

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Государственное учреждение образования «Академия последипломного образования»
Республиканское общественное объединение «Матери против наркотиков»

Е. Ф. Михалевич, И. А. Лукьянович,
Ю. В. Станкевич

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ СРЕДИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Пособие
для педагогических работников учреждений
общего среднего образования

Минск 2012

УДК 373.015.31:613.83
ББК 74.200.55
М69

Издано в рамках исполняемого Программой развития ООН
в сотрудничестве с Министерством здравоохранения гранта
Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГУО «Академия последиplomного образования»
(протокол № 62 от 29.11.2011 г.)

Р е ц е н з е н т ы:

главный инспектор управления социальной и воспитательной работы
Министерства образования Республики Беларусь А. А. Ананенко,
начальник управления социальной и воспитательной работы
ГУО «Академия последиplomного образования» А. С. Никончук

*Под общей редакцией начальника управления социальной и воспитательной работы
ГУО «Академия последиplomного образования» А. С. Никончука*

М69 **Профилактика** наркопотребления среди старшеклассников: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования / Под общ. ред. А. С. Никончука; ГУО «Акад. последиplomн. образования». – Минск: АПО, 2012. – 44 с.

ISBN 978-985-90199-8-0

Пособие содержит информационно-методические материалы по профилактике наркопотребления среди обучающихся III ступени обучения учреждений общего среднего образования.

Данное пособие позволяет организовать работу с использованием интерактивных методов обучения. Их применение в воспитательно-профилактической работе повышает эффективность мероприятий и дает более устойчивые результаты.

Адресовано заместителям по воспитательной работе, классным руководителям, педагогам социальным и другим педагогическим работникам учреждений общего среднего образования, занимающимся воспитательно-профилактической работой.

УДК 373.015.31:613.83
ББК 74.200.55

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	5
1. СОЦИАЛЬНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ ..	6
2. ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ.....	11
3. НАРКОПОТРЕБЛЕНИЕ И ЗАКОН, МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ.....	15
4. ПРИЧИНЫ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ И НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.....	19
5. НАВЫКИ ОТКАЗА	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27
ЛИТЕРАТУРА.....	28
ПРИЛОЖЕНИЯ	29

ВВЕДЕНИЕ

Важным направлением воспитательно-профилактической работы с обучающимися в учреждениях общего среднего образования является противодействие употреблению наркотических веществ в молодежной среде.

По мнению ученых, существует несколько стадий зависимости человека от наркотических веществ. Каждая последующая стадия не сменяет предыдущую, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления. Диагностические исследования показывают, что современные наркотические вещества способны вызвать зависимость буквально после нескольких приемов.

С 2009 года в нашей стране реализуется Государственная программа комплексных мер противодействия наркомании, незаконному обороту наркотических средств и связанным с ними правонарушениям в Республике Беларусь на 2009–2013 годы, утвержденная постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30.10.2008 г. № 1634.

На важность реализации профилактических мероприятий среди населения, и прежде всего первичных, указывает Международный комитет по контролю над наркотиками. Первичная профилактика включает меры по предупреждению употребления наркотических веществ среди тех, кто еще не пристрастился к ним, и охватывает не только наиболее уязвимые группы населения – детей и молодежь, но и общество в целом (национальные информационно-пропагандистские кампании).

В учреждениях образования работа по данному направлению осуществляется силами педагогического коллектива. В помощь педагогам и были разработаны информационно-методические материалы по профилактике употребления наркотических веществ среди обучающихся 10–11-х классов с учетом их возрастных особенностей.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На основе предлагаемых материалов могут проводиться как отдельные мероприятия в рамках классного часа, так и цикл занятий с перерывами на отдых (например, в шестой школьный день). Однако и в том и в другом случае рекомендуется соблюдать представленную очередность, поскольку каждая тема требует определенной подготовленности старшеклассников, что решается содержанием предыдущих занятий.
2. При проведении занятий педагогу важно принимать во внимание мнения и точки зрения всех участников, даже если они противоречат его собственной. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.
3. Необходимо внимательно выслушивать всех обучающихся. Переспрашивать или уточнять что-либо можно только после того, как старшеклассник выскажется.
4. Во время проведения занятий необходимо направить на благо группы энергию слишком активных участников и активизировать пассивных. Иногда пассивные участники не могут высказаться лишь по причине своей застенчивости, и задача педагога состоит в том, чтобы создать обстановку, в которой застенчивый участник мог бы выразить свою точку зрения.
5. При проведении мероприятий с применением интерактивных методов работы все участники должны сидеть в кругу (более или менее правильной формы). Поэтому мебель рекомендуется расставить соответствующим образом (столы следует сдвинуть к стенам).
6. Педагогу при подаче информации важно помнить, что не следует разделять наркотические вещества на легкие и тяжелые: последствия употребления марихуаны бывают не менее печальными, чем последствия приема героина.

1. СОЦИАЛЬНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ

 **Цель:** повысить уровень знаний по проблеме наркопотребления через рассмотрение социальных и духовных аспектов.

Многие старшеклассники не рассматривают наркопотребление как источник личной опасности и считают, что такая проблема их не коснется. А некоторые из них и вовсе видят в этом выход из сложной ситуации и зачастую практикуют рискованное поведение в отношении потребления наркотических веществ. Проводя это занятие, необходимо помочь молодым людям задуматься об актуальности данной проблемы.

Здравствуйте, ребята. Мы с вами начинаем занятия, на которых поговорим о наркотических веществах, причинах их употребления, механизмах возникновения зависимости, о том, как распознать «опасную» в плане наркотиков ситуацию, и обсудим альтернативные источники общения и получения радости.

Сегодня, на первом занятии, мы познакомимся с краткими статистическими данными по наркопотреблению и распространению ВИЧ-инфекции. Кроме того, рассмотрим, что же такое наркопотребление, и вместе создадим образ человека, употребляющего наркотические вещества.

Для того чтобы создать благоприятную атмосферу, педагог проводит соответствующее упражнение.

Упражнение «Вы еще не знаете обо мне того, что я...» (подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой)

Участники, располагаясь по кругу, по очереди называют свое имя и факт из жизни, который является малоизвестным для остальных. Например: «Я — Максим. Вы еще не знаете обо мне того, что я мечтал стать актером».



10 минут

С целью ввести обучающихся в проблему приводятся краткие статистические данные по наркопотреблению и распространению ВИЧ-инфекции в своем регионе, так как употребление инъекционных наркотиков — прямой путь заражения ВИЧ-инфекцией.

Статистические данные о количестве наркозависимых, состоящих на учете, можно получить в организационно-методических кабинетах наркологических служб городов или районов. Данные о ВИЧ-инфекции размещены на сайте www.aids.by.

После рассмотрения статистических данных проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:



- Было ли в статистике то, что вас удивило?
- О чем вы не знали раньше?
- Как вы думаете, является ли проблема наркопотребления актуальной для нашего региона?



Вывод: *Проблемы наркопотребления и ВИЧ-инфекции тесно взаимосвязаны и являются актуальными для нашей республики и для каждого региона. Наркопотребление – один из основных рисков заражения ВИЧ-инфекцией. На наших занятиях мы рассмотрим, к чему может привести употребление наркотиков и как нужно себя вести, чтобы уберечься самому и обезопасить своих друзей.*



10 минут

Для дальнейшей работы необходимо определить понятия «наркотик» и «наркопотребление». С этой целью проводится следующее упражнение.

Упражнение «Ассоциации»

Участникам занятия раздается по небольшому листу бумаги и предлагается в течение трех минут написать по три ассоциации со словом «наркотики».

Следует обратить внимание группы на то, что в этом упражнении важно каждому участнику работать самостоятельно.

После того как все будут готовы, необходимо попросить участников занятия по кругу зачитать по одной ассоциации, когда круг замкнется – по другой и т.д. Одновременно нужно фиксировать их на большом листе бумаги или классной доске.

Слова, которые повторяются, записывать не стоит. Лучше отметить количество повторений, например палочками.

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:



- Какие ассоциации возникали у вас чаще всего? Почему?
- Были ли какие-то неожиданные ассоциации?
- Пришли ли вы к какому-либо выводу после этого упражнения?
- К каким выводам вы пришли?

В результате обучающимися могут быть названы не только негативные, но и позитивные ассоциации (например, кайф, радость, дискотека и др.), что тоже требует обсуждения.

Вопросы для обсуждения:



- Какие из названных ассоциаций вы отнесете к положительным, а какие к отрицательным?
- Как еще можно классифицировать эти ассоциации?

С помощью участников занятия необходимо разбить ассоциации на несколько групп: названия наркотических средств; краткосрочные эффекты употребления наркотиков; последствия употребления; обстоятельства, связанные с употреблением.

Можно пояснить, что, как правило, все положительные ассоциации связываются с приемом наркотика и его **краткосрочным воздействием**, а негативные – как с краткосрочным воздействием (передозировка, отравление, несчастные случаи), так и с долгосрочными **последствиями** наркопотребления, которые будут рассмотрены более подробно на других занятиях.

Если полученный список содержит в большинстве своем негативные ассоциации, можно сделать следующий вывод.



Вывод: *За краткосрочное удовольствие приходится расплачиваться слишком дорого.*

Если в этом списке преобладают (или составляют половину) позитивные ассоциации (такое бывает), то можно спросить:

Почему, на ваш взгляд, так получилось?



Вывод: *К сожалению, молодые люди не задумываются, к каким тяжелым последствиям приводит наркопотребление. Их привлекают лишь краткосрочные эффекты, которые очень быстро проходят. Мы поговорим об этом более подробно на следующих занятиях.*

Далее участникам занятия предлагается на основе всех рассмотренных ассоциаций сформулировать, что означают слова «наркотики» и «наркопотребление».

Очень важно, формулируя определение, использовать лексику участников занятия. В данном случае нет необходимости сразу давать научное определение.

Наркотики – это...



- Каким словосочетанием можно обобщить все виды наркотиков?
- Что происходит в результате их употребления?
- Каковы долгосрочные последствия их употребления?

Наркопотребление – это...



- Как можно более широко раскрыть это слово?
- При каких обстоятельствах происходит употребление наркотиков?

Предложенные формулировки участники занятия вместе с педагогом сравнивают с существующими определениями, которые можно заранее записать на отдельном листе бумаги или на тыльной стороне крыла классной доски, закрытой от обучающихся.

Наркотики – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Наркопотребление – это употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

Важно разделить понятия наркомании и наркопотребления. **Наркомания** – это заболевание, которое развивается вследствие наркопотребления. Очень часто молодые люди испытывают потрясение, узнав о долгосрочных последствиях наркопотребления, но не воспринимают его как источник опасности для себя, так как обычно не считают эпизодическое употребление различных наркотических веществ наркоманией.



15 минут

Далее проблема наркомании рассматривается через призму социальности и духовности.

В рамках мини-лекции педагог знакомит учащихся с био-психо-социодуховными составляющими наркомании.

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление и которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

Био-психо-социо-духовные составляющие наркомании:

Био: наркотическое вещество, присутствуя в крови человека, вызывает потребность в приеме наркотика каждый день или несколько раз в день. Иначе развивается крайне тяжелое физическое состояние, которое сопровождается ломотой в области суставов, диареей, сильным потоотделением, болью различной локализации и т.д.

Психо: самое главное в психологическом аспекте зависимости – то обстоятельство, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию факта, что человек зависим. Кроме того, к не преодолимому простым усилием воли психологическому желанию

употребить химическое вещество приспосабливается изменение характера в худшую сторону, происходит разрушение психики, зачастую наблюдается неадекватная реакция на простые ситуации, реальность видится в искаженном свете.

Социо: зависимый человек разучивается жить в обществе, перестает быть его частью. Происходит снижение значимости социальных связей и их постепенное разрушение. Ухудшаются отношения с близкими людьми, появляются серьезные проблемы с работой и получением образования, прекращаются любые взаимоотношения, которые не связаны с наркопотреблением. Свой социум он наполняет только тем, что сопряжено с добычей и употреблением наркотических веществ. Причиной тому являются нарушения в психической сфере, состояние физического здоровья, отсутствие стремления к самореализации.

Духовная: наркозависимый теряет совесть, происходит полная деградация нравственных ценностей, а главное, наркозависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны высокие духовные идеалы и ценности, такие как любовь к Родине, вера в Бога, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование.

- ! **Вывод:** *Употребление любого наркотического вещества, даже считающегося безобидным, в большинстве случаев приводит к наркомании. Ни один из тех, кто страдает этим заболеванием, не думал, что станет зависимым. Вот что говорят люди, столкнувшиеся с этой проблемой:*
- *У меня есть мечта, которая неосуществима... Я мечтаю вернуться в прошлое и никогда не попробовать в первый раз...*
 - *Я не верю, что есть хотя бы один наркоман, который уже понял, куда он «вляпался», и который в глубине души не мечтает отказаться от наркотиков...*



5 минут

В конце педагог просит каждого участника одним словом выразить свое отношение к занятию.



5 минут



2. ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ

 **Цель:** сформировать у участников занятия представление о последствиях наркопотребления.

На прошлом занятии мы рассматривали понятия наркопотребления и наркомании. А сегодня поговорим о медицинских и социальных последствиях употребления наркотических веществ.

В целях создания благоприятной атмосферы проводится следующее упражнение.

Упражнение «Я уникален тем, что...»

Пожалуйста, вспомните какое-нибудь свое качество, умение или любую другую характеристику, которая, на ваш взгляд, является уникальной и отличает вас от всех остальных. Теперь по кругу каждый из вас будет произносить фразу «Я уникален / уникальна тем, что...» (например, играю на трубе). Если вдруг кто-то из участников обладает тем же уникальным качеством или умением, он / она быстро садится на колени говорящему (на короткое время). Затем о своей уникальности говорит следующий участник.

Если нет желающих начать, это может сделать ведущий.

 **10 минут**

Упражнение «Скрепка»

Цель упражнения: продемонстрировать возможную необратимость изменений в организме в результате употребления наркотиков.

Участникам раздаются скрепки (можно выбрать несколько участников по желанию, не менее пяти человек) и предлагается на счет три как можно быстрее развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. При этом оценивается не только скорость выполнения задания, но и ровность проволоки. Далее предлагается максимально быстро вернуть скрепку в исходное положение, чтобы впоследствии ей можно было еще воспользоваться. (Как правило, вернуть скрепку в первоначальное состояние не удается никому, а у кого-то она даже ломается.)

После этого необходимо попросить участников сесть на свои места и обсудить упражнение.

Вопросы для обсуждения:



- Насколько легко вам было выполнить первое задание? А второе?
- Что было легче и почему?
- Почему второе задание было сложнее?
- Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?
- Какие выводы вы сделали для себя?



Вывод: *Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние (психическое и физическое здоровье) практически невозможно. Мировая статистика говорит о том, что только 3–4% людей, которые начали употреблять наркотические средства, остаются, но след разрушения от наркопотребления остается абсолютно в каждой жизни.*



10 минут

Далее обсуждаются последствия наркопотребления.

Участники объединяются в три-четыре группы (например, по названию любимых цветов). Каждая группа получает раздаточный материал (приложение 1) с описанием последствий употребления двух-трех веществ (опиатов, каннабиноидов, кокаина, экстази, амфетаминов, ЛСД, ингалянтов и седативно-снотворных препаратов), а также разноцветные карточки (это могут быть заранее нарезанные листочки размером примерно 10×10).

Задание каждой группе:

Изучите последствия употребления наркотических веществ, изложенные в раздаточных материалах, и выпишите по одному последствию на каждую карточку (самые важные, по вашему мнению). На это задание у вас есть 7 минут.

Тем временем педагог рисует на листе А1 (либо на классной доске) очень большой силуэт человека, вокруг него символически изображает то, что окружает этого человека (школа, друзья, кино, ледовый дворец, отдых на природе, мечта о будущей семье, профессии и т.п.), и заготавливает много кусочков скотча для наклеивания карточек (если, конечно, участники не пишут на *post-it*).

Затем педагог рассказывает историю этого человека:

Жил-был один молодой человек в городе Н, неизвестно, был этот человек девушкой или парнем, но мы только знаем, что он был молодым, веселым, общительным и добрым. Он жил, может, и не в самой идеальной семье, но вокруг были люди, которые любили его и заботились о нем... В какой-то момент, мы не знаем в какой, этот человек попробовал разные наркотические вещества. И с ним стало происходить то, чего он никак не планировал в своей жизни.

Прослушав историю, группы по очереди выходят и, называя медицинские последствия употребления каждого вещества, которое попробовал герой, приклеивают соответствующие карточки в те места на силуэте человека, где находятся названные органы или системы. (Как правило, в ходе упражнения изображение человека оказывается заклеенным в несколько слоев.)

После завершения работы проводится обсуждение упражнения.

Вопросы для обсуждения:



- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Что вас удивило?
- Что было открытием?
- К каким выводам вы пришли?
- К каким последствиям может привести употребление наркотических веществ?



Вывод: *Это упражнение демонстрирует, как влияет наркопотребление на человека. Все, что он любил, остается, а вот человек оказывается настолько разрушенным, что выпадает из нормальной жизни.*



15 минут

Далее педагог подводит обучающихся к рассмотрению социальных последствий:

В предыдущем упражнении мы говорили о последствиях наркопотребления, которые касаются нашего здоровья. А теперь давайте обсудим, какие социальные последствия влечет наркопотребление (для самого наркопотребителя, для его окружения, для общества)?

Все идеи участников необходимо кратко фиксировать на большом листе бумаги либо на классной доске, записывая их в колонку. В результате получится ряд последствий. Если обучающиеся затрудняются начать, можно привести пример.

В конце необходимо подвести итог и, основываясь на полученных результатах, показать, *что человек, столкнувшийся с проблемой наркопотребления, погружает в нее и свое окружение, а это отражается на обществе в целом.*

 **5 минут**

Далее педагог вместе с участниками подводят итоги занятия.

Упражнение «Зеркало заднего вида»

Вспомните, что вы «наблюдали» сегодня в ваших «зеркала заднего вида» (два аспекта занятия). Расскажите, что вам запомнилось из «увиденного» в правом зеркале, в левом.

Важно предоставить слово тем, кто меньше всех участвовал в обсуждении на протяжении занятия. Достаточно, если выскажутся 5–8 человек.

 **5 минут**



3. НАРКОПОТРЕБЛЕНИЕ И ЗАКОН, МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

 **Цель:** способствовать формированию ответственного поведения старшеклассников через повышение их уровня знаний о законодательной базе, касающейся проблемы наркопотребления, и механизмах формирования зависимости.

На прошлом занятии мы обсуждали последствия употребления наркотических веществ. Сегодня поговорим о наркотиках и законе, а также рассмотрим механизмы возникновения зависимости.

В целях создания благоприятной атмосферы каждому участнику предлагается ассоциировать свое настроение в настоящий момент с явлением или состоянием природы. Например, солнечно.

 **5 минут**

Далее рассматриваются меры ответственности за наркопотребление.

Упражнение «Четыре угла». Педагог развешивает в четырех углах аудитории заранее подготовленные карточки с вариантами ответов на вопросы (один вопрос – четыре варианта ответа) (приложение 2), которые будут заданы в ходе упражнения. Озвучивая каждый вопрос, он предлагает участникам подойти к тому варианту ответа, который, на их взгляд, будет наиболее правильным. После того как все участники займут свою позицию, проводится обсуждение выбранных вариантов. (Те, кто сделал правильный выбор, опрашиваются в последнюю очередь.)

1. Как вы думаете, какие меры ответственности предусмотрены в законодательстве Беларуси за употребление наркотических веществ?

- *От восьми лет лишения свободы и выше.*
- *До двух лет лишения свободы условно.*
- *Нет ответственности (правильный ответ).*
- *До пяти лет лишения свободы.*

2. Какая ответственность установлена за хранение, приобретение, изготовление и переработку наркотических веществ?

- *От двух до восьми лет лишения свободы.*
- *От пяти лет лишения свободы.*
- *Нет ответственности.*
- *От двух до пяти лет лишения свободы (правильный ответ).*

 **Вывод:** *Невозможно употреблять наркотические вещества, не приобретая их, не храня и не перерабатывая, поэтому, несмотря на то что ответственность за употребление не установлена, наркопотребление сопряжено с нарушением уголовного законодательства Республики Беларусь.*

3. Знаете ли вы, какие меры предусмотрены в законодательстве нашей страны за сбыт наркотических веществ, если это происходило не в одиночку, а компанией?

- От пяти до восьми лет лишения свободы с возможной конфискацией имущества.
- От восьми до 13 лет лишения свободы с возможной конфискацией имущества (**правильный ответ**).
- От двух до пяти лет лишения свободы с возможной конфискацией имущества.
- Нет ответственности.

4. Может ли человек, передавший другому сигарету с марихуаной для одной-двух затяжек, попасть под действие Уголовного кодекса Республики Беларусь?

- Нет, если кто-то передал по кругу.
- Да, ему грозит до пяти лет лишения свободы (**правильный ответ**).
- Да, ему грозит от трех до 10 лет лишения свободы (**правильный ответ в случае, если тот человек передал еще кому-то**).
- Нет ответственности.

! **Вывод:** Сбыт наркотиков, даже если человек сам их не употребляет, является серьезным преступлением и влечет уголовную ответственность. В том числе если это происходит всего один раз. И не важно, что человек может не знать об уголовной наказуемости этого деяния.

Дополнительная информация для педагога приведена в приложении 3.



10 минут

Затем следует перейти к обсуждению механизмов возникновения зависимости.

В силу возрастных особенностей молодым людям в большинстве своем не свойственно задумываться о сохранении и укреплении здоровья. Они не так часто сталкиваются с физическими недугами, а проблемы психического и социального характера еще преодолимы и не требуют серьезного вмешательства. Молодые люди ценят не столько свое физическое здоровье, сколько свободу принятия решений, независимость от кого- или чего-либо.

Для того чтобы рассмотреть механизмы возникновения наркотической зависимости, необходимо помочь участникам испытать ощущения человека, находящегося в зависимости. С этой целью проводится упражнение «Марионетки».

Упражнение «Марионетки» (выбирается один из вариантов)

Вариант 1. Участники объединяются в пары, рассчитавшись на первый-второй. Сначала педагог дает задание первым номерам (отведя их в створонку):

Вы сейчас будете выступать в роли кукловодов. Каждый будет управлять своей «марионеткой». У «марионетки» будут закрыты глаза (необходимо подготовить достаточное количество платков, чтобы можно было завязать глаза каждой «кукле»). Вы можете водить «куклу», управлять всеми ее движениями, заставляя выполнять какие-либо действия. Но безопасности «марионетки» ничто не должно угрожать.

Затем педагог дает задание вторым номерам:

Вы будете выступать в роли куклы-марионетки. Ваши глаза будут закрыты, и вы должны полностью подчиняться кукловоду.

Каждый участник должен побывать в роли куклы и кукловода.

Участники снова объединяются в свои пары, и им дается сигнал начинать упражнение. Через 2–3 минуты необходимо остановить процесс и дать команду поменяться ролями.

Вариант 2. Участники делятся на тройки. Роли в них распределяются следующим образом: кукловод, кукла, наблюдатель. Для каждой тройки расставляется по два стула на расстоянии около трех метров. Кукловод переводит «куклу» с одного стула на другой, а наблюдатель контролирует правильность и безопасность выполнения данного упражнения. Дальнейшая схема проведения игры аналогична схеме из варианта 1.

После проведения необходимо обсудить упражнение.

Вопросы для обсуждения:



- Какие негативные чувства вы испытывали, когда были в роли куклы-марионетки?
- Какие позитивные чувства вы испытывали, когда были в роли куклы-марионетки?
- Что было хорошего?
- Что вам мешало?
- От чего хотелось избавиться?
- Возникало ли желание что-либо сделать самому?
- Зачем мы все это делали?
- Как вы можете связать это со своей жизнью?

Педагогу целесообразно фиксировать на одной половине классной доски все положительные эмоции участников, а на другой – все отрицательные. (Эти записи можно использовать, проводя аналогии при ознакомлении с графиком формирования зависимости.)



Вывод: *Ни одному человеку не хочется быть зависимым. Когда в его жизни происходит определенная манипуляция, он чувствует себя плохо. Испытывая обманчивое ощущение легкости и свободы поначалу,*

человек не замечает, когда возникает серьезная зависимость. А зачастую она может развиться даже после однократного употребления наркотиков, особенно у молодого формирующегося организма. Эта зависимость управляет человеком, как кукловод марионеткой. В упражнении мы следили за безопасностью передвижения, но в случае зависимости от наркотиков о безопасности не может быть и речи. Далее мы рассмотрим, как возникает и формируется такая зависимость.

 20 минут

Педагог представляет вниманию участников график формирования зависимости (приложение 4):

Психическая зависимость появляется после первого употребления наркотического вещества. У человека возникает неконтролируемое желание попробовать еще раз. Однако, не отдавая себе в этом отчета, он считает, что в любой момент сможет остановиться. Поэтому данный период называется «глухим». И только с наступлением физической зависимости (она формируется в зависимости от вида вещества несколько позже) большинство людей начинает осознавать всю сложность ситуации. Но повлиять на нее не так-то просто. Если физическую зависимость медицинские работники помогают снять с помощью определенных лечебных методик, то психическая зависимость в большей или меньшей степени остается на всю жизнь, поскольку даже однократный прием наркотика вызывает потребность в дополнительных дозах.

Важно, обсуждая график формирования зависимости, акцентировать внимание на «глухом периоде», так как человек, находясь в этой стадии и еще не ощущая губительности своего положения, может вовлекать в наркопотребление окружающих, искренне рассказывая, как это здорово.

 5 минут

В конце занятия следует подвести итоги. Участники по желанию могут рассказать, что стало для них ключевым моментом на данном занятии.

Можно предложить выступить более пассивным участникам занятия.

 5 минут



4. ПРИЧИНЫ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ И НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

-  **Цель:** повысить уровень знаний о причинах наркопотребления и способствовать развитию навыков осознанного принятия решений в ситуациях, связанных с риском для здоровья.

На предыдущих занятиях мы обсудили, что такое наркотические вещества, наркопотребление, к каким последствиям оно приводит и как формируется психическая и физическая зависимость. Сегодня мы поговорим о том, почему человек начинает принимать наркотики, что можно изменить и чему научиться, чтобы жизнь каждого из нас впоследствии не была испорчена.

Создать благоприятную атмосферу на занятии поможет следующее упражнение.

Упражнение «Моя любимая вещь»

По кругу каждый участник представляется и рассказывает о той вещи, которая ему очень дорога (можно заранее попросить ее принести). В рассказе можно уточнить, почему она имеет такую ценность. Замыкает круг ведущий. (Если участники затрудняются начать, то ведущий берет слово первым.)



7 минут

Для того чтобы ввести участников в проблему занятия, проводится мозговой штурм.

Педагог задает группе последовательно два вопроса:

Какие причины побуждают молодых людей употреблять наркотики?

Все ответы фиксируются на большом листе бумаги или классной доске. Необходимо дополнять и уточнять высказывания участников согласно приложению 5.

Какая альтернатива употреблению наркотических веществ в названных случаях может быть? Кто или что может помочь в вышеперечисленных обстоятельствах?

В зависимости от интересов группы список может получиться разнообразный, но важно, чтобы он содержал следующие альтернативы:

- обращение в кризисных ситуациях за помощью к специалистам, которым доверяешь (педагог-психолог, педагог социальный, классный руководитель и др.);
- разнообразие форм здорового отдыха (это может прозвучать как перечисление отдельных видов досуговой деятельности);
- позитивные жизненные цели.

! **Вывод:** *Необходимо понимать, что даже в самых кризисных ситуациях, которые мы можем переживать, прием наркотических веществ является наихудшим решением, так как ведет к формированию зависимости. Но всегда есть альтернативные способы, которые помогут нам все преодолеть. Ведь мы не пробуем, например, мышьяк или что-то другое, что заведомо причинит нам вред?*



10 минут

Далее рассматривается умение принимать взвешенные решения.

Педагог знакомит участников занятия с моделью принятия решений «Остановись и подумай»:

Мы ежедневно принимаем множество решений, и порой нам не хватает времени на раздумье. Однако есть решения, которые сильно влияют на нашу жизнь.

- *Какие вы можете привести примеры повседневных решений?*
- *Приходилось ли вам принимать решения, которые сильно повлияли на вашу жизнь? Или, может, вы сейчас находитесь в процессе принятия такого решения?*
- *Какая разница существует между этими решениями?*
- *Что может помочь нам принимать важные решения?*

Данная модель демонстрирует нам ход размышлений, позволяющий принимать важные решения в жизни не под действием настроения или обстоятельств, а взвешенно и обдуманно. Конечно, прибегнуть к этой модели мы можем и отвечая на обыденные вопросы вроде «как мне провести свободное время?», «с кем из друзей пообщаться завтра?», «пойти на дискотеку или в кино?». Однако по-настоящему незаменимым помощником модель анализа ситуации и осознанного подхода к решению станет для нас при принятии решения, способного изменить всю нашу судьбу, требующего серьезных логических размышлений.

Шаги	Вопросы / Действия
1. Остановись (сделай паузу) – определение сложившейся ситуации	Чего это касается? В чем заключается ситуация? (Дай себе отчет в том, что эта ситуация нуждается в анализе и более глубоком рассмотрении для принятия осознанного решения, определи все аспекты сложившейся дилеммы)
2. Подумай – определение основной цели	Чего я хочу? (Проанализируй варианты возможных и желаемых решений)

Шаги	Вопросы / Действия
3. Подумай о последствиях – выбор доводов «за» и «против»	Что может произойти? (Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную)
4. Решай, что делать, – принятие решения	Каково твое решение? (Взвесь все последствия, сделай наилучший для себя выбор)
5. Оцени результат (обычно это происходит по прошествии какого-то времени)	Считаешь ли ты, что решение принято правильно?

Упражнение «Остановись и подумай»

Цель упражнения: осознание привычных способов принятия решения и формирование навыков осознанного подхода.

Запишите две-три ситуации принятия решений, которые могут сильно повлиять на вашу жизнь. Это могут быть решения, касающиеся вашего здоровья, взаимоотношений с людьми и т.д.

Тем временем педагог выкладывает на полу последовательно пять карточек, на которых записаны шаги модели «Остановись и подумай», и затем приглашает участников проиграть эти ситуации, используя предложенную модель принятия решений. Доброволец из группы, изложив свою ситуацию, делает шаги в пространстве в соответствии с шагами модели и рассуждает вслух. Если он испытывает затруднение, группа может дополнить его рассуждения. Но решение должно быть принято им самостоятельно и озвучено.

Можно предложить участникам разобрать ситуации с принятием решений, касающихся различных сфер и аспектов, включая собственное здоровье (например, решений, касающихся употребления наркотиков, психоактивных веществ и т.д.) (приложение 6).

Вопросы для обсуждения:



- Насколько сложно или легко вам было принимать решения?
- Какие доводы «за» или «против» были для вас ключевыми?
- Что может помочь вам в принятии важного решения?
- Как в реальной жизни вы можете сделать принятие важных решений более эффективным?

Если кто-либо из участников признается, что в жизни он бы все-таки принял решение не в пользу здорового образа жизни (такое бывает, если сложилась доверительная атмосфера и, возможно, человек уже

попадал в рискованные ситуации), этому участнику и всей группе можно задать следующие вопросы:

- *В чем конкретно возникли сомнения?*
- *Какие аргументы в пользу здорового образа жизни ты считаешь вескими?*
- *Какие можно выработать персональные рекомендации, чтобы все-таки принять решение в пользу самого себя и своей независимости?*

Обычно участники самостоятельно в процессе обсуждения вырабатывают оптимальные для такой ситуации рекомендации, поэтому педагогу не следует сразу, не дав группе высказаться, предлагать свой вариант. Молодые люди лучше воспринимают советы друг друга, и вмешательство педагога в данном случае будет малоэффективным.

! **Вывод:** *Мы можем впоследствии сильно сожалеть о поспешно, необдуманно принятых решениях. Поэтому важно отдавать себе в этом отчет и к решению любого вопроса подходить ответственно и взвешенно. Логически размышляя, анализируя, практикуясь на менее значимых решениях, мы сможем избежать непоправимых ошибок и сделать нашу жизнь более успешной.*



23 минуты

В целях подведения итогов педагог передает по кругу любую мягкую игрушку, и каждый, кто получил предмет, отмечает, что для него стало открытием на данном занятии.



5 минут



5. НАВЫКИ ОТКАЗА

-  **Цель:** сформировать у участников навыки осознанного отказа в ситуациях, связанных с вовлечением в наркопотребление.

Создать благоприятную атмосферу можно посредством следующего упражнения.

Упражнение «Шеренга по размеру обуви»

Педагог предлагает участникам выстроиться в шеренгу по размеру обуви (или в порядке дней рождения и т.д.).

 **3 минуты**

На прошлых занятиях мы говорили о последствиях наркопотребления, делали много важных выводов и учились осознанно принимать решения. Мы рассмотрели альтернативы свободного, интересного времяпровождения. Но в жизни каждого из нас бывают ситуации, когда нам предлагают или даже нас заставляют что-либо сделать. Мы же, с одной стороны, не хотим этого, или не уверены, что это для нас безопасно, а с другой – боимся или стесняемся отказаться по каким-либо причинам. Сегодня мы обсудим, как можно отвергнуть сомнительное предложение, сохранив самоуважение.

Участникам предлагается вспомнить ситуации (из собственной жизни, из жизни знакомых либо из фильмов, книг и т.п.), в которых человека (героя) заставляли либо уговаривали сделать что-то нехорошее или сомнительное.

Вопросы для обсуждения:



- В чем именно может заключаться опасность (или неприятность) данной ситуации?
- В чем заключалась выгода того, кто уговаривал или заставлял?
- Какие способы использовались для того, чтобы заставить человека (героя) что-то сделать?

Педагог рассказывает о том, как могут использоваться уговоры, лесть, хитрость, угрозы и т.п.

 **7 минут**

Упражнение «Говорить «нет» без чувства вины»

Цель упражнения: отработать у участников навыки отказа в случае оказания на них психологического давления.

Давайте пошагово рассмотрим, как грамотно сказать «нет», сохраняя при этом самоуважение.

Шаг 1. *Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ. «Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».*

Шаг 2. *Скажите «нет» кратко и четко, без дополнительных объяснений: «Мне это не подходит, не нужно, меня это не устраивает. Я этого делать не буду». Сделайте акцент на «я», поставьте ударение.*

Шаг 3. *Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать – только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.*

Шаг 4. *Дайте знать собеседнику, что вы его поняли (при необходимости еще раз скажите ему об этом). Повторите отказ минимум три раза: «Я этого делать не буду». Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза.*



5 минут

Для дальнейшей работы требуется разделить участников на группы по четыре-пять человек. Каждой группе предлагается одна ситуация и дается задание – создать сценарий и выработать стратегию отказа. При этом необходимо порекомендовать, чтобы в этом умении в первую очередь практиковались те, кому сложнее всего говорить «нет». Далее по очереди каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками. Если ситуация в игре заходит в тупик, одного из «актеров» можно заменить (либо уговаривающего, либо пытающегося сказать «нет») и попробовать разыграть ситуацию по-другому. Но не стоит делать это более чем два раза в каждом случае.

Ситуация 1: на вечеринке собралась компания друзей, двое из них очень настойчиво предлагают покурить марихуану другим, обосновывая это тем, что в жизни все нужно попробовать.

Ситуация 2: на дискотеке встретились старые знакомые, один из них настойчиво уговаривает попробовать таблетки, которые прибавляют настроения и энергии. По его словам, таблетки не вызывают зависимости и от пары штук ничего страшного не произойдет.

Ситуация 3: компания школьных друзей сидит дома у товарища и думает чем заняться. Они включают телевизор, но все равно скучают. К ним присоединяется еще один товарищ – Петя. Он говорит, что знает отличный способ повеселиться, и предлагает попробовать порошок, который стимулирует развитие творчества и очень сильно поднимает настроение. Петя утверждает, что от одного раза точно не возникнет зависимости.

Ситуация 4: компания друзей сидит во дворе и один из ребят, Андрей, предлагает всем вместе попробовать таблетки, которые, говорят, вызывают интересный эффект. Никто из компании, в том числе и сам Андрей, не знает, как их надо принимать, как именно они действуют на организм и какие последствия вызывают. При этом Андрей скрывает от друзей, что таблетки очень сильные и, по слухам, от них может быть плохо.

Ситуация 5: группа друзей выехала в выходной на природу – поиграть в футбол, волейбол и покупаться. Двое из группы привезли с собой курительную смесь и настойчиво предлагают другим попробовать, мотивируя это тем, что смесь – легкий наркотик, ничего страшного не произойдет, они знают товарища, который уже полтора года ее курит и не стал зависимым.

После проигрывания ситуаций проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:



- В какой момент какие чувства вы испытывали?
- Как все происходило в вашей группе?
- Что помогало, а что мешало?
- Что нужно было сделать по-другому?
- Как вы себя чувствуете после того, как все-таки сказали «нет»? Нужно ли еще поработать над отказом?
- Какие выводы можно сделать исходя из полученного опыта?
- Как можно связать это с реальными ситуациями, которые встречаются в жизни?



Вывод: *Нам всем приходится кому-то говорить «нет». И если вам предлагают попробовать наркотик, лучше незамедлительно ответить твердым отказом. Для того чтобы к вам пореже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы умеем твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает недостаточно.*

но. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа. Те, кто на самом деле являются нашими друзьями, будут считаться с нашим «нет».



25 минут

В конце следует подвести итоги всех прошедших занятий.

Вот и подошли к концу наши занятия по проблеме наркопотребления. В течение этих встреч мы с вами говорили о причинах употребления наркотических веществ, о механизмах возникновения зависимости, о том, как распознать «опасную» с точки зрения риска вовлечения в наркопотребление ситуацию, мы обсудили альтернативные источники общения и получения радости и познакомились с методикой уверенного отказа. Надеюсь, что вашего арсенала знаний будет достаточно для того, чтобы в вашей жизни одержали верх рассудок, здравомыслие, желание быть здоровым и свободным.

В заключение можно попросить каждого участника сказать несколько слов о том, какую полезную информацию он получил на занятиях.



5 минут



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наркотическая зависимость – это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков. Всемирная организация здравоохранения определила наркоманию как состояние, характеризующееся неотвратимой потребностью в наркотике, добыванием его всевозможными способами, приводящее к физической и моральной деградации человека и вызывающее вредные социальные последствия.

Первичная профилактика зависимостей, в том числе и наркопотребления, стала неотъемлемым направлением в организации воспитательно-профилактической работы учреждений общего среднего образования.

Оградить молодых людей от негативного влияния и воздействия нельзя, но научить их сознательно отказываться от вредных привычек можно и нужно. На формирование здоровых поведенческих навыков влияют различные факторы: пример друзей, школа, средства массовой информации. Поведение ребенка обуславливается не только тем, что он чувствует, слышит, видит вокруг себя в повседневной жизни. Оно корректируется и изменяется в результате обучения. Формированию у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью, воспитанию в них культуры здорового образа жизни способствует применение интерактивных методов работы.

Интерактивное обучение строится на использовании учащимися личного опыта и опыта своих друзей. Овладение новым знанием, умением происходит на основе такого опыта и в связи с ним. Интерактивные методы наиболее соответствуют личностно-ориентированному подходу, обладают высоким формирующим потенциалом. Их применение в воспитательно-профилактической работе повышает эффективность мероприятий и дает более устойчивые результаты.

Однако успех деятельности по данному направлению возможен только при организации систематической и планомерной работы, чему и будут способствовать приведенные выше информационно-методические материалы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь.
2. Государственная программа комплексных мер противодействия наркомании, незаконному обороту наркотических средств и связанным с ними правонарушениям в Республике Беларусь на 2009–2013 годы.
3. Аксючиц, И. В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразовательных учреждений / И. В. Аксючиц. – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 216 с.
4. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
5. Гусева, Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н. А. Гусева; под ред. Л. М. Шипициной. - СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
6. Залыгина, Н. А., Калачевский, Г. В. Здоровье как ценность в системе воспитания // Здоровы лад жыцця. – 2009. – № 7. – С. 3–5.
7. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов / Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск: Белсэнс, 2009. – 40 с.: ил. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
8. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р. И. Купчинов. – Минск: Национальный институт образования, 2007. – 192 с.
9. Минова, М. Е. Формирование нравственных ценностей учащихся в детских и молодежных объединениях / М. Е. Минова. - Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 152 с.
10. Михалевич, Е. Ф. Превенция вредных привычек среди детей и молодежи // Социально-педагогическая работа. – 2010. – № 10.
11. Подхватилин, Н. В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников / Н. В. Подхватилин. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
12. Сизанов, А. Н. Жизнь без табака: поверь в себя / А. Н. Сизанов, А. А. Амельков. – Минск, 2006.
13. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
14. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебн. пособие / Под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
15. Трофимова, Г. В. Вредные привычки / Г. В. Трофимова. – М., 2003.
16. Я хочу провести тренинг: пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ / СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем / Е. Яшина [и др.]. – 3-е изд. – Новосибирск, 2005. – 201 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Последствия употребления наркотических веществ

При постоянном употреблении опиатов (опиум, морфин, героин, метадон и др.):

- кожа становится сухой и землисто-серой, на ней могут присутствовать следы уколов, нарывы, узелки, могут наблюдаться утолщения на венах;
- разрушаются зубы;
- ногти и волосы тусклые, ломкие;
- зрачки постоянно сужены, лицо одутловатое, артериальное давление и частота пульса заметно снижены;
- при длительном употреблении опиатов сексуальное влечение ослабевает или полностью исчезает;
- нарушается функционирование желудочно-кишечного тракта, возможны потеря веса, тошнота;
- нередко заболевания сердца, воспаления легких, заражение крови;
- снижается иммунитет, что приводит к частым инфекционным заболеваниям;
- наркопотребитель истощен, выглядит намного старше своих лет;
- нарушается сон: человек с трудом засыпает, часто просыпается, кошмарные сновидения вызывают чувство страха перед наступлением ночи;
- изменяется характер человека: он становится безразличным, эгоистичным, конфликтным;
- теряется память на текущие события, наркопотребители нечетко ориентируются во времени и месте пребывания;
- вероятно глубокая депрессия и приступы отчаяния, попытки самоубийства;
- очень часто потребители героина погибают от передозировки, СПИДа или, находясь под воздействием наркотика, могут совершать неадекватные поступки, «полететь» из окна или с крыши.

При постоянном употреблении каннабиноидов (марихуана, гашиш, анаша, гашишное масло и др.):

- часто возникают воспаления слизистых оболочек дыхательных путей, хронические бронхиты, насморк, воспаления легких, кашель;
- происходит нарушение гормонального баланса: у мужчин уменьшается количество мужского гормона — тестостерона и увеличивается количество женских гормонов, в результате чего мужчины, прежде всего молодые, приобретают женские черты; у женщин нарушается менструальный цикл;
- длительное употребление конопли приводит к импотенции;
- при высоких дозах каннабиноидов сокращается выработка гормона роста, возможна задержка физического и психического развития;
- при курении конопли уменьшается приток крови к мозгу, в результате чего ускоряется процесс его старения, ухудшается память и обучаемость, сни-

жается интеллект, быстрее развивается усталость, человеку труднее сосредоточиться;

- открытый, жизнерадостный человек со временем может превратиться в подозрительного, нелюдимого, неуравновешенного, пассивного и равнодушного. Прежние занятия и друзья начинают казаться скучными и утомительными;
- может возникать необоснованный страх, паника, мания преследования;
- для потребителей каннабиноидов характерно демонстративное суицидальное поведение, т.е. человек изображает желание уйти из жизни, играет на публику;
- в странах, где издавна курят гашиш, хорошо известно о каннабисном психозе. Это состояние полной дезориентации, страха и искаженного восприятия действительности, сопровождаемое галлюцинациями и очень плохо поддающееся лечению. Новейшие исследования показывают, что подобные психозы поражают примерно каждого десятого потребителя препаратов конопли. Если не прекратить употребление наркотика, психоз может стать хроническим;
- при употреблении каннабиноидов у многих развивается своеобразный «иммунитет» — наркотического эффекта не возникает. Тогда и появляется соблазн перейти на более сильные наркотики. Многих к этому приводит появление вялости и депрессии после нескольких лет употребления препаратов конопли. Поэтому марихуану называют «мостиком» к более тяжелым наркотикам.

При постоянном употреблении кокаина:

- наблюдается потеря веса, истощение всего организма, чувство разбитости, слабости;
- постепенно ослабевает память;
- нарушается сон, появляются кошмарные сновидения;
- человек становится очень нервным, преобладает плохое настроение с оттенком тревожности, раздражительности;
- повышается внушаемость и самовнушаемость;
- кокаин обладает разъедающим действием, поэтому у нюхальщиков кокаина повреждается носовая полость, слизистые оболочки и органы дыхания. Кокаинисты часто страдают насморком, носовыми кровотечениями. Может разрушиться носовая перегородка;
- нередки случаи кокаиновой депрессии, когда человеку трудно сконцентрировать внимание, обостряется чувство вины, наступает апатия и приходят мысли о самоубийстве. Чтобы побороть депрессию, многие увеличивают дозу и начинают принимать еще какие-либо наркотики;
- развиваются кокаиновые психозы с помутнением рассудка и жуткими галлюцинациями: потребители кокаина видят светящиеся предметы, слышат шепчущие голоса, чувствуют, как под кожей ползают муравьи. В таком состоянии паники наркопотребитель может впасть в буйство, стать очень агрессивным и опасным для себя самого и окружающих;
- в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания может наступить смерть.

При постоянном употреблении экстази:

- потребители экстази устают от неестественной психической стимуляции, страдают бессонницей, приступами тоски и психозами, напоминающими амфетаминовые;
- без наркотика человек становится неспособным к продуктивной деятельности;
- длительное употребление приводит к изменению характера: у человека возникают частые депрессии, приступы бешенства, им предпринимаются попытки суицида;
- наступает физическое и нервное истощение, дистрофия внутренних органов;
- иногда через несколько недель после принятия экстази возникают рецидивные реакции, сопровождающиеся короткими, но устрашающими зрительными галлюцинациями;
- ради эйфории экстази «заставляет» клетки нервных центров, отвечающих за настроение, чувство голода, сексуальность, тепловой баланс организма, работать на износ и в конечном счете разрушает их. По мере уменьшения количества этих клеток работа нервных центров затрудняется, что приводит к необходимости увеличивать дозу. Получается замкнутый круг, в результате чего у наркопотребителя возникают проблемы с психическим здоровьем. Как показывают последние исследования, эти изменения необратимы.

При постоянном употреблении амфетаминов:

- наблюдается нарушение сна и аппетита;
- кожные покровы становятся сальными;
- организм быстро истощается, происходит большая потеря веса;
- поражается сердечно-сосудистая система;
- нарушается функционирование желудочно-кишечного тракта;
- поражается печень из-за присутствия в наркотиках йода, марганцовки, красного фосфора (эти вещества используются при приготовлении наркотиков);
- человек выглядит старше своих лет;
- глаза западают, в них появляется нездоровый блеск;
- на коже возникают гнойнички, покраснения;
- появляется опустошенность, глубокая усталость, потребность в длительном сне;
- наблюдается мрачно-угнетенное настроение, озлобленность, бездеятельность, замыкание в себе;
- происходят изменения в характере: человек превращается в робкого и пугливого, чувства притупляются, поведение становится странным;
- наступает нервное истощение.

Амфетаминовая наркомания имеет циклический («запойный») характер.

При постоянном употреблении ЛСД наблюдаются:

- необратимые изменения в структурах головного мозга;
- психические нарушения различной степени тяжести. Даже однократный прием ЛСД может необратимо повредить головной мозг;
- чувство паники, смятение, подозрительность, раздражительность и потеря способности принимать решения;
- резкая смена настроения, паранойя;
- ослабление мышления и самооценки, ведущее к нерациональному поведению и высокой вероятности несчастных случаев;
- неожиданные и непредсказуемые вспышки гнева, насилия;
- генетические нарушения;
- подавленность, в некоторых случаях сопровождающаяся стремлением к самоубийству.

Даже через несколько лет некоторые люди могут периодически испытывать «флэшбек» (внезапные ощущения, похожие на эффекты от приема препарата).

При постоянном употреблении ингалянтов наблюдаются:

- насморк, кашель, першение в горле;
- быстрая утомляемость, частые головные боли;
- язвы в ротовой полости;
- носовые кровотечения;
- неприятный запах изо рта;
- шум в ушах;
- дерматит;
- частые и тяжелые пневмонии;
- заболевания печени и почек;
- снижение иммунитета;
- лейкемия;
- снижение интеллекта, нарушение памяти на текущие события, неспособность контролировать свои чувства;
- рассеянность, подавленность, раздражительность;
- отставание в психическом развитии.

При постоянном употреблении седативно-снотворных препаратов наблюдаются:

- нарушение координации движений, речи;
- бледность, сальность, кожных покровов;
- грязно-коричневый налет на языке;
- повышенная сонливость днем (критерий зависимости — человека невозможно разбудить);
- заторможенность, «тупой» взгляд, рассеянное внимание;
- быстрое ухудшение памяти;
- психозы, судорожные припадки, депрессии;
- склонность к самоубийству.

Снотворные препараты вызывают сильную зависимость — как на физическом, так и на психологическом уровне.

2. Карточки к занятию 3

Вопрос 1

**От 8 лет
лишения свободы
и выше**

Нет ответственности

**До 2 лет
лишения свободы
условно**

**До 5 лет
лишения свободы**

Вопрос 2

**От 2 до 8 лет
лишения свободы**

Нет ответственности

**От 5 лет
лишения свободы**

**От 2 до 5 лет
лишения свободы**

Вопрос 3

**От 5 до 8 лет
лишения свободы
с возможной конфискацией
имущества**

Нет ответственности

**От 8 до 13 лет
лишения свободы
с возможной конфискацией
имущества**

**От 2 до 5 лет лишения
свободы с возможной
конфискацией
имущества**

Вопрос 4

**Да, ему грозит
от 3 до 10 лет лишения
свободы**

**В любом случае
нет ответственности**

**Да, ему грозит до 5 лет
лишения свободы**

**Нет, если кто-то
передал по кругу**

3. Наркопотребление и закон: ответственность, предусмотренная Уголовным кодексом Республики Беларусь (дополнительная информация для педагогических работников)

Статья 327. Хищение наркотических средств, психотропных веществ

1. Хищение наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров —наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.
2. То же действие, совершенное повторно, либо группой лиц, либо лицом, которому указанные средства вверены в связи с его служебным положением, наказывается лишением свободы на срок от трех до десяти лет с конфискацией имущества или без конфискации и с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.
3. Действия, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные путем разбоя или вымогательства, либо организованной группой, либо в крупном размере, — наказываются лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Статья 328. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ

1. Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ — наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.
2. Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ —наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.
3. Действия, предусмотренные частью 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327—329 или 331 настоящего Кодекса, либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых мероприятий — наказываются

лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

4. Действия, предусмотренные частями второй или третьей настоящей статьи, совершенные организованной группой, — наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры и активно способствовавшее выявлению или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.

Статья 329. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений и грибов, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

1. Посев или выращивание в целях сбыта или изготовления наркотических средств, психотропных веществ запрещенных к возделыванию растений и грибов, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, — наказывается штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Те же действия, совершенные повторно, либо группой лиц, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 и 331 настоящего Кодекса, — наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.

3. Действия, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой, — наказываются лишением свободы на срок от пяти до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Статья 330. Нарушение правил обращения с наркотическими средствами, психотропными веществами

Нарушение правил производства, переработки, хранения, учета, отпуска, реализации, распределения, перевозки, пересылки, приобретения, использования, ввоза, вывоза или уничтожения наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров, либо инструментов или оборудования, используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ, находящихся под специальным контролем, совершенное лицом, обязанным соблюдать указанные правила, повлекшее по неосторожности

утрату или расхищение названных средств, веществ или предметов, — наказывается штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью или без лишения.

Статья 331. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ —наказывается арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. То же действие, совершенное в отношении двух или более лиц, либо несовершеннолетнего, либо с применением насилия, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327, 328 или 329 настоящего Кодекса, а равно склонение к потреблению особо опасных наркотических средств или психотропных веществ — наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет.

Статья 332. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических или иных одурманивающих средств

1. Предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание, — наказывается штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет.

2. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или других средств, вызывающих одурманивание, — наказывается ограничением свободы на срок от двух до пяти лет или лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Статья 333. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ

1. Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо их сбыт, либо хищение — наказываются штрафом, или арестом на срок до шести месяцев, или ограничением свободы на срок до пяти лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Те же действия, совершенные повторно, либо группой лиц, либо хищение сильнодействующих или ядовитых веществ путем разбоя или вымогательства — наказываются лишением свободы на срок от двух до десяти лет с конфискацией имущества или без конфискации.

4. Теория зависимости

Психическая и физическая зависимость



Психическая зависимость — осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения необходимого уровня эмоционального комфорта. Психическая зависимость — это развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности, которая заставляет принимать наркотик вновь и вновь. Широко распространено мнение о том, что если физическая зависимость не формируется, то и о серьезном вреде здоровью говорить не приходится. Это не так. Психическая зависимость ничуть не менее разрушительна. Именно она приводит к тяжелейшим депрессиям, служит причиной попыток самоубийства, толкает людей на необдуманные поступки, порождает отчаяние и страх. Преодолеть психологическую тягу, «гон» (неодолимое влечение к наркотику), бывает труднее, чем физическую зависимость, особенно если человек настолько зависим от наркотиков, что не может без них жить.

Психическая зависимость — главный признак всех наркологических заболеваний, составной частью которого является влечение к наркотику. С момента формирования именно она определяет настроение, эмоциональный фон больного, сферу его интересов, направленность волевых усилий, привязанности, диктует поведение больного в целом. Влечение к наркотику подавляет (или извращает) даже биологические инстинкты человека, а тем более разрушает социальные формы поведения. Именно синдром зависимости определяет аутоагрессивное поведение наркопотребителя, образно называемое некоторыми авторами «хроническим» («медленным») самоубийством.

Выделяют два типа психической зависимости:

- позитивный — наркотик применяется для достижения и поддержания желаемого для наркопотребителя эффекта (эйфории, чувства бодрости, повышенного настроения и т.п.);
- негативный — наркотик необходим, чтобы избавиться от подавленного настроения и плохого самочувствия. Отказ или невозможность по каким-либо причинам принять наркотик сопровождается ухудшением настроения, развитием депрессивных состояний. Желание принять дозу наркотика приобретает навязчивый характер.

Позитивная психическая зависимость наблюдается только на начальных этапах развития наркомании!

На этапе психической зависимости человек частично сохраняет способность контролировать употребление, может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. Это создает у наркопотребителя иллюзию того, что он свободен в своих решениях и сможет остановиться в любой момент.

Период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет, называют «глухим». В этот период человек:

- считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- часто вовлекает других в потребление наркотиков, искренне желая, чтобы им было так же хорошо, как и ему;
- не воспринимает информацию об опасности употребления наркотиков, даже если она исходит от наркоманов, находящихся в стадии физической зависимости.

Физическая зависимость — состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью наркотиков. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления наркотика. Организм уже не может нормально функционировать без наркотика, так как последний стал частью обменных процессов. Приспособившийся к постоянной интоксикации (отравлению) организм в отсутствие наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза, которая воспринимается как жизненная необходимость. Если наркотик не поступает, развивается синдром отмены — абстинентный синдром. (Синдром — совокупность признаков, характерных для какого-либо заболевания или состояния.)

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- физическое влечение (тяга), которое выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Оно вытесняет даже жизненные потребности — голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотиков;

- изменение толерантности (толерантность — физиологическая способность организма приспосабливаться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект и наркопотребитель вынужден переходить ко все большим количествам наркотика. Наркоман «со стажем» может переносить дозы, превышающие смертельные для здорового человека в несколько раз;
- исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, резь в глазах и др.) — это сигналы тревоги, которые организм подает при приеме дозы наркотика, превышающей безопасный предел.

Механизм формирования зависимости

«Пусковым механизмом» для развития зависимости являются те приятные ощущения и переживания, которые человек испытал при знакомстве с наркотиком. В головном мозге человека есть участки, которые вырабатывают вещества (эндорфины), отвечающие за хорошее настроение, чувство благополучия, спокойствия и уверенности.

При поступлении в организм наркотика человек испытывает положительные эмоции и переживания, схожие с естественными (как правило, гораздо более сильные). Но возникают они не естественным способом, а под воздействием химических веществ, поступающих в мозг. В то же время организм человека устроен таким образом, чтобы «не делать ничего лишнего». Поэтому, когда эмоции начинают стимулироваться искусственно, выработка эндорфинов сокращается (зачем организму производить то, что поступает извне безо всяких усилий?).

В результате недостатка эндорфинов человек испытывает недостаток положительных эмоций, стремление к получению которых заложено в нем природой. Поэтому человек вынужден вновь прибегать к наркотикам. Выработка эндорфинов продолжает сокращаться, кроме того, снижается чувствительность участков нервной системы, которые реагируют на эндорфины. В связи с этим для достижения того же эффекта человеку приходится увеличивать дозу наркотика. Круг замыкается.

5. Причины начала употребления наркотиков молодыми людьми

1) Любопытство. Молодые люди слышат о приятных эффектах наркотиков от других людей и хотят пережить подобное. Если соблазн испытать необычные ощущения преодолевает осознание опасности последствий, то подросток может решиться на эксперимент.

2) Протест. Молодые люди начинают употреблять наркотики как средство протеста и выражения неудовлетворенности традиционными нормами и системой ценностей.

3) Желание развлечься и получить удовольствие.

4) Стремление не отставать от друзей или других представителей социальной группы. Вероятность приобщения подростка к наркотикам очень сильно может зависеть от того, употребляют ли их его друзья.

5) Желание добиться признания, стараясь выглядеть более смелыми и решительными, чем другие, совершая поступки, на которые другие не отважатся. Молодые люди хотят показать: они уже взрослые и могут делать то, что не позволительно детям.

6) Желание избавиться от внутреннего напряжения и беспокойства, уйти таким образом от проблем, или, наоборот, обрести способность им противостоять. Застенчивые молодые люди больше предрасположены к употреблению наркотиков. Для не уверенных в себе, пассивных, зависимых от чужого мнения подростков наркотики становятся средством, позволяющим почувствовать себя среди людей более комфортно, снять внутреннее напряжение и беспокойство, уйти от проблем, действительности или же компенсировать ощущение собственной неполноценности.

7) Достижение большей глубины самопознания и познания других людей, религиозного откровения или же обретение более высокой творческой способности. Человек может действительно верить, что наркотик дает такое знание: некое мистическое ощущение и глубочайшее понимание самого себя, своих эмоциональных проблем или новое видение жизни в аспекте любовных отношений.

8) Приобщение к сбыту наркотиков. Некоторые молодые люди вовлекаются в продажу наркотиков в самом раннем возрасте, прежде, чем сами начинают их употреблять.

9) Проблемы в семье. На употребление наркотиков молодыми людьми влияют следующие факторы.

Взаимоотношения в семье:

- изоляция молодого человека от семьи;
- недостаточно близкие отношения с родителями;
- недостаточная поддержка со стороны родителей;
- недостаток любви;
- неудовлетворенная потребность в признании, доверии, любви;
- недоброежелательность и враждебность родителей;
- чрезмерно близкие отношения, вплоть до вмешательства в личную жизнь;
- недостаточное участие отца в делах семьи.

Конфликты:

- ссоры между родителями;
- безответственность мужа;
- несчастливая семья;
- несчастливая мать;
- дисгармония в семье;
- дети — заложники семейных ссор;
- сильные стрессы и психологические травмы.

Ребенок — «козел отпущения»:

- родители обвиняют ребенка во всех конфликтах и проблемах;
- близкие срывают на нем свое зло.

Разводы, неполные семьи:

- проживание большую часть времени без одного или обоих родителей;
- отсутствие одного из родителей (отсутствие отца переносится особенно болезненно).

Дисциплина:

- неспособность родителей управлять ситуацией в семье;
- отсутствие последовательности в дисциплинарных требованиях;
- слишком строгая или слишком вольная атмосфера;
- недостаток четких правил, ограничений, указаний;
- чрезмерно строгие наказания.

Лицемерие:

- двойные стандарты поведения — одни для себя, другие для детей;
- непризнание родителями своей неправоты и ошибок.

Психологические «костыли»:

- родители чувствуют неуверенность в борьбе с жизненными проблемами, поэтому употребляют наркотики в качестве психологических «костылей»;
- дети не учатся у родителей противостоять трудностям, а берут пример с тех, кто «борется» с проблемами с помощью наркотиков и алкоголя.

Недостаток общения:

- родители не обладают достаточной способностью к общению;
- родители не понимают детей;
- родители не стремятся к общению из опасения услышать что-либо нежелательное для себя;
- дети, которые могут открыто говорить со своими родителями, значительно реже прибегают к наркотикам, чем те, кто такой возможности не имеет. При нарушении эмоционального контакта ребенка и родителей разрушается и эмоциональная зависимость — основа воспитания. Но человек не в состоянии существовать вне группы, и он начинает искать возможность «прикрепляться» к кому-то вне семьи.

6. Возможные сценарии для отработки навыков осознанного принятия решения

Необходимо, чтобы участники сами прорабатывали данные шаги и предлагали свои мысли, при затруднении можно обратиться к группе за подсказками.

<p>Ситуация: Пришло время выбирать — поступать после 9-го или оканчивать 11 классов</p>	<p>Ситуация: На вечеринке у друзей мне предложили покурить марихуану</p>
<p>1. Остановись (сделай паузу) — определение сложившейся ситуации:</p> <p><i>Я могу поступить после 9-го класса в средне-специальное заведение по той специальности, по которой хочу, также я могу остаться в школе и поступить сразу после 11-го класса в высшее учебное заведение. Я понимаю, что мне необходимо проанализировать эту ситуацию</i></p>	<p>1. Остановись (сделай паузу) — определение сложившейся ситуации:</p> <p><i>Я могу согласиться и покурить, тем более мне говорят, что это круто. Могу не соглашаться и не курить. Я понимаю, что мне необходимо проанализировать эту ситуацию</i></p>
<p>2. Подумай — определение основной цели:</p> <p><i>Я хочу получить хорошую специальность и удачно устроиться на работу. Также я хочу как можно меньше времени потратить на учебу, чтобы уже идти работать</i></p>	<p>2. Подумай — определение основной цели:</p> <p><i>Я хочу хорошо провести время. Хочу сохранить отношения со своими друзьями, но также у меня есть определенные планы в жизни: хочу стать важным и обеспеченным, иметь семью и любимую работу</i></p>
<p>3. Подумай о последствиях — выбор доводов «за» и «против»:</p> <p><i>1) Поступление после 9-го. «За»: раньше получу специальность, смогу жить самостоятельной жизнью. «Против»: больше времени учиться, больше экзаменов.</i></p> <p><i>2) Поступление после 11-го. «За»: сразу в вуз, меньше учиться. «Против»: возможно, мои родители не смогут оплатить учебу, если я поступлю на платное. Есть большой риск, что я все-таки не поступлю сразу в вуз</i></p>	<p>3. Подумай о последствиях — выбор доводов «за» и «против»:</p> <p><i>1) Я соглашусь. «За»: весело проведу время, не будет напряжения в отношениях с друзьями. «Против»: это все равно быстро закончится, не хочу стать зависимым, на карту может быть поставлен мой будущий успех.</i></p> <p><i>2) Не соглашусь. «За»: нет чувства вины за неправильные вещи, нет риска стать зависимым, потерять свои мечты. «Против»: друзья будут недовольны</i></p>
<p>4. Решай, что делать, — принятие решения:</p> <p><i>Принимаю решение поступать после 9-го класса</i></p>	<p>4. Решай, что делать, — принятие решения:</p> <p><i>Принимаю решение не соглашаться</i></p>
<p>5. Оцени исход (часто это происходит по прошествии какого-то времени):</p> <p><i>Главное, что это осознанное решение, буду теперь двигаться дальше</i></p>	<p>5. Оцени исход (часто это происходит по прошествии какого-то времени):</p> <p><i>Думаю, принял правильное решение. Что значит недовольство товарищей по сравнению с моим будущим?</i></p>

Учебное издание

Михалевич Елена Францевна
Лукьянович Ирина Анатольевна
Станкевич Юлия Владимировна

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ СРЕДИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Пособие для педагогических работников учреждений
общего среднего образования

Редактор *Н.М. Крапивенцева*
Компьютерная верстка и дизайн *Ю.В. Муха*

Государственное учреждение образования «Академия последиplomного образования».
220040, Минск, ул. Некрасова, 20. ЛИ № 02330/0494403 от 16.03.09.

Отпечатано в типографии ООО «Полипринт» г. Минск, ул. Ботаническая, 5а.
Заказ №3345. Тираж 450 экз. 2012 г. Лицензия 02330/0552790 от 03.11.2010г.