе. Эти упражнения помогают показать участникам, чем они отличаются или похожи друг на друга.

#### «Снежный ком» (20 мин.)

Цель: узнать и запомнить имена участников.

Материалы: не требуются.

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.

Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т. д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

*Пример:* Первый участник: Максим мудрый.

Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная.

Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т. д.

#### «Интервью» (30 мин.)

Цель: познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.

Материалы: не требуются.

Необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 мин. Ведущий контролирует время. После того как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что поведал ему его сосед.

#### «Я — это...» (30 мин.)

Эту игру рекомендуется проводить тогда, когда между участниками установились доверительные отношения.

Цель: помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

Материалы: небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булавочки.

Всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 мин. придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его. Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. Когда все прочитают надписи у каждого человека, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех, ...

#### «Мяч» (5 мин.)

Цель: запомнить имена участников тренинга и снять напряжение в группе.

Материалы: мячик.

Все участники становятся в круг. Ведущий бросает мячик одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока участники не перестанут переспрашивать друг у друга имена и не начнут быстро передавать мяч.

#### «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» (15 мин.)

Цель: для восстановления в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы (лучше на 2-ой день семинара).

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

#### «Меня зовут...» (5 мин.)

Цель: подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Материалы: ватман и разноцветные маркеры.

Группа располагается кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом».

Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.



## ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ

### «Мечты» (20 мин.)

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложите участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди ... могут помочь, а какие три — помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

**Примечание:** это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.

### «Круг знакомств» (10 мин.)

Цель: сплотить и раскрепостить участников тренинга.

Материалы: не требуются.

Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

### «Постройтесь по росту!» (15 мин.)

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

Материалы: не требуются.

Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Примечание:** эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

### «Путаница» (15 мин.)

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Материалы: не требуется.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

### «Моя пара» (10 мин.)

Цель: определить показатель сплоченности группы.

Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару. Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: «Рука!». Все участники должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется. Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары, сколько процесс: реакция группы на «выпадение» одного или нескольких участников, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакция участников, которым казалось, что они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и т. д.

Высший показатель сплоченности группы — ее мгновенная реакция на выбывание, исключение из своих рядов некоторых членов и ее чувствительность к возникающему у участников тренинга ощущению отчужденности от группы.

## УПРАЖНЕНИЯ — РАЗМИНКИ

Эти игры необходимы ведущему, чтобы поддерживать участников в рабочем состоянии. Они проводятся в те моменты, когда участники устают сидеть или работа в группе поводится в лекционной форме и требует большой сосредоточенности и внимания. Обычно эти упражнения включают в себя много активных движений: прыжки, движения головой, руками, ногами и т. д. В этих упражнениях ведущий обычно показывает определенные движения или произносит слова. Задача участников — повторять все за ведущим.

Цель: активизировать, «разогреть» членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы.

## Пословицы, поговорки и высказывания о вредных привычках

Все пороки от безделья (поговорка);

Человек часто сам себе злейший враг. Цицерон.

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, табаком и опиумом. Л.Н. Толстой.

Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости.

Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Л. Альберти

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы. Т. Карлейль.

Жизнь требует движения. Аристотель.

Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли. Ж.-Ж. Руссо.

Пьянство не рождает пороков: оно их обнаруживает. Восточная мудрость.

Человек, выпивший много, не хранит тайн и не исполняет обещаний. Сервантес.

Наркомания — это многолетнее наслаждение смертью. Франсуа Мориак

Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро. Эдит Пиаф (во время лечения от наркомании)

Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убегать? Джеральдина Чаплин

У меня никогда не было проблем с наркотиками — а только с полицией. Кейт Ричард, рок-музыкант

Некоторые рок-музыканты зарабатывают кучу денег, чтобы запихнуть их себе в нос. Фрэнк Заппа

Я иду в театр, чтобы развлечься. На сцене мне не нужны изнасилования, содомия, кровосмешение и наркотики. Все это я могу получить у себя дома. Питер Кук

Вдвойне опасен наркоман - он лезет в душу и карман. (Георгий Александров)

Можно так сесть на иглу, что не найдешь и стога сена. (Георгий Александров)

Наркоман ставит крест на счастливой старости (Георгий Александров)

Наркоманы, как и коммунисты, обожают принимать в свои ряды всё новых членов. (Георгий Александров)

Не вздумайте садиться на иглу: такой ошибки жизнь не прощает. (Георгий Александров)

Опасен миру стал Афганистан, производящий маковое зелье. (Георгий Александров)

Сила ломит и соломушку, но маковая - и силу ломит (Марк Меламед)



Игра «Поговорки»

Цель: привлечь детей к изучению языков.

Цель: привлечь детей к изучению языков.

№	Пословица из прописи	Толкование	Французский эквивалент	Английский эквивалент
1.	<i>Один за всех, и все за одного</i>	Толкование прозрачно	<i>Un pour tous, tous pour un.</i> Один за всех, и все за одного.	<i>One for all, all for one.</i> Один за всех, и все за одного.
2.	<i>Комар носа не подточит.</i>	<i>Не к чему придраться.</i>	-----	<i>It's just perfect, it's done to a T.</i> досл. Великолепно сделано.
3.	<i>Семь раз отмерь, один отрежь.</i>	<i>Подумай прежде, чем что-либо сделать.</i>	-----	<i>Look before you leap.</i> досл. Смотри прежде, чем перепрыгнуть.
4.	<i>Не имей сто рублей, а имей сто друзей.</i>	Толкование прозрачно	<i>Mieux vaut ami en voie que denier en courroie.</i> досл. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.	<i>One who has many friends never needs a full purse.</i> досл. У кого много друзей, не нуждается в полном кошельке.
5.	<i>Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.</i>	<i>Чтобы что-то сделать, надо потрудиться.</i>	<i>On n'arien sans rien.</i> досл. Ничего нельзя получить без усилий.	<i>No pains, no gains.</i> досл. Нет старания, нет доходов.
6.	<i>Кто скоро помог, тот дважды помог.</i>	Толкование прозрачно.	<i>Qui tot donne, deux fois donne.</i> досл. Кто быстро помогает, тот дважды помогает.	-----
7.	<i>Друг познаётся в беде.</i>	Толкование прозрачно.	<i>C'est dans le Malheur qu'on connate ses amis.</i> досл. В несчастье узнают настоящих друзей.	<i>A friend in need is a friendindeed.</i> досл. Друг в нужде – действительно друг.
8.	<i>Терпенье и труд всё перетрут.</i>	<i>Проявлять настойчивость, упорство в ожидании результатов.</i>	<i>La patience vient a bout de tout.</i> досл. Терпенье всё пересилит до конца.	<i>Perseverance wins.</i> досл. Настойчивость побеждает.
9.	<i>Если человека не знаешь, посмотри на его друга.</i>	Толкование прозрачно.	<i>Dis-moi qui sont ton ami et jet e dirai qui es-tu.</i> досл. Скажн мне, кто твой друг, и я скажу – кто ты.	-----
10.	<i>Яблоко от яблони недалеко падает.</i>	<i>Дети идут по стопам родителей, повторяя зачастую их ошибки.</i>	<i>La pomme ne tombe pas loin du tronc.</i> досл. Яблоко не падает далеко от яблони.	<i>Like father, like son, likemaster, like man.</i> досл. Каков отец, таков и сын, каков хозяин, таков и подчинённый.