



кл
ас

Робочий зошит для учнів

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



Дата

Тема 1

Небезпека раннього вживання алкоголю та наркотиків



ПІДКАЗКИ

Психоактивні речовини – це речовини, що викликають звикання та (або) залежність, внаслідок вживання яких змінюється поведінка людини. До психоактивних речовин відносяться алкоголь, наркотичні речовини, кофеїн, тютюн, ліки.

Нелегальні психоактивні речовини – це речовини,

які заборонені законом України для використання та продажу. Наприклад, марихуана відноситься до нелегальних психоактивних речовин.

які людина може алкоголь, тютюн, речовин. Алкоголь

Легальні психоактивні речовини – це речовини,

законно купувати та використовувати. Наприклад, розчинники відносяться до легальних психоактивних заборонений для вживання дітьми до 18 років.



Завдання 1

Заповни таблицю.

Що я отримаю, якщо почну вживати наркотики?

Що я втрачу, якщо почну
вживати наркотики?





Мої знахідки

Секрет 1



Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про психоактивні речовини. Разом з ними знайди інформацію (Інтернет, книги, журнали, брошури тощо) про наслідки вживання алкоголю, наркотиків, тютюну підлітками. Попроси батьків допомогти тобі визначити, де міф, а де правдива інформація. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 2

Що врятує від нудьги та смутку



ПІДКАЗКИ

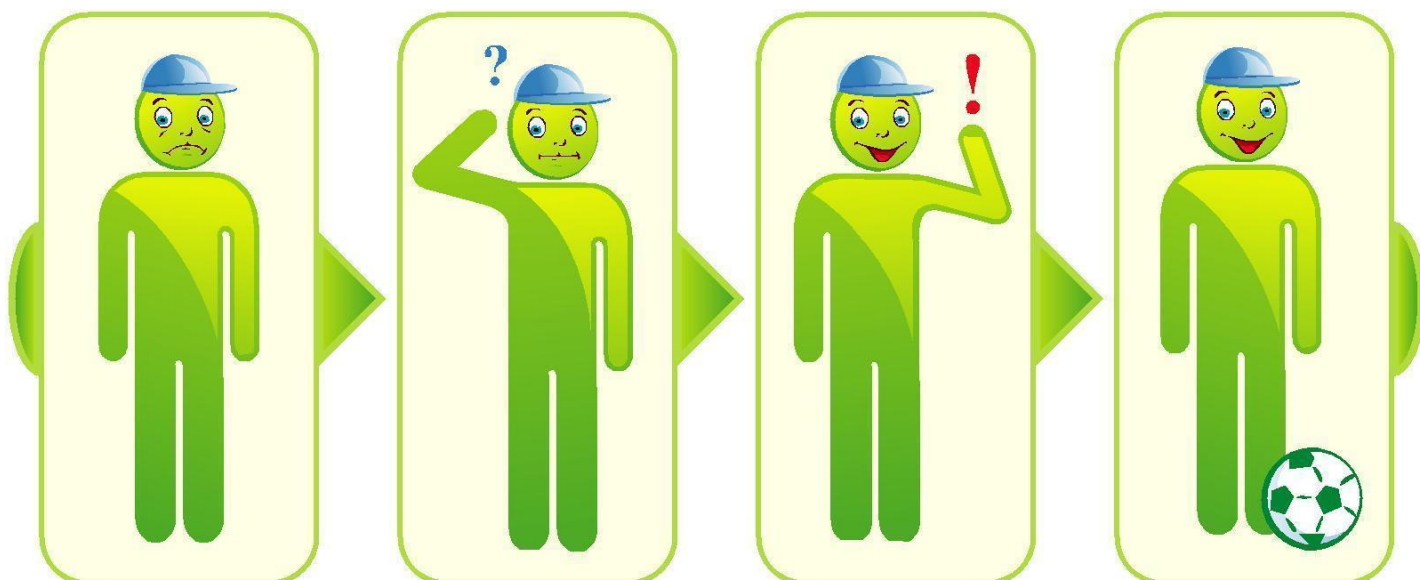
Смукот – це негативний емоційний стан людини, який часто супроводжується низькою самооцінкою,

викликаний горем, невдачами, розчаруванням.



Низька самооцінка – це низька оцінка своїх можливостей, своєї зовнішності.

Нудьга – це негативний емоційний стан, при якому людина не хоче або не знає, яким чином можна цікаво провести час. Деякі молоді люди починають вживати психоактивні речовини з метою подолання нудьги, але це дуже ризикований та небезпечний спосіб подолання неприємних емоцій.





Завдання 1

Запиши безпечні види відпочинку та розваг, які допомагають тобі справлятися зі смутком та нудьгою? Або намалюй їх.



Мої знахідки

Секрет 1

Handwriting practice area for 'Секрет 1' with 8 horizontal dashed lines.

Секрет 2

Handwriting practice area for 'Секрет 2' with 8 horizontal dashed lines.



Yellow rounded rectangular box for notes.

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про негативні емоції та почуття. Запитай, в яких випадках вони відчувають смуток та нудьгу? Як вони долають такі негативні стани? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 3

Ситуації групового тиску. Права особистості



ПІДКАЗКИ

Груповий тиск – це тиск з боку групи людей на тебе, твої думки, переконання, погляди, поведінку. Тиск може відбуватися навіть з боку твоїх друзів.

Протистояння тиску – це корисне вміння особистості, яке проявляється у відстоюванні своїх прав, поглядів та бажань. Впевнена усвідомлена відмова в ситуації небезпечної пропозиції є однією з характеристик вміння протистояти тиску.



Я особистість, яка має права!

Особистість – це людина зі своєю унікальністю (неповторністю), зі своїми поглядами, переконаннями, життєвими цінностями, здібностями, зі своїми обов'язками та правами. Особистість відзначається вмінням відстоювати свої інтереси та права.

Права особистості – це твій захист. Це корисні знання про твої можливості в проблемних ситуаціях.

Завдання 1

Які ти маєш права, коли на тебе здійснюється тиск з боку інших людей? Запиши їх.

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.



Мої знахідки

Секрет 1

Handwriting practice area for 'Секрет 1' with 8 horizontal dashed lines.

Секрет 2

Handwriting practice area for 'Секрет 2' with 8 horizontal dashed lines.



Yellow rounded rectangular box for notes or additional information.

Виконай разом з батьками

Запитай батьків, чому важливо користуватися правами особистості в житті? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Handwriting practice area for the final section with 8 horizontal dashed lines.

Усвідомлене рішення та впевнена відмова



ПІДКАЗКИ

Поведінка людини – це форма діяльності людини, її реакція на оточуючий світ та дії інших людей. Поведінка людини проявляється в її рухах, настрої, діях, вчинках, спілкуванні, жестах, міміці та пов'язана з її характером, поглядами, переконаннями.

Впевнена поведінка – це поведінка, при якій ти відстоюєш свої інтереси та захищаєш свої права.

Впевненість тісно пов'язана зі знаннями про наслідки небезпечної ситуації.

Невпевнена поведінка – це невміння відстоювати власні погляди та бажання, захищати власні права. В ситуації небезпечної пропозиції та тиску з боку інших людей невпевненість заважає прийняти правильне рішення, і людина піддається негативному впливу. Невпевненість тісно пов'язана з відсутністю знань про наслідки небезпечної ситуації.

Агресивна поведінка – це поведінка, спрямована на заподіяння фізичної або психічної шкоди конкретній людині, або групі людей, або шкоди матеріальному об'єкту. Людина з агресивною поведінкою відстоює тільки свої інтереси та бажання і не зважає на інтереси та права інших людей.

Усвідомлене рішення в ситуації тиску – це рішення, причиною якого є власні погляди, бажання людини та її знання щодо можливих наслідків ризикованої поведінки. Усвідомлена відмова, як правило, супроводжується впевненою поведінкою.

Неусвідомлена рішення в ситуації тиску – це рішення, причиною якого є відсутність у людини конкретних знань щодо можливих наслідків ризикової поведінки. Молода людина може піддатися тиску з боку інших просто “за компанію”, не усвідомлюючи наслідків майбутніх ризикованих дій.





Завдання 1

Роздивись малюнки. Запиши, на якому малюнку Герой поводить себе впевнено, невпевнено, агресивно?



Запиши складові впевненої поведінки:



Завдання 2

Ситуація:

Друзі запропонували Герою прогуляти урок і піти до парку випити пива. Допоможи Герою прийняти усвідомлене рішення. Познач стрілкою обрані варіанти рішень так, як показано на прикладі.

Я зовсім не
повинен робити
те, що вони
хочуть!

Всі підуть
і я піду!

Думаю,
що

один раз

можн
а!



● Моє здоров'я
важливіше!

Я не хочу це
робити, нехай
поважають мої
бажання також!

Я не хочу

прогулюва
ти
урок!

***Піду, а то
подумають,
що я боягуз!***



Мої знахідки

Секрет 1

Handwriting practice area for 'Секрет 1' with 8 horizontal dashed lines.

Секрет 2

Handwriting practice area for 'Секрет 2' with 8 horizontal dashed lines.



Виконай разом з батьками

Запитай у батьків, коли впевнена поведінка допомагала їм протистояти тиску з боку іншої людини або групи людей? Поговори з батьками про усвідомлене рішення. Попроси їх навести власні приклади усвідомленого

та неусвідомленого рішення? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



Дата

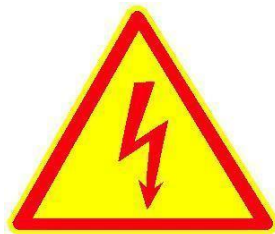
Тема 5

Фактори ризику щодо появи алкогольних та наркотичних проблем



ПІДКАЗКИ

Фактор ризику – це умова, яка підвищує ризик появи негативних наслідків у випадку потрапляння людини в ситуацію, пов’язану із ризиком для її здоров’я та життя.



РИЗИК!



Завдання 1

Запиши фактори ризику щодо появи наркотичних та алкогольних проблем.

Фактори ризику, поява яких залежить від мене	Фактори ризику, поява яких залежить від інших людей та обставин
Наприклад: “Я хочу спробувати покурити”.	Наприклад: “Мені пропонують випити пива”.



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



Виконай разом з батьками

Попроси батьків навести приклади з життя, коли вони зустрілися з ризиком свідомо, та ситуації, коли це відбувалося всупереч їхній волі. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

A green rounded rectangle with eight horizontal dashed lines inside, and a solid green rounded rectangle below it.

Дата

Тема 6

Фактори захисту від появи алкогольних та наркотичних проблем



ПІДКАЗКИ



*Мої знання,
вміння,
ставлення.*

Фактор захисту – це умова, яка знижує ризик появи негативних наслідків у випадку потрапляння людини в ситуацію, пов'язану із ризиком для її здоров'я та життя.



Особистісний захист – це правила особистості, які допомагають їй ефективно діяти в ситуаціях небезпеки та ризику, відстоювати власні права та

захищати свої інтереси. Особистісний захист складається із знань, вмінь та ставлення людини до речей, які можуть загрожувати її здоров'ю.



Завдання 1

Запиши фактори захисту від появи наркотичних та алкогольних проблем.

Фактори захисту, поява яких залежить від мене	Люди, які можуть допомогти мені в ситуаціях ризику та небезпеки
Наприклад: “Я знаю про негативні наслідки вживання алкоголю, наркотиків, тютюну, розчинників”.	Наприклад: “Друг, який не вживає психоактивні речовини”.



Завдання 2

Запиши правила безпечної поведінки.

с о б и

Т І С Н И Й _з А Х

И С

О

Т

1

2

3

4

5

6

7



Мої знахідки

Секрет 1

Секрет 2



Виконай разом з батьками

Попроси батьків навести приклади з власного досвіду, як вони справляються з ризиковими ситуаціями у житті. Що або хто їм допомагає? Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Дата

Тема 7

Емоції та поведінка людини залежної від алкоголю/наркотиків



ПІДКАЗКИ

Залежна від алкоголю або наркотиків людина –

це людина, яка має нестерпну потребу вжити психоактивну речовину, а також фізичні та психологічні проблеми, що виникли в результаті вживання нею алкоголю або наркотиків.



Залежна поведінка – це поведінка людини, яка спрямована на пошук та вживання психоактивної речовини. Людині важко контролювати свої емоції та вчинки, коли існує тільки одна потреба – потреба організму вжити наркотик чи алкоголь.





Емоції людини, залежної

Поведінка людини, залежної

Від психоактивних речовин (приклад)

[illegible]



Мої знахідки

Секрет 1

Lined area for writing notes under 'Секрет 1'.



Yellow bar for writing notes under the family icon.

Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про залежність від психоактивних речовин. Попроси їх навести приклади, як залежна поведінка заважає людині повноцінно жити. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

Lined area for writing notes under 'Виконай разом з батьками'.

Дата

Тема 8

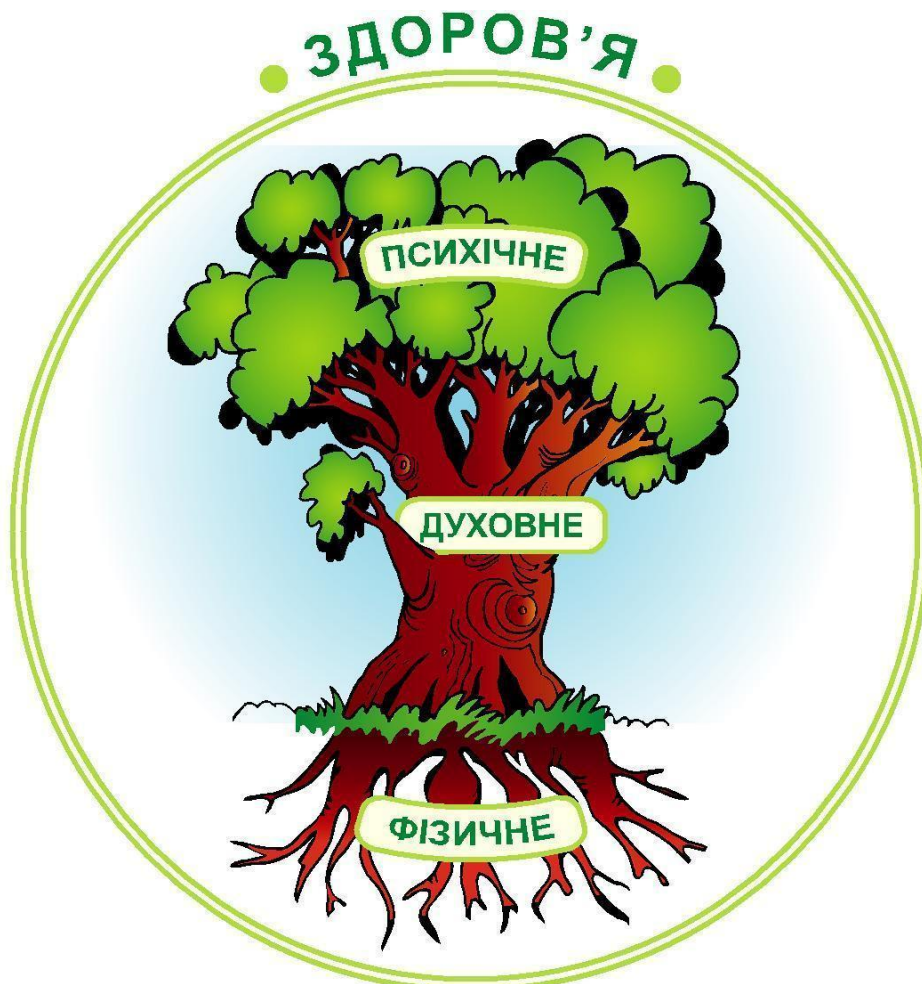
Переваги здорової поведінки



ПІДКАЗКИ

Здорова поведінка – це поведінка, при якій людина підтримує власне здоров'я в процесі життєдіяльності, тобто веде здоровий спосіб життя, незважаючи на різні обставини, думку і поведінку інших людей. Здорова поведінка тісно пов'язана із відповідальністю людини, з її турботою про свій організм, психіку.

Відповідальна поведінка – це поведінка, яка передбачає наявність знань щодо наслідків своїх дій та вчинків і базується на вмінні приймати усвідомлені рішення. Відповідальна поведінка тісно пов'язана із мріями та цілями людини, її “місцем під сонцем”, її самовизначенням у житті.





Завдання 1

Що впливає на твоє здоров'я? Запиши або намалюй свою відповідь.



Завдання 2

Запиши або намалюй переваги здорової поведінки.



Мої знахідки

Секрет 1



Виконай разом з батьками

Поговори з батьками про переваги здорової поведінки. Попроси навести приклади, коли відповідальна поведінка допомагала досягти поставлених цілей. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



*Вмію жити, тому що
роблю здоровий вибір!*



Робочий зошит для учнів 6 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 6 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.



