



кл
ас

Робочий зошит для учнів

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



Дата

Тема 1

Соціальні наслідки вживання алкоголю та наркотиків



ПІДКАЗКИ

Ти коли-небудь мріяв про вживання наркотиків, “кумари” та “ломку”, про алкогольне отруєння, про похмілля та проблеми зі здоров’ям?..

Напевно, що “Ні”, тому що мрії та бажання людини пов’язані із позитивними наслідками своєї життєдіяльності.

Соціальні наслідки – це проблеми у спілкуванні з рідними, з оточуючими людьми, з друзями, вчителями, колегами та іншими; це проблеми у навчанні та на роботі, труднощі у вирішенні складних питань; це втрата здатності досягати цілей та бути успішним...



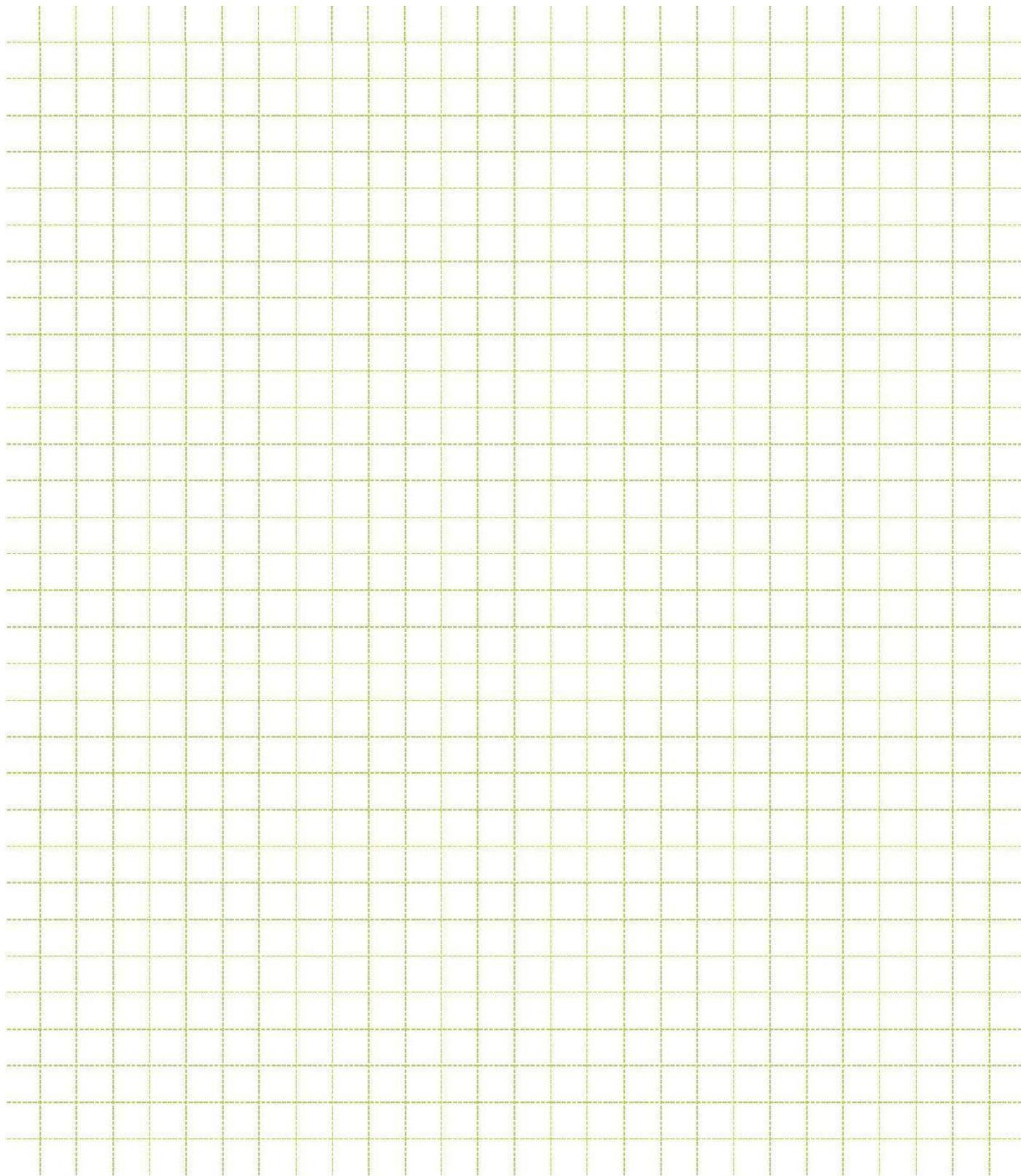


Завдання 1

Склади кросворд на тему:

“Соціальні наслідки вживання алкоголю та наркотиків”.

Умова: в кросворді повинно бути не менше 6 слів.





ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома

Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція: прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя відповідь	Відповідь батьків	Результат
1. Чи можливо вживати наркотики і не мати проблем із навчанням та роботою?	а) Так. б) Ні. в) Не знаю.			
2. Чи можливо вживати наркотики і не мати	а) Так. б) Ні.			

проблем				
у спілкуванні з батьками	в) Не знаю.			
та				
іншими членами сім'ї?				
3. Чи може наявність	а) Так.			
грошей допомогти	б) Ні.			
вживати наркотики без	в) Не знаю.			
проблем для життя та				
здоров'я?				

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Дата

Тема 2

Стрес та неефективні способи його подолання



ПІДКАЗКИ

Стрес (перекл. з англ. – **напруга, тиск**) – це стан психічної напруги, це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на вплив різних фізичних чи психологічних факторів (подразників).



Стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому на будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це твоя індивідуальна реакція, яка може

відрізнитись від реакції іншої людини. В її основі лежить твоє ставлення до конкретної ситуації, а також твої думки та почуття. Це душевний стан, який ти самостійно формуєш. Він пов'язаний з тим, що тебе оточує.

Стрес може мати позитивні та негативні наслідки. Наприклад, в ситуації іспитів більшість молодих людей перебуває у стані стресу. Але для одних такий стрес закінчується провалом іспиту, а інші мобілізують свої знання та сили і отримують гарні результати. Згадай ситуацію, коли здійснювалась твоя мрія... Чи була радість, приємне відчуття в душі, стукіт серця, швидкий пульс?... – це позитивний стрес. Згадай ситуацію небезпеки, ризику... Чи був стукіт серця, швидкий пульс, паніка, тривога, страх?... – це негативний стрес.

В чому різниця? В емоціях!

Кожний з нас реагує на стрес різними способами. Звернутися до паління цигарок, вживання алкоголю чи наркотиків або піти до гімнастичної зали, ... – вирішувати тільки тобі. Але, перш ніж прийняти рішення, варто дізнатися, які способи подолання стресу дійсно ефективні.



Завдання 1

Намалюй “стрес” так, як ти собі його уявляєш.



ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома

Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція : прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя	Відповід	Результат
		відповідь	ь батьків	
1. Чи допомагає вживання алкоголю подолати стрес?	а) Так.			
	б) Ні.			
2. Яким чином наркотик діє на людину,	а) Емоційний стан ще більше погіршується.			
якщо вона, вживаючи його, перебуває у	б) Емоційний стан покращується.			

негативному емоційному стані? 3. Які мої дії в ситуації стресу та поганого настрою?	в) Не знаю.			
---	-------------	--	--	--

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Дата

Тема 3

Тиск життєвої проблеми



ПІДКАЗКИ

Напевно, ти знаєш, що життя – це не тільки “світлі смужки” (приємні, щасливі та легкі моменти твого життя), а й “темні смужки” (неприємні, нещасливі, важкі моменти твого життя).

Які сигнали говорять тобі про те, що з’явилась “темна смужка” життя? ...Так, тобі погано, ти відчуваєш негативні емоції, не здійснюються плани, нічого не хочеться робити... Коли ти розумієш, що з’явилась “світла смужка”? ... Так, тобі добре, ти відчуваєш позитив, тобі хочеться реалізовувати свій потенціал, ти стаєш впевненою особистістю...

Згадай хоча б одну ситуацію, коли алкоголь чи наркотики позбавили людину неприємної життєвої ситуації, а натомість подарували повноцінне життя впевненої особистості?..

Єдине, на що “здатні” психоактивні речовини, під час їх вживання людиною у стані стресу, – це поява розслабленості та створення ілюзії, що проблеми ніби не існує. Якщо людина починає вживати психоактивні речовини кожного разу, коли переживає стрес, вона ризикує потрапити у психологічну залежність. Тому фахівці радять не вживати психоактивні речовини людині, яка бажає “втекти” від життєвих негараздів, зняти стрес, поліпшити емоційний стан, тому що це прямий ризик щодо появи проблем.

“Все проходить, і це також пройде...”

Цар Соломон



Завдання 1

Проаналізуй дану схему. Виникнення яких етапів людина може контролювати? Які етапи можуть виникнути поза волею людини? Який етап завжди контролюється людиною і чому?

Виникнення проблемної життєвої ситуації

Стрес

Поведінка

Негативні наслідки

Позитивні наслідки



Завдання 2

Запиши приклад важкої життєвої ситуації (реальної або взятої із кінофільму). Які емоції переживає людина в такій ситуації? Яке рішення приймає? Як можна ефективно вийти з такої ситуації?

Blank lined area for writing the answer.



ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома

Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція : прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя відповідь	Відповідь батьків	Результат
1. Чи можуть життєві проблеми стати причиною вживання алкоголю чи наркотиків?	а) Так. б) Ні. в) Не знаю.			
2. Чи правда, що проблеми у спілкуванні з батьками	а) Так. б) Ні.			

збільшують ризик появи проблем з наркотиками та алкоголем?	в) Не знаю.			
3. Чи правда, що вживання	а) Так.			
алкоголю чи наркотиків допомагають вирішити життєві проблеми?	б) Ні. в) Не знаю.			

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Успішність та вміння організувати себе



ПІДКАЗКИ

Самоорганізація – це процес, за допомогою якого ти створюєш свій простір, своє оточення, “створюєш” себе для успішної реалізації в суспільстві.

Самоорганізація допомагає людині успішно жити: навчатися, аналізувати отриману інформацію, працювати, пізнавати, підтримувати соціальні зв'язки, планувати свій час, відпочивати, досягати цілей...



Існує багато різних поглядів щодо визначення понять “успіх” та “успішність”. Ти можеш мати своє визначення. Лише перевір, чи відповідає воно таким критеріям:

- Успіх – це відчуття задоволення собою та своєю діяльністю в конкретний момент життя.
- Успішним можна бути в будь-якій сфері.
- Успіх не є випадковістю – це результат ефективної організації своєї

діяльності та себе в ній. **УСПІХ**

- Успішність передбачає наявність самоповаги та поваги інших до тебе.
- Не можливо досягти успіху без самоорганізації.
- Успіх – це відчуття щастя, тому він миттєвий.
- Успішність – це вміння здійснювати власні мрії, підтримувати ефективність своєї життєдіяльності.
- Успішність передбачає відповідальність перед собою за власну самоорганізацію.
- Успішність передбачає обов'язкову наявність твого прагнення успіху.





Завдання 1

Заповни таблицю.

Що потрібно мені, щоб бути успішною особистістю?	Що може завадити мені бути успішною особистістю?



ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома



Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція : прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відпо		речовин, просто втрачає інтерес до планування та органі- зації свого життя.
1. Чи допомагає вживання наркотику досягти успіху в житті?	а) Так. б) Ні. в) Не знаю.	3. Чи правда, що людині, яка позбавилася хімічної залежності, треба заново починати будувати своє життя?	а) Так. б) Ні. в) Не знаю.
2. Як впливає вживання наркотику чи алкоголю на планування та організацію власного часу?	а) Вживання нар чи алкоголю не заважає планувати та організову- вати свій вільний діловий час. б) Після вживанн нарко- тику чи алкоголю відбу- ваються зміни у поведін- ці, які заважають плану- вати та організое свій вільний та д час. в) Людина, яка м про- блеми із вживанн психоактивних		

Моя Відповідь **Результат** відповідь батьків

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Дата

Тема 5

Фактори ризику вживання алкоголю та наркотиків



ПІДКАЗКИ

Стрес, поганий настрій, розчарування, горе – це особистісні фактори ризику вживання психоактивних речовин.

Емоційний стан не є причиною вживання алкоголю чи наркотиків, він лише може викликати у людини бажання справитися з негативними емоціями за допомогою психоактивної речовини.

Причиною вживання алкоголю чи наркотиків є власний вибір людини.

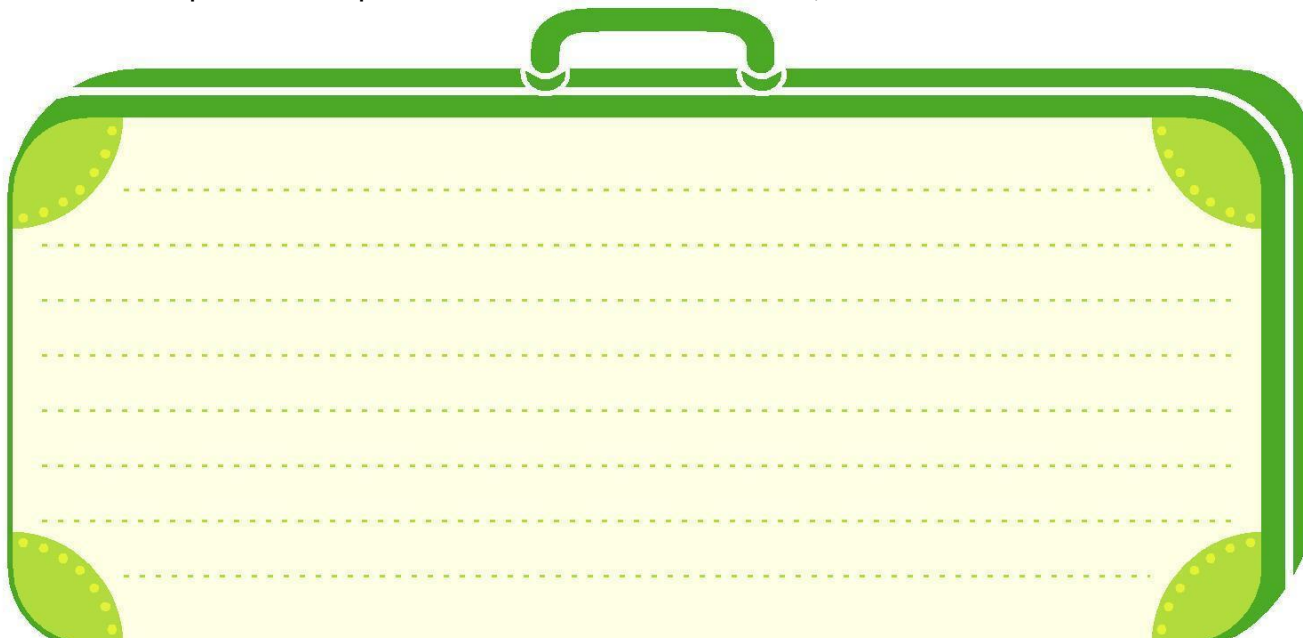
Якщо людина звикає вживати алкоголь кожного разу, коли перебуває в стані стресу, чи просто, маючи поганий настрій, ризик появи психологічної, а потім і фізичної залежності, у неї дуже високий.



Завдання 1

Завдання: напиши список того, що тебе хвилює, список проблем, які викликали чи можуть викликати у тебе стрес, негативні емоції.

Інструкція: уяви, що це валіза, до якої ти складаєш свої стреси, все, що тебе хвилює, бентежить, лякає, стомлює. Без твого дозволу з цієї валізи не зможе вирватися жодна проблема. Проте ти можеш діставати щось, змінювати і знов складати...





ВИСНОВКИ



--



--

Заповни анкету вдома

Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція: прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	3. Що допомагає мені			
1. Чи може стресова ситуація бути ризиком вживання наркотику чи алкоголю?				
2. Що мене найбільше тривожить?				

Моя Відповідь
Варіанти відповіді
батьків **Результат**

- а) Так.
- б) Ні.
- в) Не знаю.

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Оцінка проблемної ситуації та прийняття рішення



ПІДКАЗКИ

Ефективне вирішення проблемних ситуацій формується в процесі життєвого досвіду та підготовки.

Вживання алкоголю та наркотиків впливає на мислення, увагу, сприйняття людини. А ці психічні процеси повинні бути “у формі”, тобто активними для вирішення складних питань життя. Саме тому у людей, які залежні від алкоголю чи наркотиків, так багато проблем...

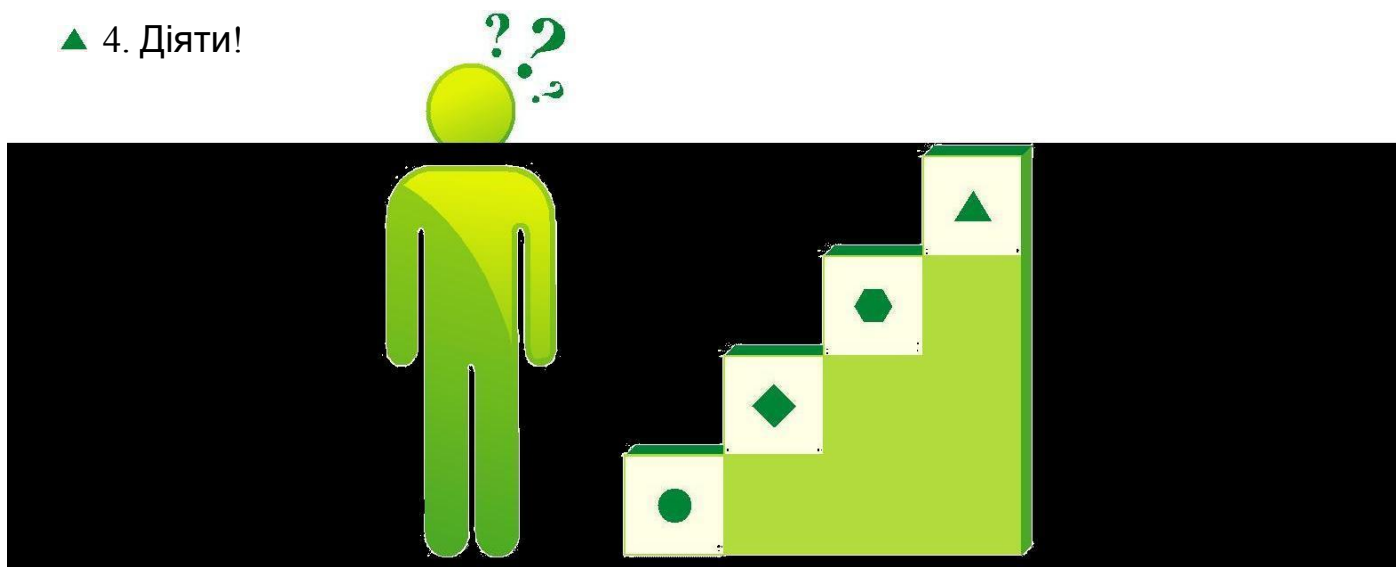


ПАМ'ЯТАЙ!

Проблема – це лише тимчасова складність життя.

Щоб вирішувати проблеми, а не “втікати” від них, потрібно:

1. Визнати наявність проблеми.
2. Оцінити ситуацію з критичного погляду, тобто уявити усі можливі варіанти її розвитку.
3. Обрати ефективний та безпечний шлях вирішення проблеми.
4. Діяти!





Завдання 1

Запиши приклад однієї проблемної ситуації та ефективні й неефективні способи її розв'язання.

Ситуація:

--	--

**Неефективні способи
вирішення проблеми**

**Ефективні способи
вирішення проблеми**



ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома

Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція: прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б), в), г), д), е) або ж). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя відповідь	Відповідь батьків	Результат
1. Що означає поняття “оцінити проблемну ситуацію”?	а) Визначити шляхи її вирішення. б) Обрати безпечний та найефективніший варіант вирішення проблеми. в) Вжити наркотик для кращого розуміння проблеми.			
2. Чи правда, що у стані наркотичного	а) Так. б) Ні.			

чи алкогольного сп'яніння важко приймати рішення та вирішувати проблеми?	в) Не знаю.			
3. Які способи вирішення конфлікту є ефективними?	а) Запропонувати вжити наркотик. б) Запропонувати випити. в) Вислухати претензії та запро- понувати свої варіанти виходу. г) Вступити у бійку. д) Залишити все, як є. е) Знайти компроміс. ж) Погодитися, але зробити на власний розсуд.			

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Проблеми в житті залежної людини



ПІДКАЗКИ

Існує твердження, що “доки сам не спробуєш – не зрозумієш”. Наприклад, “доки сам не стрибнеш з парашутом, не зрозумієш, як це прекрасно”.

А ось інший приклад, “доки сам не спробуєш наркотик, не зрозумієш що це таке”.

А тепер скажи, про що ти знаєш більше: про стрибки з парашутом чи про наркоманію?..

Напевне, зараз кожний знає, які проблеми викликає вживання наркотичних речовин. І більшості підлітків та молодим людям не спадає на думку спробувати наркотики, щоб довести факт їхньої шкоди.

Окрім проблем зі здоров'ям та життям, у хімічно залежної людини є ще одна проблема, яка заважає їй відмовитися від психоактивної речовини та почати нормально жити. Це заперечення своїх проблем, своєї залежності. На ранніх етапах вживання – ця проблема найбільш важка для вирішення. Молода людина виправдовує власне вживання фразами, на зразок: “У мене все під контролем”, “Я ніколи не буду залежним”, “Це в останнє, я більше не буду...” Тому проблеми в її житті продовжують збільшуватись, а разом з ними і залежність...

Не все в житті варто пробувати, щоб дізнатися про реальні наслідки...





Завдання 1

Ситуація для обговорення в групі.

Денис, 16 років. Молодший син в родині, має старшу сестру, яка живе окремо, працює. Денис вживає наркотики півтора роки. Батьки знають про проблему Дениса, намагались втрутитись: наймали психолога, відвозили до бабусі в інше місто на канікули, водили до лікаря – марно. Денис почав красти гроші в батьків та інших родичів. Стосунки з батьками погані. Батько майже не спілкується з Денисом, обіцяє, як тільки той досягне повноліття, – вижене з дому. З однокласниками майже перестав спілкуватись, залишилось тільки декілька хлопців, з якими час від часу зустрічається. Останнім часом здоров'я Дениса значно погіршилось: вчитись не може, школу часто пропускає, депресії, роздратованість, безсоння. Денис намагається кинути наркотики самотужки, проте поки що не вдало.



ВИСНОВКИ



Заповни анкету вдома



Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція: прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: а), б) або в). Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя відповідь	Відповідь батьків	Результат
1. Чому людині важко зупинитися після першої спроби вживання наркотику?	а) Тому що, в більшості випадків, на першому етапі вживання не виникає тяжких негативних наслідків в житті цієї людини. б) Тому що людина вважає, що ніколи не стане залежною. в) Тому що “тисне” проблемна життєва ситуація.			
2. Чому молода людина, яка вже має цілий “возик” проблем, все одно продовжує вживати психоактивні речовини?	а) Тому що вона має хімічну залежність. б) Тому що вона заперечує наявність проблем та знаходить причини для наступного вживання. в) Тому що їй важко (немає бажання) вирішити власні проблеми.			
3. Чи правда, що	а) Так.			

людині, яка позбавилася	б) Ні. в) Не знаю.			
хімічної залежності, треба заново починати будувати своє життя?				

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети, варто проаналізувати відповідь батьків та зробити висновки.

Здорове вирішення життєвих проблем.



ПІДКАЗКИ

Здорове вирішення проблем – це вирішення життєвих проблем та пошук виходу із складних ситуацій життя ефективними та безпечними способами.

Аутогенне тренування (самонавіювання) – це метод психологічного розвантаження і зняття нервової напруги за допомогою частого повторення підбадьорюючих фраз. Аутогенне тренування – це не лише релаксація, це уміння

налаштовуватися на що-небудь. Якщо ти оволодієш технікою аутогенного тренування, то зможеш швидко зняти напругу, стрес, і тобі вистачатиме 15-20 хвилин для того, щоб відпочити і відновити свої сили.

Візуалізація – це метод свідомого формування образів в уяві, що призводить до позитивних відчуттів. Варто уявити собі що-небудь приємне, як на обличчі відразу з'явиться посмішка. Візуалізація дуже сильно впливає на свідомість, хороша картина викликає хороші відчуття, погана – погані. Настрій людини змінюється дуже часто, залежно від зовнішніх обставин, тому під час візуалізації намагайся уявити якомога виразніші картинки. Вони допоможуть викликати сильні позитивні емоції. Секрет в тому, щоб навчитися за допомогою візуалізації, не залежно від зовнішніх обставин, відчувати себе добре.

Медитація – психологічна техніка, спрямована на концентрацію уваги на своїх внутрішніх процесах і досягнення зміненого стану свідомості.





Проаналізуй свій вибір, якщо ти обрав небезпечні способи – закресли їх.

1. Почати їсти солодке.
2. Відпочивати.
3. Займатися фізкультурою.
4. Поговорити з рідною людиною чи другом про свої переживання.
5. Більше часу проводити з родиною.
6. Підготувати комусь приємний сюрприз.
7. Зайнятися улюбленою справою (хобі, захоплення).
8. Потанцювати.
9. Випити алкоголь.
10. Намалювати щось.
11. Послухати музику.
12. Зайнятися самозаспокоєнням (аутогенне тренування, медитація).
13. Заспівати під караоке.
14. Переглянути цікавий кінофільм.
15. Вжити наркотик.
16. Пограти в комп'ютерні ігри.
17. "Посидіти" в Інтернеті.
18. Зайнятися активним відпочинком.
19. Масаж.
20. Сауна.
21. Інше

[illegible]



Заповни анкету вдома



Анкета “Оцінка рівня інформованості”

Інструкція: прочитай питання анкети. Обери варіант (варіанти) відповіді на питання та запиши її в колонці “Моя відповідь” у формі позначки: від 1 до 12. Потім прочитай питання анкети батькам та запиши їх відповіді у колонці “Відповідь батьків”. Порівняй результати відповідей. Якщо вони різні, з’ясуй, чому батьки думають саме так, та назви свої аргументи на користь власної відповіді.

Результат: 1 бал, якщо відповіді співпали; 0 балів, якщо відповіді різні.

Питання	Варіанти відповіді	Моя відповідь	Відповідь батьків	Результат
1. Чи правда, що вживання наркотиків збільшує проблемні ситуації в житті молодшої людини?	1) Так. 2) Ні. 3) Не знаю. _____ _____ _____			
2. Що для тебе означає поняття “бути успішним”?				
3. Які із запропонованих способів подолання стресу ефективні для тебе?	1) Вживання наркотику. 2) Фізкультура (фізичні вправи, спорт, танці). 3) Глибоке дихання. 4) Вживання алкоголю. 5) Творчість (малювання, музика, спів...). 6) Аутогенне тренування (самозаспокоєння). 7) Биття подушок. 8) Душ, ванна. 9) Масаж. 10) Сауна. 11) Кіно. 12) Інше			

Рекомендація: у випадку, якщо ти не знаєш або не можеш визначитися з відповіддю на конкретне питання анкети,

Вмію жити, тому що роблю здоровий вибір!

варто проаналізувати відповідь батьків
та зробити висновки.



Робочий зошит для учнів 10 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 10 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.

