



кл
ас

Робочий зошит для учнів

Моє здоров'я...
Моє рішення...
Мій вибір...



Факти про небезпечні речовини



ПІДКАЗКИ

Наркотики – це небезпечні речовини, вживання яких викликає наркотичну залежність та інші проблеми у житті (втрата друзів, грошей, нездійснення мрій тощо). Небезпечними для тебе є такі речовини: алкоголь, тютюн, марихуана, розчинники, засоби побутової хімії, невідомі тобі порошки та різнокольорові пігулки.

Алкоголь – речовина без кольору, зі специфічним смаком і запахом. Алкоголь використовують для приготування їжі, в

медицині – для приготування ліків. Дорослі вживають алкоголь як напій. Вживання алкоголю може призвести до сп'яніння, хвороб, отруєння, втрати пам'яті, автокатастрофи, бійки, втрати грошей та документів, небезпечних, навіть протизаконних дій тощо.

Тютюн – це рослина, яку вирощують для виробництва цигарок, що є легальним наркотиком, небезпечним для здоров'я людини, викликає залежність та інші проблеми зі здоров'ям. Нешкідливого використання цигарок не існує.

Марихуана – це наркотична речовина рослинного походження. Її вживання призводить до погіршення здоров'я. Страждають легені, мозок, погіршується пам'ять та увага. Молодь називає марихуану "травою", "планом" тощо.

Хибне уявлення – це вигадка, історія, яка схожа на правду. Бувають випадки, коли людина вірить у хибні твердження. Це відбувається тому, що вона не володіє достовірною інформацією

з певного питання. Наприклад, ти можеш вважати, що всі учні твого віку вживають пиво та палять. Насправді, якщо

ти проведеш опитування, то зрозумієш, що це – лише хибне уявлення.

Правда полягає в тому, що є підлітки, які не вживають

алкоголь та наркотики.

Реальність – це правда, факти. Навчись відрізнити правдиву інформацію від хибних тверджень щодо наслідків вживання наркотичних речовин, щоб не потрапити у небезпеку. Наприклад, фактом є така інформація: "пиво – це алкогольний напій" або "вживання наркотиків

– це ризик появи наркотичної



залежності

ФАКТИ

Хибне

уявлення





Завдання 1

Чому наведені нижче твердження є хибними? Запиши відповіді у порожніх місцях.

ХИБНІ ТВЕРДЖЕННЯ	ФАКТИ
1. Алкоголь допомагає зігрітись.	1. Алкоголь сприяє тому, що у людини посилюється тепловіддача, і людина швидше замерзає.
2. Паління цигарок не шкідливе для здоров'я.	
3. Пиво – це не алкогольний напій .	
4. Не п'ють та не палять тільки боягузи.	
5. Можна вживати наркотики і	
не мати проблем.	
6. В житті все треба спробувати.	
7. Марихуана не шкідлива для здоров'я, це не наркотик.	

8. Один разок спробувати
не зашкодить здоров'ю.



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



Виконай разом з батьками

Запитай у батьків про факти та хибні твердження щодо наслідків вживання алкоголю та наркотиків. Попроси їх навести власні приклади, коли віра у хибне твердження призвела до виникнення проблем, і що допомогло їм уникнути небезпеки? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 2

Що таке задоволення. Плюси та мінуси самотності



ПІДКАЗКИ

Задоволення від діяльності – це емоційний стан, при якому ти відчуваєш позитивні емоції: насолоду, радість, веселощі, здивування, впевненість. Тобі подобається те, що ти робиш і чим захоплюєшся. Головне, щоб твої вчинки не шкодили тобі та оточуючим тебе людям.



Захоплення (хобі) – це вид діяльності, який приносить тобі задоволення. Наприклад, ти можеш захоплюватися переглядом фільмів на великому екрані, караоке, дизайном тощо. Головне, щоб твої захоплення були безпечні для здоров'я та життя.

Самотність – це стан душі, при якому ти відчуваєш негативні емоції: злість на себе або інших, сум, нудьгу, невпевненість, незадоволення. Можна перебувати в компанії людей і відчувати самотність. Можна бути наодинці і не відчувати самотності. Корисні захоплення, які приносять тобі задоволення, та допоможуть уникнути самотності.





Завдання 1

Намалюй те, від чого ти отримуєш задоволення.



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2

Секрет 3



Виконай разом з батьками

Запитай у батьків про їхні дитячі захоплення, які збереглися досьогодні. Чому їх цікавить саме це, які емоції вони відчувають? Запитай у батьків, які існують корисні та небезпечні захоплення? Розкажи батькам про своє захоплення. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



Дата

Тема 3

Соціальний тиск. Ситуації групового тиску



ПІДКАЗКИ

Соціальний тиск – це коли тебе можуть вмовляти зробити те, що ти робити не хочеш. На тебе можуть тиснути незнайомі люди, компанія друзів, друг, реклама.



Груповий тиск – це коли компанія однолітків, друзів або малознайомих старших підлітків можуть вмовляти тебе зробити те, що ти робити

не хочеш. Під час тиску вони будуть застосовувати різні форми пропозицій спробувати алкоголь чи наркотик. Наприклад, тебе можуть вмовляти так: “Спробуй разок покурити травку, це не зашкодить тобі. Давай! Це ж так круто!”

Способи відмови в ситуаціях тиску – це слова, вирази, дії, жести, за допомогою яких ти можеш відмовитись від вживання небезпечних речовин та від небезпечних вчинків в ситуаціях тиску з боку однієї людини або групи людей.





Завдання 1

Запиши способи, слова та вирази, за допомогою яких інші люди (незнайомі, старші підлітки або твої друзі) можуть вмовляти тебе зробити те, що ти робити не хочеш.



Завдання 2

Запиши способи, слова, вирази, дії за допомогою яких ти можеш відмовити в ситуації тиску, коли вмовляють зробити те, що ти робити не хочеш?



Завдання 3

Запиши імена людей, яким ти довіряєш, людей, які можуть тебе підтримати, до яких ти можеш звернутися, якщо на тебе тиснуть.



[illegible]

Запитай у своїх батьків, чи були у них в житті ситуації, коли вони відчували тиск з боку свого друга? Які емоції вони відчували? Яке рішення вони приймали? Які були наслідки такого рішення? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

[illegible]

Дата

Тема 4

Сила впевненої поведінки



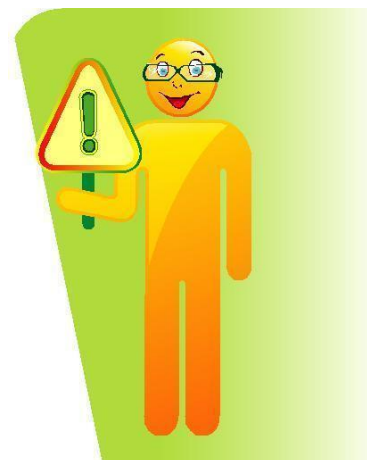
ПІДКАЗКИ

Впевнена поведінка – це поведінка, коли ти відстоюєш свої інтереси та захищаєш свої права. Впевнена поведінка може проявлятися за такими ознаками: чітка, врівноважена, спокійна вимова, пряма постава тіла, погляд у вічі співрозмовника тощо. Впевненість тісно пов'язана із знаннями про наслідки небезпечної ситуації.

Невпевнена поведінка – це поведінка, коли людина не вміє відстоювати власні погляди та бажання, захищати свої права. Невпевнена поведінка може проявлятися за такими ознаками: тихий голос,

сором'язливість, сутулість тощо. В ситуації небезпечної пропозиції та тиску з боку інших людей, невпевненість заважає прийняти правильне рішення, і людина піддається негативному впливу. Невпевненість тісно пов'язана із відсутністю знань про наслідки небезпечної ситуації.

Вміння аналізувати – це здатність бачити кілька сторін однієї проблеми, вміння передбачати наслідки вчинків, вміння порівнювати та обирати головне. В ситуації небезпечної пропозиції тобі необхідно, передусім, подумати: “А чи справді те, про що вони так гарно говорять, не зашкодить моєму здоров'ю?” Перш ніж зробити крок, проаналізуй ситуацію...





В другому стовпчику, навпроти, запиши можливе рішення, завдяки якому ти будеш почуватися впевнено.

[illegible]



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



Виконай разом з батьками

Попроси батьків допомогти тобі у виконанні завдання №1. Розкажи батькам про ситуації, в яких ти відчуваєшся невпевнено. Запропонуй батькам розіграти такі ситуації вдома, щоб ти міг потренуватися у своєму

вмінні впевненої поведінки. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



Дата

Тема 5

Ризик та його наслідки



ПІДКАЗКИ

Ризик – це можлива небезпека, пов'язана з можливими втратами, наприклад: можна втратити здоров'я, вживаючи небезпечні речовини; можна втратити довіру батьків, постійно їх обманюючи; можна втратити дружбу, якщо обрати іншу компанію, в якій вживають алкоголь та наркотики. Ризик може бути усвідомлений та неусвідомлений. Ризиковими можуть бути ситуації та дії.



Ризикова ситуація – це ситуація, пов'язана із небезпечними подіями. Ризикова ситуація може відбутися поза волею та бажанням людини. Наприклад, тебе запрошує друг на день народження свого приятеля. На вечірці тобі пропонують покурити небезпечну речовину – це ризикова ситуація.

Усвідомлений ризик – це ризик, під час якого людина розуміє наслідки своїх дій, усвідомлює їх. Наприклад, врятувати життя людини або тваринки у небезпечній ситуації.

Неусвідомлений ризик – ризик, під час якого людина повністю або частково не має інформації про шкоду, якої вона собі завдає. Наприклад: “Я тільки разок спробую це покурити, зі мною нічого не станеться”.

Ризикова дія – це дія, пов'язана із ризиком щодо можливої небезпеки. Наприклад, ти просиш старших підлітків дати тобі покурити або випити. В такому випадку ти не усвідомлюєш ризик своєї дії.



РИЗИК!



Завдання 1

Запиши відповідь: як можна уникнути ризику в наведених нижче ситуаціях.



Ситуації ризику

Можливий вихід

1. Ти весело проводиш час, спілкуючись разом з друзями у дворовій аль-танці. Раптом до вас підходять старші підлітки. Вони захотіли посидіти в аль-танці та поспілкуватися з вами. Один з них дістав цигарку і, підпаливши її, закурив, а потім передав другові. Той, в свою чергу, запропонував тобі: “На, затягнись. Це не страшно, від “трави” нічого не буде. Спробуй”.

2. Ти на вечірці у друга, батьки якого поїхали у село. Старший брат друга купив пиво і пропонує тобі його випити.

3. Старший підліток пропонує спробувати невідому для тебе речовину у вигляді пігулки: “Один раз можна, нічого не трапиться”.



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



Виконай разом з батьками

Попроси батьків допомогти тобі у виконанні завдання №1. Поговори з батьками про ризик – усвідомлений і неусвідомлений. Попроси їх навести приклади із власного життя. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

15

Дата

Тема 6

Керування ризиком



ПІДКАЗКИ

План прийняття рішення – це чітка схема кроків, що відбуваються у свідомості людини під час аналізу тієї чи іншої ситуації, з метою вибору найкращого та безпечного варіанту дій.



Кроки прийняття рішення

1. Що сталося? (опис ситуації).
2. Яка потрібна інформація, що я знаю про... (вплив наркотику або алкоголю на організм, наслідки вживання...).
3. Варіант рішення №1 (якщо я зроблю так, то які будуть позитивні наслідки, негативні наслідки, чим я ризикую?).
4. Варіант рішення №2 (позитивні наслідки, негативні наслідки).
5. Варіант рішення №3 (позитивні наслідки, негативні наслідки).
6. Хто може вплинути на моє рішення? (батьки, друзі, школа).
7. Мій вибір – варіант рішення №...





7

6



4



3



2



[illegible]

Попроси батьків допомогти тобі у виконанні завдання №1. Попроси їх навести приклад з власного життя, коли їм доводилося робити вибір. Як вони це робили? Яке рішення приймали? Що або хто допоміг їм прийняти рішення? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

[illegible]

Дата

Тема 7

Що таке залежність



ПІДКАЗКИ

Залежність – це коли людині важко жити без певної діяльності або вживання певної речовини. Людина може стати залежною від їжі, від азартних ігор, від комп'ютера, від роботи, від алкоголю, наркотиків, тютюну тощо. Залежність обмежує можливості людини, заважає здійсненню її мрій та планів на майбутнє.

Залежність від наркотиків або (та) алкоголю – це нестерпна потреба людського організму у вживанні

наркотику або алкоголю. Це хвороба, яка негативно впливає не тільки на здоров'я, а й на все життя людини – на її сім'ю, роботу, матеріальний статок, на спілкування з людьми, на її психіку, характер, поведінку тощо.



Ознаки залежності

- людина потребує все більше і більше того, від чого вона залежна;
- не помічає оточуючий світ;
- погіршується сон;
- втрачається інтерес до речей, які раніше завжди цікавили;
- з'являються проблеми в школі (на роботі);
- людина знаходиться у постійному пошуку грошей, щоб сплатити за своє задоволення, що може призвести до крадіжок;
- з'являється роздратованість оточуючим світом;
- людина не звертає уваги на зауваження друзів та слова близьких щодо змін в її поведінці та появі проблем у житті і здоров'ї;



- проблеми у спілкуванні з друзями та батьками;
- змінюється життя людини, звички, характер.



Завдання 1

Уяви своє життя в майбутньому. Намалюй: як ти бачиш себе через 10 років?



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



--

Виконай разом з батьками

Поговори зі своїми батьками про залежність від різних речовин та видів діяльності. Попроси їх навести приклади, коли залежність заважала людині жити повноцінним життям. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 8

Що таке здоров'я



ПІДКАЗКИ

Здоров'я – це стан людини, при якому і тіло, і душа відчувають себе чудово. Існує фізичне, духовне та психічне здоров'я. Здоров'я – це найцінніший твій скарб.

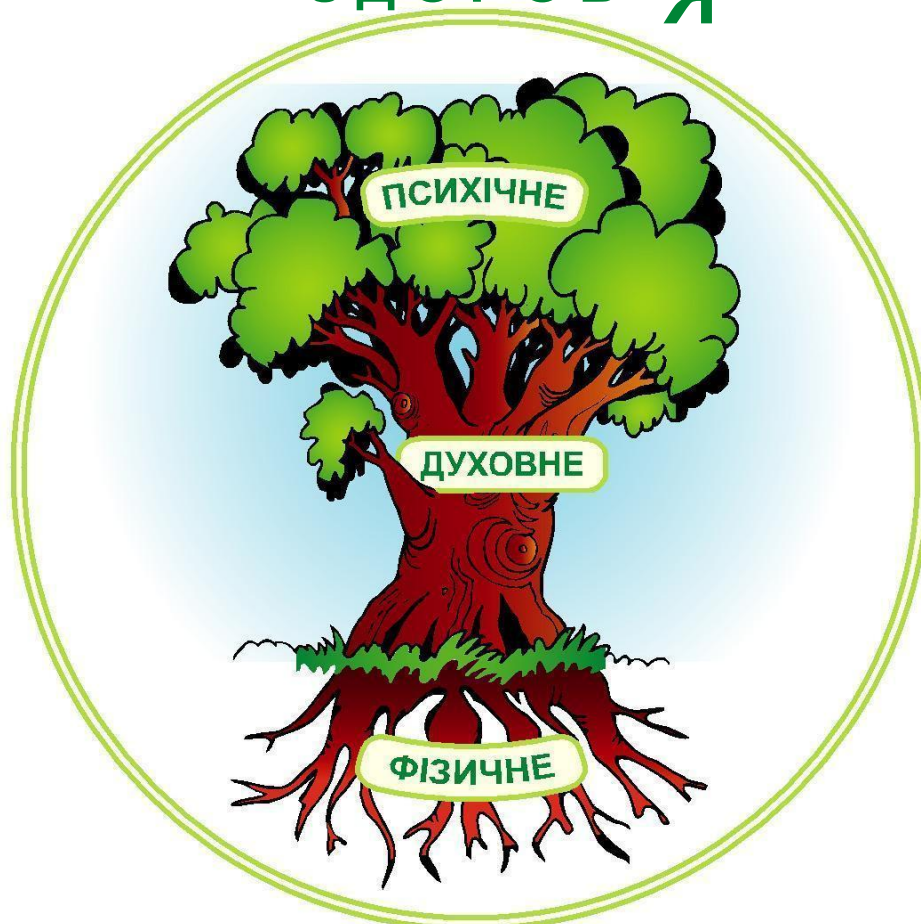
Фізичне здоров'я – це відсутність хвороб твого тіла.

Духовне здоров'я – це твої корисні вміння та звички, позитивні прагнення та мрії.

Психічне здоров'я – це твої позитивні думки про себе, твоя здатність керувати своїми емоціями та почуттями, твоя добра поведінка.



• ЗДОРОВ'Я •





Завдання 1

Намалюй здоров'я так, як ти собі його уявляєш.



Мої знахідки

Секрет 1



Виконай разом з батьками

Поговори зі своїми батьками про здоров'я, про способи підтримки здоров'я. Запитай батьків, чи підтримують вони власне здоров'я і яким чином? Які наслідки з цього мають? Розкажи батькам, як би ти хотів підтримувати власне здоров'я. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



*Вмію жити, тому що
роблю здоровий вибір!*

Робочий зошит для учнів 5 класу “Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір”. / Вієвський А. М.,

Лепеха К. І., Балакірева О.М., Дивак В.В., Дмитришина Н.А., Жданова М.П., Олійник І.М., Панок В.Г.,

Сидяк С.В. – Київ, 2014. – 24 с.

Рецензент:

Ягупов В. В., доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії «Всеукраїнський інформаційно-аналітичний центр ПТО» Інституту професійно-технічної освіти.

Ілляшенко Т. Д., провідний співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, кандидат психологічних наук.

Робочий зошит для учнів 5 класу “Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір” є частиною навчально-методичного комплексу “Комплексної програми з профілактики наркотичних та алкогольних проблем, зорієнтованої на учнів 1-11 класів, їх батьків та персонал загальноосвітніх закладів I – III ступенів навчання”. Зміст робочого зошиту спрямований на закріплення знань та формування корисних навичок щодо попередження появи наркотичних та алкогольних проблем.