кл
ас

Робочий зошит для учнів

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

Дата

Тема 1

Факти про алкогольні напої

ПІДКАЗКИ

“Якщо ти володієш інформацією, ти володієш світом”.

Мова йде лише про достовірну інформацію, так звані **ФАКТИ**. Але існує неправдива інформація, яка тільки здається реальною, і тому називається **ХИБНОЮ**.

Хибні твердження щодо алкоголю та наслідків його вживання створюються з метою:

- продажу (рекламні ролики)
- виправдання власних негативних вчинків (наприклад: “Я б не зробив це, якби не алкоголь”)
- напоїти людину (“розв’язати язика” – дізнатися правду)
- тиску на людину (наприклад: “Ти що боягуз, випий за компанію, чи ти нас не поважаєш ?..”)
- покращення настрою (наприклад: “Алкоголь – найкращі ліки від стресу та депресії...”)
- завоювати авторитет серед друзів (наприклад: “Вживати алкоголь – це круто!”)

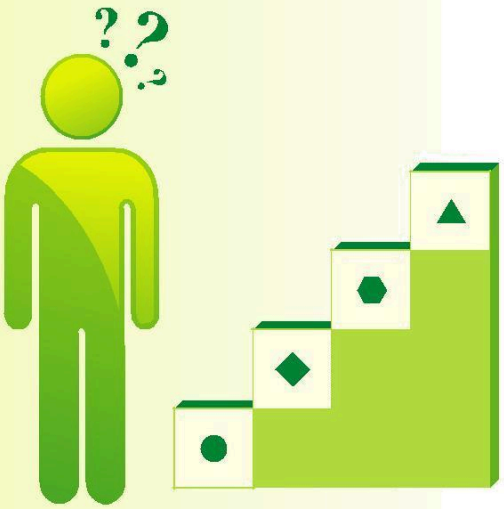
ПАМ’ЯТАЙ!

Якщо ти володієш фактами про алкоголь та наслідки його вживання, ти володієш ситуацією. Ти знаєш ступінь ризику і приймаєш рішення на користь безпечної поведінки.

Якщо ти довіряєш хибній інформації – ти у небезпеці!

Кроки аналізу інформації

- Отриману інформацію сприймаю критично (маю сумніви щодо її достовірності).
- Перш ніж приймати рішення щодо варіанту дій, дізнаюсь правду від джерел, яким довіряю.
- Не дозволяю, щоб на мене тиснули.
- Приймаю рішення, базуючись на своїх зна-ннях та бажаннях.



Завдання 1

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	визначи-тися			Не можу
1	Алкоголь – це зігріваючий засіб.						
2	Якісні спиртні напої шкоди не завдадуть.						
3	Пиво – це алкогольний напій.						
4	Палити та вживати алкоголь – це не модно.						
5	Алкоголь – це стимулююча речовина.						
6	Вживання пива, алкогольних коктейлів та інших алкогольних напоїв шкідливе для підліткового організму.						

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему: “Алкоголь та його застосування”. Запропонуй обговорити питання: чи існують позитивні наслідки використання спирту та алкогольних напоїв? Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 2

Дружба та дружні інтереси

ПІДКАЗКИ

Дружба – це близькі відносини між людьми, засновані на взаємній довірі, спільності інтересів. Справжня дружба – це передусім взаємна повага поглядів, інтересів, бажань, це вміння знаходити компроміси у проблемних ситуаціях.

Завдання 1

Допиши список: навіщо підліткам потрібна дружба? Потім познач ті варіанти, які відповідають тобі.

щоб подолати самотність

щоб проводити цікаво час

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначи-тися
1	Алкоголь допомагає познайомитися.			
2	Дружба – це взаємоповага.			
3	Існує несправжня дружба.			
4	Іноді можуть дружити заради грошей.			
5	Дружити краще з тими, хто “крутіший”.			
6	Повага друзів залежить від того, скільки ти можеш випити.			
7	Важко дружити, коли вживаєш наркотики.			
8	Вживання алкоголю допомагає сподобатись дівчатам/хлопцям.			

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про дружбу. Запропонуй обговорити питання: “ Що означає поняття “справжня дружба”? Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 3

Секрети рекламного бізнесу

ПІДКАЗКИ

Реклама – це інформаційне повідомлення про товар чи по-слугу, спрямоване на людину з метою викликати у неї зацікав-леність та бажання придбати те, що рекламується. Саме з цією метою більшість виробників використовують неправдиву інформацію щодо своєї продукції, приховують негативні наслідки та створюють хибні образи щодо застосування товару.

Завдання 1

А) Запиши приклади реклами, в яких використовується неправдива інформація щодо наслідків використання конкретного товару (особливо алкогольних напоїв)?

Б) Намалюй разом з батьками рекламу здорового способу життя, як ти її собі уявляєш.

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	визначи-тися			Не можу
1	Реклама впливає на свідомість людей.						
2	Реклама спонукає людей придбати товар.						
3	В рекламі застосовується тільки правдива інформація.						
4	Рекламні повідомлення необхідно оціню-вати критично.						

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про рекламні повідомлення. Запропонуй обговорити питання: “Що приховує реклама, особливо реклама алкогольних напоїв ?” Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 4

Як сказати “Ні” і не втратити друзів

ПІДКАЗКИ

Вміння говорити “Ні” – це корисне вміння, яке є голов-ною ознакою впевненої поведінки людини в ситуаціях небезпечної пропозиції.

Якщо ти володієш достовірною інформацією, нескладно відмовити незнайомій людині у небезпечній пропозиції. Набагато складніше відмовити другові чи компанії друзів у небезпечній пропозиції. В ситуації тиску друзі не вико-

ристовують агресивність чи шантаж. Вони можуть застосовувати умовляння, лестощі, обіцянки і, при цьому, наводити аргументи на користь вживання алкоголю чи марихуани, не володіючи реальними знаннями щодо наслідків їх вживання. Тому треба вчасно помітити тиск і застосувати техніку відмови.

Завдання 1

Техніка відмови у дружніх стосунках

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	визначи-тися	Не можу
1	В ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати: “Ні! Мене це не цікавить!”				
2	Підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати власні інтереси, поважають більше, ніж того, хто не відмовляє і постійно погоджується з думками друзів.				
3	Якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, вони вважатимуть мене боягузом.				
4	Побачення може бути цікавим без вживання вина.				
5	Під час вечірки з нагоди дня народження можна сказати: “Ні, дякую, я не вживаю алкоголь!”				

6 Деякі підлітки втратили стосунки з друзями, тому що стали залежними від психоактивної речовини.

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему здоров’я. Запропонуй обговорити питання: “Як протистояти тиску з боку друзів, але при цьому не втратити з ними стосунки?” Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 5

Ситуації ризику

ПІДКАЗКИ

Ситуації ризику – це ситуації, в яких події можуть мати негативні наслідки. Чим вища їх ймовірність, тим вищий ступінь ризику.

РИЗИК!

Наприклад, визнач ступінь ризику в наступних ситуаціях:

- у тебе вдома є бар, в якому знаходиться недопита пляшка лікеру;
- друг купив пиво і пропонує тобі скуштувати;
- ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі, вони вмовляють тебе покурити "травку" за допомогою фраз на зразок: "Ти що маленький?...Слабак!?"

Завдання 1

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком "+".

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначи-тися
1	До 20 років краще не вживати алкогольні напої.			
2	Більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку.			
3	В житті все треба спробувати.			
4	Людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю.			
5	Ризик – це благородна справа.			
6	Вживання відразу кількох психоактивних речо-вин може призвести до втрати свідомості, отру-єння, передозування.			
7	Вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій.			

8 Вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування.

9 Ризик мати алкогольні проблеми вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність.

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: "Чи може успіх і вживання психоактивних речовин існувати поряд?" Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 6

Ефективні дії в ситуації ризику

ПІДКАЗКИ

Ефективні дії в ситуації ризику – це впевнена поведінка, усвідомлене рішення та здоровий вибір. Агресивна пове-дінка заважає приймати правильні рішення, аналізувати ситуацію, що може викликати зворотну агресію. Невпевне-на поведінка заважає сказати “Ні” в ситуаціях небезпечної пропозиції та швидко приймати усвідомлені рішення в ситуаціях небезпеки. Кожного дня ми зустрічаємось з різни-ми видами і ступенями ризику, і тому в багатьох випадках

знаємо, як треба себе поводити, що робити, наприклад, на дорозі під час руху транспорту. Ситуації, пов’язані із ризиком вживання психоактивних речовин (ПАР), зустрічаються не так часто, і деякі з нас можуть не знати, як ефективно діяти в такому випадку.

Завдання 1

Мої дії в ситуації ризику

1

2

3

4

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	визначи-тися			Не можу
1	Якщо я володію достовірною інформацією про наслідки вживання ПАР, я значно зменшую ризик появи проблем із ними.						
2	Вміння протистояти тиску, говорити: “Ні! Мене це не цікавить!” навіть друзям, – допоможе уникнути проблем, пов’язаних із вживанням ПАР.						
3	В ситуаціях небезпечної пропозиції не варто відмовляти агресивно.						
4	Невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику.						
5	Впевнена поведінка – це пряма постава, піднята голова, погляд у вічі, чітка мова, усвідомлена позиція.						

6 Не варто ризикувати своїм здоров’ям заради цікавості спробувати ПАР.

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему здоров’я. Запропонуй обговорити питання: “Що робити в ситуаціях ризику, пов’язаних із вживанням алкоголю ?” Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 7

Залежність від алкоголю

ПІДКАЗКИ

Психічна залежність від алкоголю – це хворобливий потяг до вживання алкоголю, щоб відчути задоволення або позбутися психічного дискомфорту. Вживання алкоголю з причин позбутися неприємних переживань або з метою “втекти” від життєвих проблем є великим ризиком появи алкогольної залежності.

Фізична залежність від алкоголю – це нестерпна фізична потреба людини вжити алкогольний напій. Проявляється в тому, що людина починає вживати алкоголь і напиватися два, три дні поспіль. Поступово залежність прогресує, і людина починає напиватися щодня протягом місяця і більше, доки не потрапить до лікарні. Фізична залежність починається тоді, коли людині для досягнення стану сп’яніння необхідна все більша і більша кількість алкоголю.

Толерантність до алкоголю – це стан, при якому організм знижує або взагалі втрачає свою чутливість до алкоголю, в результаті чого він не захищається від “отрути”, а, навпаки, вимагає її все більше і більше. Якщо людина почала вживати алкоголь ще в ранньому віці, вона з більшою вірогідністю може стати залежною від алкоголю.

Похмілля – це синдром “відміни”, при якому людина відчуває психічний та фізичний дискомфорт в результаті відсутності алкоголю.

Завдання 1

Перед тобою список різних речей, явищ, з якими може зустрітися кожна людина в своєму житті. Як правило, вона сама обирає яким чином будувати власне життя. Тобі потрібно поставити плюс навпроти тих речей, які ти обираєш для свого життя. При потребі доповни свій список, відмітивши його кольором.

Я обираю…

+ щастя	алкогольну залежність	.....
гарні оцінки	наркотики	.....
любов	гарний одяг	.....
алкоголь	цікаві подорожі	.....
кар'єру	хвороби	.....
авторитет	добрі стосунки з родиною	.....
повагу	наркотичну залежність	.....
гроші	сором	.....
машину	успіх	.....
справжніх друзів		.....

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком "+".

№	Твердження	Згоден	Не згоден	Не можу визначи-тися
1	Підліток, який вживає алкоголь, не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих.			
2	Людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди не тільки своєму здоров'ю та життю.			
3	Вживання алкоголю не допомагає вирішувати життєві проблеми.			
4	Випити алкогольні напої – це ризиковий спосіб підвищити настрій.			
5	Відсутність блювотного рефлексу після великої кількості випитого алкоголю є симптомом алко-гольної залежності.			
6	Люди, залежні від алкоголю, – це лише ті люди, які "сплять під парканом".			
7	Алкогольна залежність – це невиліковна хвороба.			
8	Чим раніше молода людина почне вживати			

алко-гольні напої, тим більший ризик для неї потрапи-ти у алкогольну залежність.

9 Велика кількість підлітків не вживають алкоголь-ні напої.

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: "Як проблеми, пов'язані із вживанням алкоголю, завадили знайомим, друзям, родичам, відомим людям здійснити життєві плани?" Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 8

Здоров’я проти алкоголю

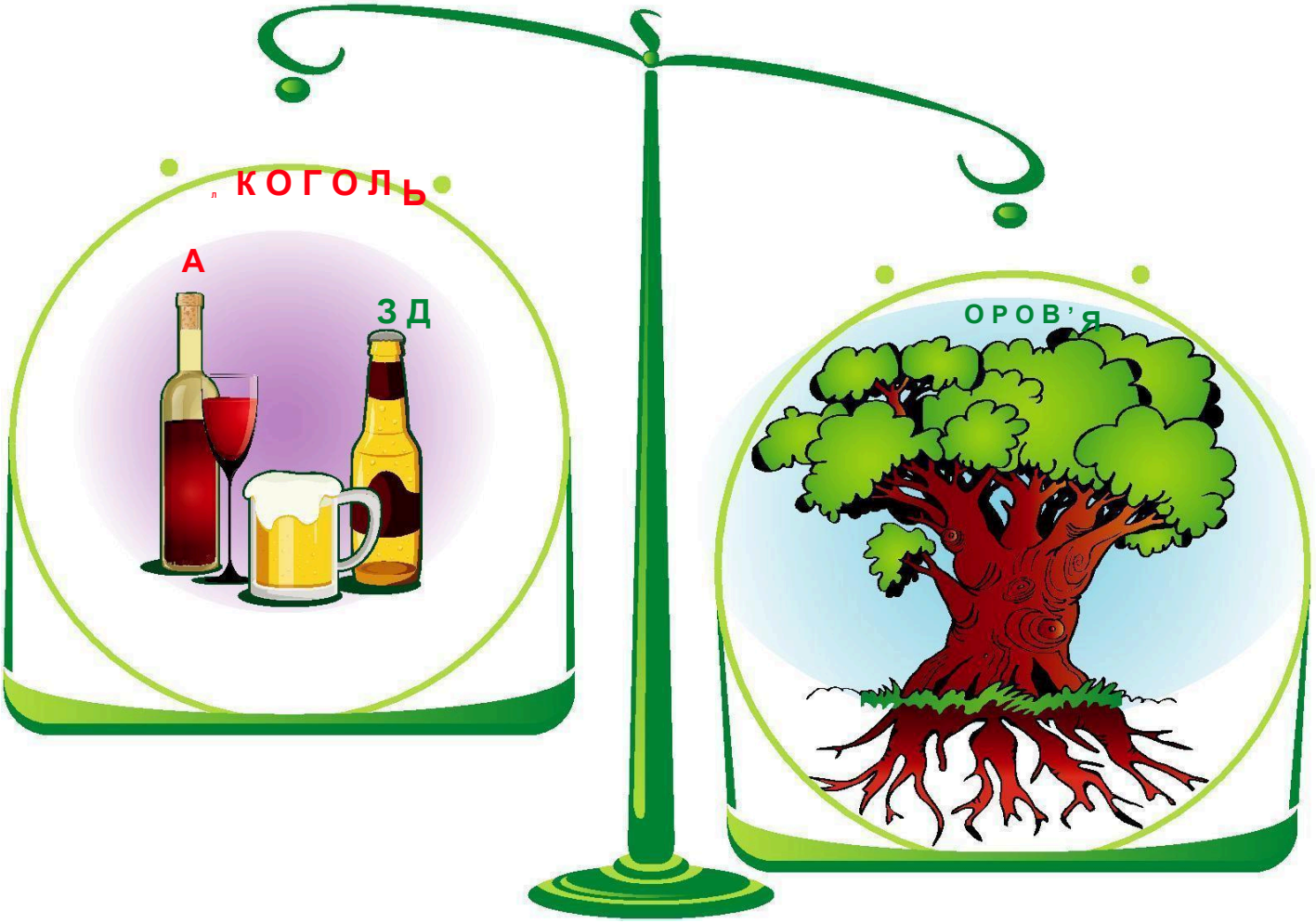
ПІДКАЗКИ

Здоров’я – це фізичне та психічне благополуччя людини, а не тільки стан, коли вона не хворіє.

Успіх людини залежить від її усвідомлених, вчасно прийнятих рішень.

Алкоголь – це психоактивна речовина, що негативно впливає на психічні процеси, гальмує нервову систему.

Особливо небезпечний алкоголь для організму, який знаходиться на стадії розвитку – у дитячому та підлітковому віці.



Завдання 1

Роздивись малюнки. Знайди та обведи зеленим кольором атрибути успішного способу життя. Знайди та обведи червоним кольором атрибути неуспішного способу життя.

Завдання 2

Анкета для самооцінки

Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком “+”.

№	Твердження	Згоден	Не згоден	визначи-тися			Не можу
1	Людський організм може прожити і без вживання алкогольних напоїв.						
2	Алкоголь негативно впливає на печінку.						
3	Алкоголь негативно впливає на мозок та нервову систему людини.						

4 Алкоголь заважає приймати усвідомлені рішення.

5 Алкоголь підвищує працездатність організму.

6 Алкоголь робить людей негарними та неприємними.

7 Підтримувати здоровий спосіб життя – це модно.

ВИСНОВКИ

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками на тему здоров' я. Запропонуй обговорити питання: "Чому підтримувати здоровий спосіб життя – це модно?" Порівняй свою відповідь із відповіддю батьків. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Робочий зошит для учнів 7 класу “ Моє здоров ' я... Моє рішення ... Мій вибір ”. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірєва 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 7 класу “Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір” є частиною навчально-методичного комплекту “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.